संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

मन-बुद्धी-स्मरण

- सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

यदिहास्ति तदन्यत्र यन्नेहास्ति न तत्क्वचित्।

मन–बुद्धी–स्मरण

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

The author of
SURYANAMASKAR SADHANA
(A Manual for Practitioners)

प्रकाशक

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक
'काशिवंत' पाटील लेन – ४, कॉलेज रोड,
नासिक – ४२२ ००५. महाराष्ट्र (भारत)
दूरध्वनी–०२५३ २५७४२९३
भ्रमणध्वनी : +९१ ९४०३९१४३७४
www.suryanamaskar.info
E-mail : info@suryanamaskar.info

पुस्तकाचे नाव : मन–बुद्धी–स्मरण
लेखक : सुभाष भगवंतराव खर्डेकर
आसनस्थिती रेखाटन : श्री. पुनर्वसु कमलाकर जोशी
छायाचित्र : सौ. सुनंदा सुभाष खर्डेकर
पूरक व्यायाम छायाचित्र : श्री. राजेश रमेश दिमोठे

© सर्व हक्क लेखकाचे स्वाधीन
ISBN ----- 978-81-924424-6-4

प्रकाशक : श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक
मुखपृष्ठ व अक्षर जुळणी : रविकिरण एंटरप्रायझेस, नासिक.
मुद्रक : सर्कल प्रेस, नासिक
प्रथमावृत्ती प्रकाशन : श्रीरामयाग यज्ञ २५–२६–२७ मे २०१५
'काशिवंत' कॉलेज रोड, नासिक – ५
वितरण व्यवस्था : श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र,
नासिक. (एफ–११९३४ नासिक)
'काशिवंत' पाटील लेन – ४, कॉलेज रोड,
नासिक – ४२२००५
दुरध्वनी : ०२५३ २५७४२९३
भ्रमणध्वनी : +९१ ९४०३९१४३७४
पुस्तक मागणी : www.suryanamaskar.info
E-mail- info@suryanamaskar.info
E-mail- suhashkhardekar@gmail.com
पुस्तक मूल्य : रु. १५०.००

समर्थाष्टक

(शार्दूलविक्रीडित)

राष्ट्रा उर्जितकाल हा जरी हवा सांगे हिता चांगले।
लावा की जनि लक्ष या प्रभुपदी वागा जसे बोधिले।
राष्ट्रा सद्गुरू हेचि मानुनी पदी लीनत्वि गर्जु भले।
विश्वोद्धारी विभु समर्थ जगती त्यांची नमी पाउले।।१६।।

श्रीधरस्वामी महाराज

अर्पणपत्रिका

।।श्रीरामसमर्थ।।

रोग–व्याधी–विकार–व्यसन
यांना प्रतिबंध करण्यासाठी जे
सूर्यनमस्कार / बलोपासनेचा आधार घेतात
त्या सर्वांना सविनय सादर समर्पण.

।।जय जय रघुवीर समर्थ ।।

उपासनेचा मोठा आश्रयो। उपासनेविण निराश्रयो।
उदंड केले तरी जयो प्राप्त नाही।।श्रीराम।।

ग्रंथराज दासबोध

ॐ

मी एक

सूर्यनमस्कार साधक.

साधनेत दररोज अनेक सूचना संदेश मिळतात.

या सूचनांतूनच उपासना प्रकाशमय होते.

प्रत्येकाचे वय, वजन, शरीरप्रकृती,

मानसिक वृत्ती, व्यवसाय,

साधनेतील अनुभव

भिन्न असतात.

म्हणून

पुस्तिकामध्ये

दिलेल्या सूचना जेवढ्या

झेपतील तेव्हढ्याच तारतम्याने

स्वीकारा.

साधनेमध्ये चूक आपली आणि

ठपका मात्र शास्त्राला असे होऊ नये.

सा व धा न

आरोग्यासाठी प्रार्थना –

आरोग्यं भास्करादिच्छेत् धनरिच्छेद् हुताशनात्।

ज्ञानं महेश्वरादिच्छेत् मुक्तिमिच्छेज्जनार्दनात्।।

स्मृतिरत्नाकर, मत्यत्पुराण ६७/७१

श्लोकाचा अर्थ–

आरोग्यासाठी सूर्यनारायणाची प्रार्थना करावी. धनासाठी अग्नीची, ज्ञानासाठी महेश्वराची तर मुक्तीसाठी विष्णूची प्रार्थना करावी.

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

अनुक्रमणिका

	आशीर्वचन	०८
१.	प्रस्तावना	०९
२.	लेखकाचे मनोगत	१२
३.	विश्व संचालनाचे परमतत्त्व	१८
४.	आरोग्यं भास्करादिच्छेत्	२३
५.	सूर्योपासनेतील सूर्यनारायण	२८
६.	सूर्य–स्पंदन प्रकृती चिकित्सा	३६
७.	पंचमहाभूतात्मक शरीर	४०
८.	शरीरातील उर्जाचक्र	४५
९.	आज्ञाचक्र–आकाश	५७
१०.	सूर्यनमस्काराचा प्राण	६३
११.	तारक त्रयोदश गुणविशेष	७१
१२.	आसनातील तैयार स्थिती	७७
१३.	आसनातील ताण–दाब	८२
१४.	रक्तपेशी प्राणाने चेतविणे	८९
१५.	मन–बुद्धी अवघे मरूताचे सोबती	९३
१६.	दैनिक सूर्यनमस्कार सराव सूचना (प्राथमिक)	१०८
१७.	मर्मबिंदू कार्यरत करणे	१११
१८.	वायू ॐ आणि नाद ॐ	११७
१९.	सर्वांग सजगता	१३१
२०.	प्रथमगट सूर्यनमस्कार	१३३

ॐ मित्रायनमः उद्देश–आरोग्य लाभ– आसन स्थिती–स्नायूक्षोभ– सावधान

ॐ रवयेनमः उद्देश–आरोग्य लाभ–आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ– सावधान

ॐ सूर्यायनमः उद्देश–आरोग्य लाभ–आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ– सावधान

ॐ भानवे नमः उद्देश–आरोग्य लाभ– आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ–सावधान

२१. द्वितीयगट सूर्यनमस्कार १६०

ॐ खगाय नमः उद्देश–आरोग्य लाभ– आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ–सावधान

ॐ पूष्णे नमः उद्देश–आरोग्य लाभ–आसन स्थिती–स्नायूक्षोभ–सावधान

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः उद्देश–आरोग्य लाभ– आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ–सावधान

ॐ मरीचयेनमः उद्देश–आरोग्य लाभ– आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ–सावधान

२२. तृतीयगट सूर्यनमस्कार १७७

ॐ आदित्यायनमः उद्देश–आरोग्य लाभ– आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ–सावधान

ॐ सवित्रे नमः उद्देश–आरोग्य लाभ–आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ–सावधान

ॐ अर्काय नमः उद्देश– आरोग्य लाभ–आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ–सावधान

ॐ भास्कराय नमः उद्देश– आरोग्य लाभ–आसन स्थिती– स्नायूक्षोभ–सावधान

२३. सूर्यनमस्कार कोणी आणि किती? १८३

२४. संस्था परिचय १८५

२५. लेखक परिचय १९३

२६. संदर्भ ग्रंथ १९५

२७. सूर्यनमस्कार तक्ता १९९

२८. संस्थेची प्रकाशने २०३

परिशिष्ट–१

पृष्ठदान योजना सहभाग २०८

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

॥ श्री रामदास स्वामी संस्थान, सज्जनगड ॥

श्री रामदास स्वामींचा मठ, सज्जनगड, जि. सातारा–४१५०१३ (महाराष्ट्र)

दूरध्वनी (०२१६२) २७८२२१,२७८२२२ भ्रमणध्वनी ९४२३०३४१११२

वेबसाईट : www.samartharamdas.com ट्रस्ट रजि. नं. : अ- ११५/सातारा

वन्ही तो चेतवावा रे / चेतविताचि चेततो॥

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

सर्व रोगांवर उपचार सूर्यनमस्कार.

'मन–बुद्धी–स्मरण' या ग्रंथाच्या केलेल्या नामकरणावरूनच सध्याच्या धावपळीच्या व दूषित झालेल्या वातावरणाचा अनुभव घेत जगणाऱ्या आपणा सर्वांनाच ग्रंथाचा खुप मोठा आधार वाटतो. सध्याच्या जीवनशैलीत घडत असलेल्या बदलामुळे मानसिक व शारीरिक दोनही स्तरावर खुपच मरगळता व कमकुवतपणा आलेला आपल्याला जाणवतो. तो दूर सारण्याकरिता आपण नेहमी सतर्क असतोच. अनेकविध उपायांनी त्यापासून स्वतःला निरोगी ठेवण्याचा प्रयत्न करित असतो. त्या सर्व उपायातील सर्वात सिध्द उपाय म्हणजेच सूर्यनमस्कार होय. सूर्यनमस्काराचा पुरस्कार अनेक संतानी व शास्त्रज्ञांनी स्वतः अनुभवसिध्द होऊन केलेला आहे. समर्थांच्या चरित्रात तर सूर्यनमस्काराचे अद्वितीय स्थान आढळते. मन आणि बुध्दीला बल प्रदान करणाऱ्या या सूर्यनमस्काराचे समर्थांनी वेळोवेळी खूपच समर्थन केलेले आढळते. शारीरिक उन्नयनासाठी वेगळा व्यायाम करावा लागतो व मानसिक स्थिरता मिळवण्यासाठी वेगळा व्यायाम करावा लागतो. पण सूर्यनमस्कार सर्व रोगांवर लागू पडणारे एक रामबाण औषधच आहे. अशा या सूर्यनमस्कार साधनेत आपले आयुष्य व्यतीत करून अनेक साधकांना याचा अनुभव घेण्यास प्रवृत्त करणारे समर्थभक्त श्री. सुभाष खर्डेकर यांचा हा कृतीकर्माचा ध्यास अत्यंत स्तुत्य आहे. त्यांनी आपला ग्रंथ सिध्द करताना भावना आणि विचार यांचा सुरेख संगम साधला आहेच, परंतु त्याच्या तळाशी प्रत्येकाला चांगले मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ मिळावे ही त्यांची तळमळ आहे. त्यांच्या या कार्यास समर्थांचे आशिर्वाद व माझ्या शुभेच्छा!

श्री. सु. ग. तथा बाळासाहेब स्वामी
(चार्टर्ड अकौंटंट)
अध्यक्ष व अधिकारी स्वामी
श्री रामदास स्वामी संस्थान, सज्जनगड

दि. २५ मे २०१५

।। श्रीराम समर्थ।।

१. प्रस्तावना

शक्तीने मिळती राज्ये। युक्तीने यत्न होतसे।

शक्ती युक्ती जये ठाई। तेथे श्रीमंती धावती।।

– श्री समर्थ रामदास स्वामी

वरील श्लोकामध्ये शक्ती आणि युक्तीचे यथार्थ महत्त्व स्वामींनी वर्णन केले आहे.

माझ्या सारख्या शिवसमर्थ भक्ताला राष्ट्रधनामध्ये (तरुणांमध्ये) शक्ती व युक्तीचे संचलन व्हावे हे वाटणे अगदी स्वाभाविक आहे.

तीन वर्षापूर्वी रामकृपेने ग्रंथराज दासबोधाचे उपासनेला आरंभ झाला व जीवनदशा व दिशा पालटली.

लहानपणापासून व्यायामाची आवड असल्याने सर्व प्रकारच्या व्यायामाचा अनुभव व अनुभूती. कॉलेज जीवनात शरीरसौष्ठव स्पर्धेत भाग घेतला होता. गेली अनेक वर्षे सूर्यनमस्काराचा यथामती अभ्यास व सराव चालू होता. दि. १/५/२०१४ रोजी व्यायाम करीत असताना अंत:प्रेरणा झाली की तरुणांमधल्या बलाचा व सद्‌गुणांचा जिर्णोद्‌धार करावा व त्यासाठी सूर्यनमस्कार वर्ग आयोजित करण्याचा मानस तयार झाला.

त्याप्रमाणे स.भ. गुरुवर्य मोहनबुवा रामदासी यांची अनुज्ञा घेऊन कार्यास प्रारंभ केला. दि. ३/५/२०१४ रोजी श्री. खर्डेकर काकांच्या सूर्यस्थान संस्थेद्वारे सूर्यनमस्काराच्या प्रचार आणि प्रसाराची माहीती इंटरनेटद्वारे मिळाली. दूरध्वनी वरून संपर्क साधला व मानस प्रतिपादन केला. क्षणाचाही विलंब न करता काकांनी लगेच मान्यता दिली व येण्याचे कबूल केले. समर्थ कार्याला विलंब कैसा. समविचारी मित्र जमली व दि. २४/६/२०१४ ते २८/६/२०१४ दरम्यान प्रशिक्षण शिबीर संपन्न झाले. सर्वांना साशंकता होती की ५ दिवस सूर्यनमस्कारामध्ये शिकवण्यासारखे काय आहे. पण जेव्हा खर्डेकर काकांचे शिबीर संपन्न झाले तेव्हा कळले की सूर्यनमस्कार नुसता व्यायाम प्रकार नसून एक योग

आहे. ज्याद्वारे आपले शरीर, मन, बुद्धी व चित्त यांना संचलित करून एकाच दिशेने वळवीता येते व कर्मयोग आणि ज्ञानयोग साधण्यास मदत होते.

काही शिबीरार्थींना विस्मयकारक प्रचिती आली. त्यामध्ये श्री अरेकर (मुख्याध्यापक चाफेकर प्रशाला, चिंचवड) यांना अनेक वर्षापासून डावा पायावर सुज होती. सरावा दरम्यान ४ थ्या दिवशी त्यांच्या पायावरील सुज कमी झाली.

तसेच सौ. स्वाती कुलकर्णी यांना १५ वर्षापासून मांडी घालता येत नव्हती. पण शिबीराच्या शेवटच्या दिवशी त्यांनी २ तास बसून सराव केला.

असे अनुभव ऐकल्यावर सूर्यनमस्काराच्या परिणामकारकतेची प्रचिती आली. श्री. खर्डेकर यांचा अभ्यास परिपूर्ण आहे. त्यांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे सूर्यनमस्कार घातल्याने माझ्या शरीरातील गाठी नाहीशा होवून नवऊर्जा व सात्वीकतेची अनुभूती येत आहे.

तैसे ज्ञाने तृप्त व्हावे। ते विज्ञान जनास सांगावे।
तरतेने बूडो नेदावे। बुडतयासी।।

प्रचारा दरम्यान असे लक्षात आले की व्याधीमुळे त्रस्त असलेल्या लोकांना सूर्यनमस्कार साधना करता येत नव्हती. मग काकांकडे मी तगादा लावला विकारांसाठी सूर्यनमस्कारांची उपयुक्तता याकडे लक्ष देऊन काही ग्रंथ निर्मती करावी.

थोड्या प्रयासानंतर काकांना याची प्रचिती येऊन या कार्यास प्रारंभ झाला व 'मन–बुद्धी–स्मरण' हे या माळेतील एक पुष्प.

लोकांना त्रिविधतापातून मुक्त करणे हिच खरी ईश्वर सेवा आणि हि ईश्वरसेवा श्री. खर्डेकर काका एक तपाहून अधिक काळापासून करित आहेत.

सदर ग्रंथ हा असा एकमेवाद्वितीय आहे ज्यामध्ये सूर्यनमस्काराचे अध्यात्मिक व आरोग्य विज्ञान यथायोग्य अनुवादले आहे व निश्चित साधकांसाठी हा संजीवनी ठरेल.

श्री. खर्डेकर काकांना, त्यांच्या ज्ञानाला, प्रयत्नाला शब्दांत सांगण्याची पात्रता माझी नव्हे. माझ्या दृष्टीने ते एक 'सूर्यनमस्कार तपस्वी' आहेत आणि ह्याची प्रचिती हा ग्रंथ वाचल्यावर आपणासही आल्यावाचून राहणार नाही.

सूर्यनमस्कार साधने द्वारे ताप दूर होऊन राष्ट्राला नवचेतना निर्माण होईल यात शंका नाही व ह्या यज्ञामध्ये आपल्याही प्रयत्नांची साथ मिळेल याची खात्री वाटते.

प्रस्तावना लिहिण्याइतका काही मी योग्यतेचा नाही, पण काकांनी प्रस्तावना लिहिण्याचा हट्ट धरला. माझा गौरव केला. त्यांचा मी आभारी आहे.

शिवछत्रपतींच्या सारखे चारित्र्य निर्माण व्हायचे असेल तर दासबोधाला पर्याय नाही व त्यांच्या सारखं मनगट तयार व्हायचं असेल तर सूर्यनमस्कारासारखे साधन नाही.

सूर्यनमस्काराची महती वेद कालापासून अनेक यती व महाज्ञानी तपस्वींनी अनुभव सिद्ध केली आहे. म्या पामरे अधिक काय प्रतिपासन करावे

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

दास समर्थाचा

श्री. मा. वाघ

१५/२/२०१५

२. लेखकाचे मनोगत

मी एक सूर्यनमस्कार कार्यकर्ता. २००२ साला पासून पूर्णवेळ स्वयं घोषित कार्यकर्ता. राष्ट्रगुरू समर्थ रामदास स्वामी यांचे कृपाप्रसादाने आणि समर्थभक्त व सूर्यनमस्कार साधक यांचे सहकार्याने कार्य प्रगती पथावर आहे.

श्री सूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद, नासिक ही प्रामुख्याने सूर्यनमस्कार साधनेचा प्रचार प्रसार करण्याचे समर्थव्रत घेतलेली सार्वजनिक विश्वस्त संस्था आहे. प्रत्येक आठवड्यात पाच दिवसांचा सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग सातत्याने सुरू असतो. या प्रशिक्षण वर्गामध्ये सूर्यनमस्कारातून स्थूल शरीर व सूक्ष्म प्राण चैतन्याची पूजा केली जाते. सूर्यनमस्कार साधना आत्मारामाकडून शिकण्यासाठी आवश्यक असलेल्या प्राथमिक कौशल्यांचा सराव केला जातो. दासनवमी २०१५ ला संस्थेचा पाचवा वर्धापन दिन साजरा झाला.

समर्थ कार्य विनामूल्य असते. कार्याचा पसारा दररोज वाढत होता. पण संस्थेच्या प्रपंचासाठी आवश्यक असलेल्या अर्थ सहाय्याची गरज पूर्ण होत नव्हती. यातून समर्थांनीच मार्ग दाखविला. प्रशिक्षण वर्गाला प्रकाशनाची जोड मिळाली. प्रशिक्षण / लिखाण / प्रकाशन यामध्ये सर्व वेळ व्यतित होत होता. या कामासाठी लागणारी (शारीरिक) शक्ती, (मानसिक) सामर्थ्य, (बौद्धिक) प्रज्ञा आणि लोकाधार मला समर्थांच्या पाद्यपूजेतून दररोज मिळत होता. प्रत्येक आठवड्यातील सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग व माझी वैयक्तिक साधना समर्थ माझेकडून करवून घेत होते. हा माझा विश्वास आहे.

या पाच वर्षात सूर्यनमस्कामर साधना लोकचळवळ व्हावी म्हणून प्रयत्न कमी पडत होते. संधी मिळत नव्हती. मिळाली तरी पकडता येत नव्हती. लिखाण-प्रकाशन या कामातून मान वरती काढायला अवसर मिळत नव्हता. याची खंत वाटत होती. अचानकपणे www.suryanamaskar.info या संकेतस्थळाच्या माध्यमातून समर्थभक्त श्री. श्रीरंग माणिकराव वाघ, पुणे यांनी संपर्क साधला. आम्ही काही समर्थभक्त एकत्र आलेलो आहोत. 'सूर्यनमस्कार यज्ञ संकल्प' सोडलेला आहे. त्यांनी या यज्ञ संकल्पाबद्दल माहिती सांगितली. या संकल्पात सहभागी झालेल्या प्रत्येकाने दररोज किमान १२+०१ सूर्यनमस्कार वर्षभर

घालावेत हा त्यांचा पहिला उद्देश! हा त्यांचा हेतू मला भावला. मनापासून आवडला. एक सूर्यनमस्कार कार्यकर्ता मिळाला याचा आनंद झाला. सूर्यनमस्कार यज्ञ संकल्प योजनेतील सर्व कार्यकर्त्यांना प्रशिक्षण देण्याचे तसेच सहभागी साधकांना सूर्यनमस्कार साधनेत आलेल्या अडचणी सोडविण्याकसाठी मार्गदर्शन करण्याचे मी लगेच मान्य केले.

त्याप्रमाणे आम्ही एकत्रितपणे कामाला लागलो. कार्यकर्त्यांचे प्रशिक्षण झाले. सूर्यनमस्कार यज्ञ संकल्पात सहभागी होण्यासाठी नाव नोंदणी मोहीम चिंचवड, पुणे येथे सुरू झाली. प्रत्येक व्यक्ती व्याधी विकार दूर करण्यायसाठी या 'सूर्यनमस्कार यज्ञ संकल्प' उपक्रमात सहभागी होत होता. शालेय विद्यार्थी आणि निवृत्त नागरिक सर्वांचे आजार / विकार वेगवेगळे पण विश्वास मात्र एकच. **आजारावर उपाय सूर्यनमस्कार!** आरोग्य संवर्धनासाठी सूर्यनमस्कार मार्गदर्शन केंद्र (SuryaNamaskar Consultancy) आपण सूरू करतो आहोत असे वाटायला लागले.

आपल्या प्रत्येकाचे आरोग्य व आनंद अबाधित ठेवणारी ही अलौकिक साधना आहे हे सत्यतत्त्व समाज मनाने स्वीकारलेले आहे याचा प्रत्यक्ष अनुभव आला. समर्थभक्त श्री. श्रीरंग वाघ यांनी माझ्या मागे तगादा सुरु केला की रोग व सूर्यनमस्कार या विषयावर पुस्तक मालिका लिहिण्यास सुरूवात करा. मी त्यांचे म्हणणे मनावर घेतले नाही. कारण सूर्यनमस्कार आदि मानवाच्या मनात स्फुरण पावलेली प्रथम साधना आहे. ही साधना सर्व उपासना, जप-तप, योग-याग, पूजा-अर्चा इत्यादी प्रकाराचे उगम स्थान आहे. अकाल मृत्यू पासून मुक्तता देणारी, सर्व बंधनातून मुक्त करणारी नित्यकर्म स्वयं साधना आहे. या साधनेला क्षुल्लक रोग-व्याधिंच्या मर्यादेत बांधणे अयोग्य आहे ही माझी धारणा आहे. त्याच सुमारास माझे सूर्यनमस्कार-प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग, समाप्ती साधनेची हिंदी भाषेतील ऑडिओ सीडी तयार करण्याचे काम सुरू होते. हे काम मार्गी लागल्यावर मात्र अनाहूतपणे हा विषय मनात घोळू लागला. व्यावहारिक दृष्टीकोनातून विचार सुरू झाला. श्रीमद् ग्रंथराज दासबोध, दशक तीन यामध्ये त्रिविध तापाचे स्वरूप व प्रकार स्पष्ट केलेले आहेत. त्याचे वाचन करतांना प्रत्येक व्याधी प्रकारात आपले दैनंदिन जीवन उध्वस्त करण्याची क्षमता असलेले रसायन ठासून भरलेले आहे हे

लक्षात आले. समास सातच्या सुरूवातीलाच आलेल्या दोन ओव्यांवर दृष्टी स्थीर झाली आणि माझ्या मनाचे माकडचाळे, मनातील द्वंद थांबले.

रोगीयास औषध। सप्रचित आणी शुद्ध।

तयासी होय आनंद। आरोग्य होतां।।६।।

तैसा संसारे दु:खावला। त्रिविधतापे पोळला।

तोचि येक अधिकारी जाला। परमार्थासी।।७।।

या त्रिविध तापाचे स्फोटक दग्ध रसायन शरीरामध्ये ठासून भरलेले आहे. हे रसायन अशुद्ध-विकारी-विषारी-विनाशकारी आहे. त्याच्या मुळापर्यंत पोहचता आले, त्याचे मूलतत्व पकडता आले तर त्यामध्ये असलेल्या विनाशकारी रुद्र तत्वांचे भस्म करता येते. त्याचे रुपांतर जीवनदायी रसायनात करता येते. त्याचा उपयोग शरीर-मन-बुद्धीची शुद्धी-वृद्धी करण्यासाठी करून घेता येतो. आपले आरोग्य व आनंद शेवटच्या श्वासापर्यंत अबाधित ठेवता येते. प्रपंच यशस्वी होतो, परमार्थ मार्गातील अधिकार मिळतात. यासाठी सूर्यनमस्कार साधनेची दीक्षा आपल्या आद्य सद्गुरूंकडून म्हणजेच आत्मारामाकडून घेणे अपेक्षित आहे. दासबोधातील या दशकाचा हाच संदेश आहे. असा माझा ठाम विश्वास आहे.

शरीरातील हे अपायकारक रसायन का तयार होते, कसे तयार होते, त्याची उपद्रव क्षमता किती, आपल्या शरीर-मन-बुद्धी विरूद्ध लढण्याचे त्याचे सामर्थ्य काय, त्यातील कच्चे दुवे कोणते या आणि इतर अनेक मुद्यांचा विचार करायचा आहे, युद्धाची रणनिती निश्चित करायची आहे. युद्धात जय मिळवायचा आहे. त्यासाठी शाश्वत सत्य, सनातन धर्मतत्व यांचे मार्गदर्शन घ्यायचे आहे. सर्व विकल्प शंका-कुशंका यांना तिलांजली देऊन अर्जुनासारखे भगवंताशी एकरूप व्हायचे आहे. ।।**करिष्ये वचनं तव**।। हे आयुष्यातील प्रत्येक क्षणाचे **बोधवाक्य/ज्ञानमंत्र** आहे. त्याचा स्वीकार केला की सर्व विचार-विकार, गुण-अवगुण, सुख-दुःख, या सर्व भास-अभासांच्या पलीकडे मन झेपावते. सूर्यनारायणाची उपासना, सूर्योपासना / सूर्यनमस्कार साधना सुरू होते.

त्रिविधतापांचे असंख्य प्रकार या तीन समासामध्ये आलेले आहेत. या सर्व तापातून मुक्त होण्याधसाठी सूर्यनमस्कार हा रामबाण प्रतिबंधात्मक उपचार आहे. हे तत्व प्रकाशमान झाले आणि **रोग व सूर्यनमस्कार** या विषयावर लिहिण्याचा

संकल्प केला.

दुसरा यक्षप्रश्न ओघाने आला- 'लिखाणाला सुरूवात कोणत्या रोग-विकारांपासून करायची?' हा प्रश्न मनात जागता ठेऊन समाजात वावरलो. शाळा, कॉलेज, हॉस्पिटल, घरी-दारी, मित्र-नातेवाईक, सण-समारंभ, लग्न-कार्य, बस-ट्रेन, स्टँड-स्टेशन, रस्ते, दुकाने, बाजार, मॉल, यात्रा इत्यादी अनेक ठिकाणी जाणे झाले. तेथे वावरणाऱ्या जनसमुदायातील प्रत्येक व्यक्तीचे वय-वजन-आकार-हालचाल याची नोंद मन घेत होते. मेंदुच्या मेमरीमध्ये माहिती डाऊनलोड करीत होते. सर्वच वयोगटातील बहुसंख्य व्यक्ती पोटाचा वाढीव घेर, वजनदार चाल यामुळे स्मरणात साठविल्या जात होत्या. सरते शेवटी मन-बुद्धी-स्मरणशक्ती यांच्या संमतीने सर्व रोगांचे आश्रयस्थान आणि अभयस्थान ठरलेले पोट यावर प्रथम लिखाण करण्याचे ठरविले. या पोटपुजेचे कारण-परिणाम-सूर्यनमस्कार उपचार याचा विस्तार मेदवृद्धीतून मुक्ती या पुस्तकात साक्षेपाने केलेला आहे.

यच्चयावत सर्व रोग-व्याधी-विकार यांची विभागणी तीन प्रकारात करता येते - १. पचनाचे विकार, २. श्वसनाचे विकार, ३. मन-बुद्धी-समरणशक्तीचे विकार. सूर्यनमस्कार साधनेच्या माध्यमातून सर्व प्रकारच्या श्वसनविकारांना कसा प्रतिबंध करता येतो याचा विस्तार श्वसनविकारातून मुक्ती या पुस्तकामध्ये केलेला आहे. तसेच मन आणि मनोविकार यांच्यावर सूर्यनमस्काराचा परिणाम कोणत्या प्रकारे होतो याचा विस्तार 'मन-बुद्धी-स्मरण' या पुस्तकात केलेला आहे.

पचन-श्वसन-मज्जा संस्थेच्या विकारातून बाहेर पडायचे आहे. त्यासाठी प्रयत्नही सुरू आहेत. पण यश येत नाही. अपयश येण्याची कारणे कोणती? ती दूर करण्याचे उपाय कोणते? प्रभावी उपाय व उपचार कसे करायचे? या सर्वच प्रश्नांची उत्तरे 'मेदवृद्धीतून मुक्ती' या पुस्तकात सापडतील असा विश्वास वाटतो. सापडले तर त्याप्रमाणे वागण्याचा निश्चय करा. सर्व रोगांचे मूळ उखडून टाका. मार्ग सापडला नाही तर संपर्क करा, समस्या कळवा. आपण उभयता त्यातून मार्ग काढू. त्याचा फायदा सर्वांनाच देऊ.

सूर्यनमस्कार यज्ञ संकल्प यामध्ये सामील झालेल्या सर्व शाळा, संस्था, विद्यालये, महाविद्यालये, औद्योगिक संस्था तसेच संयोजक, कार्यकर्ते इत्यादी

सर्वांचे अभिनंदन करतो. दररोज सकाळी आंघोळ झाल्यानंतर किमान १२+०१ सूर्यनमस्कार चार महिने जे घालत आहेत त्या सर्वांना सूर्यनमस्कार साधक म्हणून संबोधतो. तसे संस्थेचे प्रमाणपत्र त्यांना मिळेल. (चार महिन्यातील आपले अनुभव व पासपोर्ट आकाराचे दोन फोटोग्राफस् पाठवावेत.) सूर्यनमस्कार सरावामध्ये सातत्य ठेवा. संपूर्ण आरोग्य आनंदाचा अनुभव घ्या. अकाल मृत्यूच्या भयातून मुक्त व्हा. जगभर सूर्यनमस्कार प्रचार-प्रसार करण्यासाठी कार्यकर्ते व्हा. आपल्या या सर्व मनोकामना प्रभुरामचंद्रांनी पूर्ण कराव्यात अशी प्रार्थना आपल्या अंतकरणातील आत्मारामाला करतो.

सूर्यनमस्कार यज्ञ संकल्प या प्रकल्पाचे प्रायोजक माननीय उद्योजक श्री. श्रीरंग माणिकराव वाघ चिंचवड, पुणे तसेच त्यांचे सहकारी श्री. श्रीकांत मापारी, श्री. अभिजीत कोळपे, श्री. राजु शिवतरे, श्री. राजाभाऊ गोलांडे, श्री. जयंतराव कुलकर्णी, श्री. प्रितम भोसले तसेच प्रकल्प सल्लागार डॉ. श्री.शैलेंद्र होनराव, डॉ. श्री. विद्याधर कुंभार, डॉ. श्री. विजय सातव, श्री. श्रीपाद विद्वत आणि इतर कार्यकर्ते व स्वयंसेवक, सहभागी शाळा, कॉलेजेस, संस्था, आस्थापना, साधक या सर्वांच्या प्रेरणेतून हे लिखाण साकार झालेले आहे. या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार मानतो. 'सूर्यनमस्कार यज्ञ संकल्पाचे' निमित्त नसते तर या पुस्तकाचे लिखाण प्रत्यक्षात झाले नसते असे मला वाटते.

निवृत्ती नंतर मला सूर्यनमस्काराचे कार्य करण्यासाठी पाठबळ देणारी माझी धर्मपत्नी सौ. सुनंदा खर्डेकर, माझ्या कार्याचे साक्षिदार व मदतनीस श्री. राजेश दिमोठे, श्री. किरण तळपाडे आणि इतर अनेक सूर्यनमस्कार कार्यकर्ते यांचा पुस्तक प्रकाशनामध्ये सिंहाचा वाटा आहे.

मोदित एंटरप्रायझेसचे श्रीयुत सुरेंद्र देशपांडे माझा संगणक नेहमी 'तैयार' स्थितीमध्ये ठेवतात. तसेच रविकिरण एंटरप्रायझेस व सर्कल प्रेस नासिक यांच्या संयुक्त प्रयत्नातून हे देखणे पुस्तक साकारलेले आहे.

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य् केंद्र, नासिक या संस्थेचे उपाध्यक्ष श्रीयुत श्रीराम शांताराम पुजारी, (Retd. Sr. Manager Design, HAL Nashik) सध्या काळाराम मंदिर नासिक चे पुजाधिकारी व श्री काळाराम संस्थानचे माजी विश्वस्त यांचे आणि संस्थेचे इतर पदाधिकारी व विश्वस्त या सर्वांचा संपूर्ण कार्यामध्ये

सर्वांर्थाने सहभाग असतोच. सर्व देणगीदार, कार्यकर्ते, श्रोते, साधक, वाचक, हितचिंतक यांचाही आधार विशेष महत्वाचा आहे. सर्वांचे सहकार्य आहेच. वृद्धिंगत व्हावे ही समर्थ चरणी प्रार्थना.

दिनांक : २७ मे २०१५ आपला सूर्यनमस्कार साधक बंधू,

नासिक : अध्यक्ष

श्री सूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद, नासिक

।।जयहिंद।। ।।जयमहाराष्ट्र।। ।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

३. विश्व संचालनाचे परमतत्त्व

परम म्हणजे उच्च, उत्कृष्ट, श्रेष्ठ, मुख्य इत्यादी. परमात्मन, परमेश्वर, सर्वशक्तीमान ही त्याची आणखी काही विशेषणे. परमगती, परमपद प्रदान करणारा परमेश्वर म्हाणजे प्रभु. हे परमतत्त्व सर्वत्र आहे. समुद्रामध्ये जिकडे पहावे तिकडे पाणीच पाणी असते. तेथे अगदी चिमूटभर कोरडी जागा शोधून सुद्धा सापडत नाही. त्याचप्रमाणे सर्व विश्वात हे परमत्त्व भरून उरलेले आहे. अगदी पाण्यात सुद्धा ते आहेच. आपल्या शरीरात आणि बाहेर सर्वत्र हे एकच परमतत्त्व आहे. ते संपूर्ण विश्वाचे संचलन करते. अगदी आपल्या शारीरिक–मानसिक–प्रतिक्षिप्त क्रियांचे अधिकारी स्वामी तेच आहेत. या परमतत्त्वाला राम, प्रभुराम या नावानेही संबोधले जाते.

राम शब्दातील 'र' या वर्णाचे अधिष्ठावन अग्नी आहे. या बिजाक्षराला अग्निबीज म्हणतात. हे अग्निबीज आपल्या शरीरात आहे. आयुष्यभर प्रत्येक जीवाच्या शरीराला ठराविक तापमानात ठेवणे हे त्याचे कार्य आहे. आपल्या शरीरात वेगवेगळे कार्य करणारे तेरा प्रकारचे अग्नी आहेत. जठराग्नी शरीरातील एक महत्वाचा अग्नी आहे. दिवसातून किमान तीन वेळा त्याचे अस्तित्व आपणाला जाणवते. त्याच्याच कडे दुर्लक्ष करता येत नाही. जीवाचा प्रवाह सुरू राहण्यासाठी काहीतरी खावेच लागते. धान्याला मोड येणे किंवा अंडे उबविणे हाही अग्नीचाच प्रताप आहे. हे अग्निबीज सर्व जीवांचे जन्म व जीवन याचे कारण आहे.

आपण 'म' या वर्णाचा उच्चाचर ओठ बंद ठेऊन करतो. उच्चार करतांना श्वास नाकातूनच सोडला जातो. फुफ्फुसातून/छातीतून सोडला जातो. छाती म्हणजे अनाहत चक्र. अनाहत चक्राचे अधिष्ठान वायू आहे, 'म' चा नाद संपल्यावर नाभीकडे लक्ष द्या. पोट आत ओढले जाते आहे. ते रिकामे होते आहे हे लक्षात येते. या परस्परावलंबी क्रियेतून अग्नी आणि वायूचा संबंध लगेच लक्षात येतो. अग्निबीज प्रज्वलित ठेवण्यासाठी वायूची म्हणजे मरुताची आवश्यकता असते. मारुती हा

वायूसुत आहे. भिमरुपी आहे. भगवान शंकराचा अंश आहे. या 'र' आणि 'म' चा संयोग म्हणजे अग्नी–प्रकाश–ज्ञान–पराक्रम यांचा विलोभनीय अविष्कार होय. इंधन आणि प्राणवायू यांचा संगम म्हणजे अग्नी आणि वायूचे एकीकरण. या दोघांच्या संयोगातून अग्नी, उर्जा, शक्ती, कार्यशक्ती प्रगट होते. प्रत्येक पंचहाभूतांमध्ये अग्नीबीज आहेच. ते लाकडाच्या ओंडक्यातही आहे. संपूर्ण वातावरणात वायूचे सामर्थ्य आहे. याचाच अर्थ अग्नी तयार करण्यास लागणारे घटक सर्व चलाचल सृष्टीत आहेत. योग्य प्रमाणात अग्नीला वायूची व वायूला अग्नीची साथ मिळाली तर सर्व भस्मसात होण्यास वेळ लागणार नाही.

अग्नी व वायूप्रमाणे 'र' आणि 'म'चा संबंध अन्योन्य आहे. व्यावहारिक भाषेत हा अविभक्तपणा स्पष्ट करायचा झाला तर पेशंट व डॉक्टर यांचे उदाहरण विषयाला धरून होईल. रुग्णाची परिस्थिती गंभीर आहे. त्याला दवाखान्यात दाखल केले. प्राथमिक उपचार लगेच सुरू झाले. सलाईन व ऑक्सिजन मास्क लगेच लावला. सलाईन हे स्थूल शरीराचे अन्न आहे. खाल्लेले अन्न पोटामध्ये प्रथम जमा होते. जठराग्नी प्रज्वलित असला तरच त्याचा स्वीकार होतो. त्याचे पचन होते. प्राणवायू हा सूक्ष्म शरीराचा खुराक आहे. प्रत्येक पेशी प्राणाने भारीत झाल्यावर शरीरात चैतन्य सळसळते. जोम–उत्साह– ताकद, आत्मविश्वास वाढतो. गाण्याचा रियाज झाल्यावर गायकाला भूक लागते. कारण ध्वनीनादामुळे त्याचा जठराग्नी प्रज्वलित झालेला असतो.

वायू आणि अग्नीचा संयोग झाला की प्राणचैतन्य निर्माण होते. नुसता अग्नी किंवा एकटा वायू प्राणचैतन्याची निर्मिती करू शकत नाही. जास्त प्रमाणात वेगाने वायूचा पुरवठा अग्नीला झाला तर तो विझतो. त्याला वायूचा कमी पुरवठाही चालत नाही. तो लगेच थंड होतो, गार होतो, संपतो. आपल्या शरीरातील मासपेशींना हाच नियम लागू होतो. श्वासाच्या माध्यमातून हवेतील प्राणतत्त्व आपण शरीरात घेतो. योग्य प्रमाणात प्राणतत्त्व मासपेशींना मिळाले नाही, तर त्या थंड होतात. त्यांचे प्राणचैतन्य संपते. शक्ती लयाला जाते. त्या निष्क्रिय होतात. शरीरातील अग्नीचैतन्य संपले की पुन्हा हवेचा मारा करून प्राण प्रस्थापित करता येत नाहीत. प्राणाचे अस्तित्व असेल तरच मारुती त्याचे संरक्षण करतो. अग्नी नसेल तर मरुत तेथे असून नसल्या सारखा असतो.

राम या शब्दातील 'र' अग्निबीज / प्राणबीज आहे, तर 'म' म्हणजे पवनपुत्र मारुती आहे. प्रभुरामचंद्र व हनुमंत यांचे नाते राम+दास असे आहे. दोघेही एकरूप आहेत. रामायणातून हनुमानाला वजा करता येत नाही आणि रामाला वजा केले तर ते रामायण रहात नाही. राम तेथे मारुती आणि मारूती शिवाय राम नाही. राम आणि दास दोघे एक झाल्यानंतर कोणते सामर्थ्य अवतीर्ण होते हे श्रीरामनामावली मध्ये (प्रभुरामचंद्रांचे १२१ विशेषणे) फक्त निर्देशित केलेले आहे. यातून अग्नीवायूचे ऐक्य म्हणजेच उच्च, उत्कृष्ट, श्रेष्ठ, मुख्य परमात्मन, परमेश्वर, सर्वशक्तीमान हा अर्थ अधिक स्पष्टपणे लक्षात येतो. नामावली मधील प्रभुश्रीराम हे निर्गुणरुप, सगुणरुप, मत्स्यरुप, कूर्मरुप, वराहरूप, नरहरीरुप, वामनरुप, भार्गवरुप, रघुपतीरुप, रामकृष्णरुप, बोध्यरुप, कलंकीरुप तसेच नरतनुधारी आहेत. ते ज्ञानप्रकाशक, ताटिकामर्दन, सुबाहुच्छेदक, मारिचत्रासक, हनुमज्ञीवन, वालीमर्दन आहेत. ते स्वतः षडगुणैश्वर्य संपन्न आहेत. दासावर अनुग्रह करणारे आहेत. इत्यादी गुणरुपाचे वर्णन आहे.

आपण बोलतांना 'राम' या शब्दाचा वापर विशेष नाम आणि वाक्प्रचार म्हणून नेहमीच करत असतो. 'रामबाण उपाय', 'काही राम नसणे', 'राम-राम शाम-शाम करणे', 'राम म्हणणे', 'राम बाण', 'रामबाण औषध, वगैरे. रामाचा पाळणा म्हणून जन्माचे स्वागत करतो. रामनामाचा जप करत रामतत्वात जीव व जीवन विलीन करतो. या आणि इतर भाषिक, धार्मिक, सांस्कृतिक परंपरेतून राम या देवतेचा व्यावहारिक अर्थ स्पष्ट होतो. जीवाच्या जन्मापासून शेवटच्या श्वासापर्यंत शरीरात असणारे अग्नी-वायुचे संतुलन म्हणजेच शरीर-मनाचे शक्ती-सामर्थ्य, जोम-उत्साह, आनंद-चैतन्य आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे आत्मविश्वास. यालाच सूर्यतेज- आत्मतेज- वैश्विक तेज म्हणून संबोधले जाते. अध्यात्मामध्ये यालाच ज्ञाता-ज्ञान-ज्ञेय म्हणतात. शरीरात आणि शरीराबाहेर असणाऱ्या या प्राणचैतन्याची, रामतत्त्वाची पूजा करणे म्हणजे रामरायाची उपासना करणे होय.

शरीरातील प्राणचैतन्य वाढविण्यासाठी प्राणवायूची अधिक जरुरी आहे. आपण जो श्वास घेतो तो फक्त जगण्यासाठी पुरेसा आहे. चांगला सकस आहार पचविण्यासाठी अपूर्ण आहे. पोटात अन्न घेतले जाते. त्याचे रुपांतर अन्नरस, रक्त, वीर्य, तेज, पराक्रम, धवल किर्ती इत्यादी चढत्या श्रेणीमध्ये होत असते. त्यासाठी

अग्नी-वायूची उपासना करणे गरजेचे असते. वायू, मरुत, मारुतीची उपासना, प्राणायामाचा सराव केला की पचन शक्ती सुधारते. श्रम करण्याची क्षमता वाढते. शरीर-मन-धनाचे दारिद्र्य नष्ट होते.

आपल्या अंतर्यामी आत्मारामाचे वास्तव्य आहे. हा आत्माराम म्हणजे अग्नी-वायूचे रुप आहे. विश्वाच्या उत्पत्तीचे कारण आहे. प्रत्येक जीवाच्या जन्म-मृत्यूचे कारण हेच आहे. वायूचे स्थान आकाश आहे. आकाश म्हणजे पोकळी, मोकळी जागा. वायूचे गुणधर्म आहेत चलन-वलन-आकुंचन-प्रसरण-निरोध. शरीरात सर्वदूर वायू खेळता ठेवण्यासाठी सगळीकडे मोकळी जागा असावी लागते. यालाच घटाकाश म्हणतात. अर्थात ही मोकळी जागा रिकामी कधी नसतेच. यामध्ये वायू म्हणजे मरुत, मारुतीची शक्ती असते. तिचे संचलन अग्नी करत असतो. अग्नी आकाशात आहे. अग्नी-आकाश सत्वगुणाचे प्रतिक आहे. सर्व दैवी गुण सात्विक असतात. रामरायाचा एखादा सद्गुण आचरणात आणून त्याचे अंकित होऊन त्याची पूजा करायची आहे. त्याची शाबासकी, मिळवायची आहे.

वैश्विकशक्ती, वैश्वानर (अग्नी) सर्वत्र एकच आहे. आपल्या शरीरातील अग्निबीजाची ज्योत अखंड प्रज्वलित ठेवायची आहे. ज्योतीने ज्योत पेटवायची आहे. ।वन्ही तो चेतवावा, चेतविताच चेततो। या न्यायाने कुटुंब, आप्तेष्ट, गल्ली, बोळ, गावातील सर्व लोक यांच्या शरीर- मनाचे आरोग्य सुधारायचे आहे. गाव-देश-राष्ट्र समृद्ध करायचे आहे. आत्मारामाचे राज्य, स्वराज्य पुन्हा पुन्हा प्रस्थापित करायचे आहे. हे केवळ सूर्यनमस्कार साधनेतून शक्य होणार आहे. सूर्यनमस्कार पद्धतशीरपणे घालण्याचा संकल्प करायचा आहे.

आज समाजात अस्थिरता आहे. उद्याची काळजी प्रत्येकाला भेडसावते आहे. अन्न, वस्त्र, निवारा, शिक्षण, स्थैर्य या पायाभूत सोई मिळविण्यासाठी अखंड धावपळ व स्पर्धा सुरु आहेत. सामाजिक राजकीय समस्यांमुळे ही अडथळ्याची शर्यत अधिकच अवघड होते आहे. भविष्यातील सुखासाठी वर्तमानाकडे दुर्लक्ष होते आहे. सुख-शांती सत्ता-संपत्तीने मोजली जाते आहे. सुख पुढे पळते आहे. संपत्ती सुखाची बरोबरी करू शकत नाही. प्रत्येकाला आपण स्पर्धा हरतो आहोत याची जाणीव होते आहे. यश मिळविण्यासाठी अधिकारी पुरूष, साधु-संत-महंत यांचे मार्गदर्शन घेतले जाते. त्यावर ते वेगवेगळे उपाय सुचवितात. त्या सर्व सल्ला-

मसलतीचा मतीतार्थ एकच असतो, 'समाजाची साधना कमी पडते आहे. साधना वाढली की सर्व समस्या आपोआप दूर होतील.' या साधनेचे मूळ स्वरूप अग्री-वायूची उपासना आहे. सूर्यनमस्कारात अग्री-वायू बरोबरच जल-पृथ्वी-आकाश या देहरुपी पंचपरमेश्वराचे पूजन केले जाते. सूर्यनमस्कार साधना नित्य नेमाने करणे हा सुखी होण्याचा एकमेव उपाय आहे. हे परमसत्य आहे. परमतत्त्वन आहे. त्याची अनुभूती घेण्यासाठी दररोज सूर्यनमस्कार घालण्याचा संकल्प करा. ।।शुभं भवतू।।

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

४. आरोग्यं भास्करादिच्छेत।

आरोग्यं भास्करादिच्छेत। म्हणजेच आपले आरोग्य भास्कराच्या ईच्छेवर अवलंबून आहे. आपले आरोग्य टिकविणे हा अधिकार फक्त भास्कराचा, सूर्यनारायणाचा आहे. आपल्या आरोग्याचा अधिकारीस्वामी जर फक्त सूर्यदेवता आहे, तर इतर देव-दैवते, ग्रह-गोल-तारे यांचा आपल्या आरोग्यावर काहीच प्रभाव पडत नाही का? दवाखान्याच्या आवारात गणपती, सरस्वती, मारुती, अश्विनीकुमार यांच्या प्रतिमा असतात. आपले आणि रुग्णाचे आरोग्य अबाधित रहावे यासाठी सर्वलोक त्यांची मनोभावे प्रार्थना करतात. नवस बोलतात. तो नवसाला पावतो सुद्धा. आरोग्यासाठी आयुर्वेद, औषध शास्त्र, नैसर्गिक उपचार केले जातात? त्यातून रोग व्याधी विकार निश्चितपणे बरे होतात. पुरोहित ज्योतिष यांचेकडे गेलो तर ते व्याधीमुक्त होण्यासाठी पूजा-अर्चा, होम-हवन, जप-तप-पारायण करण्यास सांगतात.

आपल्या आरोग्याचे संदर्भात इतरही अनेक घटक आहेत. त्याचा पडताळा सुद्धा नेहमी अनुभवायला मिळतो. पावसात भिजलो सर्दी होते, दुपारचे उन लागले ताप येतो, उपवास केला पोट बिघडते, फार खाल्ले पोटात टिकत नाही, जागरण झाले पित्त होते, वगैरे अनुभव नेहमीचेच आहेत. मग उन-वारा-पाऊस-अन्न, पाणी, झोप यांचा परिणाम शरीरावर होतो ना? तो कशाला नाकारायचा? आपल्या आरोग्याचे सर्व श्रेय एकट्या सूर्यनारायणाला का द्यायचे?

प्रश्न योग्यच आहे. त्याला अनुभवाचा आधार आहे. आरोग्यं भास्करादिच्छेरत्। हे परमतत्त्व आहे हे प्रथम गृहित तत्त्व मान्य करा. त्यानंतर आपल्या प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यास सुरूवात करा. या सत्य तत्त्वामध्येच ती उत्तरे दडलेली आहेत. हे सत्य प्रकाशमय होईल. सूर्यनारायण सर्वोत्पादक आहे. चल अचल-सृष्टीमधील सूक्ष्मात सूक्ष्म जीव-वस्तूचा जन्मदाता आहे. नुसता जन्मदाता नाही तर तो सर्व चल-अचल सृष्टीचा आत्मा आहे. अखिल विश्वाचे

भरण–पोषण–संवर्धन–संचलन करणारा ब्रह्मांडाचा अंतरात्मा आहे. सर्व शास्त्र–विद्या–कला यांचा प्रवर्तक आहे. सूर्यआत्मातजगतस्तपस्थुंषश्च। हे धर्मतत्त्व वेदांनी मान्य केलेले आहे. दोन–चार दिवस सूर्य आकाशात नसेल तर जीव अणि सृष्टी कशी कासावीस होईल हे चित्र डोळ्यासमोर उभे करा. आत्माच नसल्यावर सर्व सृष्टी निर्जीव होणारच.

सर्व ग्रह–गोल तारे यांची उत्पत्ती सूर्यापासून झालेली आहे. प्रत्येक ग्रह सूर्याचाच भाग आहे. सूर्याच्या गुरूत्वाकर्षणामुळे सूर्याभोवती व स्वतःभोवती फिरत आहे. जर सर्व ग्रह–गोल सूर्याच्या अंकीत आहेत तर त्या ग्रह–गोलावर असलेले सर्व काही सूर्याच्या अधिपत्याखाली येणारच. आपली पृथ्वीही सूर्याचाच भाग आहे. मग आपण त्याला अपवाद कसा असणार? सूर्यनारायण जसा पृथ्वीचा आत्मा आहे तसा आपलाही आहे.

आपल्या अंतर्यामी असलेला जीवात्मा हा परमात्मा स्वरूप आहे. पृथ्वीचा आत्मा सूर्यनारायण आहे. तोही परमात्मा स्वरूप आहे. आपल्या जीवात्म्याची केलेली पूजा सूर्यनारायणाला तसेच परमतत्त्व असलेल्या परमेश्वरापर्यंत जाऊन पोहचते. प्रत्येक साधना योग साधना असते. साधनेच्या माध्यमातून योग साध्य करायचा आहे. जीवात्मा व विश्वात्मा यांचा संयोग घडवून आणायचा आहे. मी कोण? या प्रश्नाचा शोध घेता घेता त्या परमतत्त्वापर्यंत पोहचायचे आहे. त्याच्याशी एकरूप व्हायचे आहे.

परमेश्वराशी ऐक्यभाव ठेवणे म्हणजे आपले मन त्याला समर्पित करणे. मनाचा लय करणे. दोघांमध्ये अद्वैत पुन्हा प्रस्थापित करणे होय. त्याच्याशी ऐक्यभाव निर्माण झाला की विभक्तपणा संपतो. तो आणि मी एक झाल्यानंतर आयुष्याला पूर्णविराम मिळतो. जन्म–मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्तता मिळते.

त्याच्याशी असलेला ऐक्यभाव कमी झाला की मनाचा 'मी'पणा, मोठेपणा वाढतो. माझ्या अडचणी, माझे दुःख, माझे स्वप्न, 'मी'पेक्षा मोठे होतात. मनाच्या इच्छा, अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी जीवाला पुन्हा जन्म घ्यावा लागतो. म्हणजेच मन हे जीवाचे आद्य शरीर आहे. अशांत एकटे मन हे जीवाच्या जन्माचे कारण आहे.

मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः। जीवाला शरीर बंधनात पुन्हा पुन्हा अडकविण्याचे कारण मन आहे. जन्म–मृत्यू आवर्तनातून सुटका करून

घेण्यासाठीही मनच कारणीभूत आहे. आपले मन दृढनिश्चयी, अचल, अजिंक्य आहे. पण शरीराशिवाय ते निष्क्रिय आहे. शरीर बंधनात अडकलेल्या मनाने सर्व बंधनातून सदासाठी मुक्त होण्यासाठी दृढनिश्चय केला तर त्याला ते सहज शक्य आहे. कारण शरीर बंधनात असलेले मनच मुक्ती मिळवू शकते.

बंधनातून मुक्त होण्यासाठी मनाला चांगले वळण लावणे, त्याला श्रेयश असलेले प्रशिक्षण देणे ही प्रक्रीया निरंतर सुरू ठेवणे आवश्यक आहे. एखाद्या बेसावध क्षणी सर्व प्रगतीचा डोलारा कोसळण्याची शक्यता असते. औषधाने किंवा इतर बाह्य उपाय-उपचाराने मनाचे गुणधर्म बदलत नाहीत. मात्र मनानेच मनावर घेतले तर काहीही आणि कोणतेही अशक्य कार्य प्रत्यक्षात येऊ शकते.

विवेके कुडी कल्पना पालटीजे।
मना सज्जना राघवी वस्ति कीजे ।। मनोबोध ४०

राष्ट्रगुरू समर्थ रामदास स्वामींनी मनोबोधात मनाला उपदेश केलेला आहे. खरे पहाता मन हे निष्क्रीय आहे. मन हे वायूतत्त्वाचे आहे. ते अचेतन आहे. मन आणि जीवात्मा ही कर्मगतीची दोन चाके आहेत. शोक, चिंता, दुःख हे मनाचे नाहीत. ते जीवाचे भोग आहेत. जीवा-भावाचा, जीवा-शिवाचा लय करायचा आहे. त्यासाठी विवेक बुद्धीचा वापर करून कुविचार, कुबुद्धी, (कुडी) नष्ट करायची आहेत. असे झाल्यावर जीव आणि मन यातील अद्वैत प्रस्थापित होतो. प्रत्यक्ष राघवच अंतरयामी वस्तीला येतो. या परमतत्त्वाशी आपण एकरूप होते. सर्व बंधनातून जीवात्मा मनासहीत मुक्त होतो.

सद्गुरू समर्थ रामदास स्वामींनी ग्रंथराज दासबोधामध्ये हिंदू धर्मात सांगितलेले ब्रह्मांडाचे नैसर्गिक गुणधर्म स्पष्ट केलेले आहेत. हे नैसर्गिक गुणधर्म आदि कालापासून चालत आलेले आहे. यामध्ये कधीही, कोठेही, केव्हाही बदल झालेला नाही. तसेच काही बदल होण्याची सुतराम शक्यता नाही. अशा सनातन निसर्ग न्यायाचे विविध पैलू अनेक दाखले देऊन प्रकाशमय केलेले आहेत. विश्व आणि जीव (पिंडी ते ब्रह्मांडी) यांचे ऐक्य स्पष्ट करतांना भूमी पाण्यात लय पावते, पाणी अग्नीत, अग्नी वायूत, वायू आकाशात, आकाश अहंकारात, अहंकार बुध्दीमध्ये, बुध्दी जीवामध्ये, जीव अव्यक्तात, अव्यक्त जीवात वसते. हे सूत्र अगणीत दाखले देऊन मनावर ठसवले आहे.

देह व ब्रह्मांड याला हेच तत्त्व लागू होते. मन म्हणजे पंचभौतिक देहाचा विस्तार आहे. मनाला जीवात्मा मिळाला की शरीर स-जीव होते. जीवात्मा परमतत्त्वाचे रुप आहे. वैश्विकशक्ती आहे. यालाच सूर्यतेज, आत्माराम, परमेश्वर अशी अनेक नावे आहेत. हा आत्माराम आपल्या आयुष्याचे सारथ्य करतो. शरीर-मन-बुद्धीचे संचलन करतो. तो शरीरात नसेल तर शरीराची माती होण्यास सुरूवात होते. डोळे उघडे ठेऊन त्याचे स्वामीत्व बघता आले पाहिजे. या करता-करवित्याचे दास्यत्व स्वीकारले पाहिजे. तोच आपल्याला भवसागरातून पल्याड नेणार आहे. सर्व बंधनातून मुक्त करणार आहे.

परमेश्वराला बघण्याची दिव्यदृष्टी प्रत्येकाकडे अभावानेच असते. हा अनुभव अनेक वेळा येतो. उदाहरणार्थ सर्व वर्तमानपत्रे व सर्व प्रसिद्धी माध्यमांचा वापर करून एखादी बातमी प्रसिद्ध केली आहे. बातमी फारच महत्वाची आहे. आपले आयुष्य वाढविणारी आहे. इतरांना जीवनदान देणारी आहे. हजारो लाखो लोक ती बातमी वाचतात/बघतात/ऐकतात. बातमी डोळ्याने बघितली जाते, वाचेने वाचली जाते, कानाने ऐकली जाते. पण डोक्यापर्यंत ती पोहचत नाही, पोहचली तरी बुद्धी स्मरणात ठेवित नाही, स्मरण राहिले तरी मन ती बातमी मनावर घेत नाही आणि घेतली तरी प्रचिती घेण्यासाठी शरीर साथ देत नाही. एकूणच बातमीला प्रतिसाद फारच अल्प असतो. प्रत्यक्ष कार्यवाही सुरू करणारे अत्यल्प असतात. कार्यवाही पूर्ण करणारे त्याहीपेक्षा कमी असतात. हे कर्म किंवा साधना नित्य नेमाने दररोज करून जीवन अमूलाग्र बदलण्याची दूरदृष्टी असणारे अभावानेच असतात. म्हणून या विवेकदृष्टीला दिव्यदृष्टी म्हणतात! ती दिव्यत्वाची प्रचिती देणारी आहे!! भवाच्या बंधनातून मुक्ती देणारी आहे !!!

आसमंतातून प्रत्येकाला काहीतरी सूचना-संदेश-आज्ञा सातत्याने येत असतात. प्रत्येकाचे संदेश वेगळे, विषय वेगळे, तीव्रता वेगळी असते. या सूचनांचा अर्थ-अन्वयार्थ-व्यावहारिक अर्थ समजण्याची प्रत्येकाची पात्रता भिन्न असते. देहभाव-कार्यभाव-देवभाव यावर ती अवलंबून असते. हे तीन भाव भवाच्या (जनाच्या) उद्धारासाठी असतील तर परमतत्त्वाकडून आलेल्या योग्य सूचना पकडणे, त्याने सोपवलेले त्याचे कार्य त्यानीच दिलेल्या क्षमतांचा वापर करून पूर्ण करणे, जनता जनार्दनाची सेवा करणे आणि सरते शेवटी ही सेवा भगवंताला अर्पण

करणे सहज शक्य होते. त्यासाठी या जीवा–मनाचे, जीवा–भावाचे, जिवश्चकंठश्च मित्राचे, रवि–सूर्याचे अनुसंधान ठेवणे, अनुनय करणे आवश्यक आहे. मनोबोधाच्या शेवटच्या फलश्रुतीचा श्लोक आहे–

मनाची शते ऐकता दोष जाती। मतीमंद ते साधना योग्य होती।
चढे ज्ञान वैराग्य सामर्थ्य अंगी। म्हणे दास विश्वासता मुक्ती भोगी ।।

मनोबोध २०५

या जीवा–मनाचे ऐक्य प्रस्थपित करण्यासाठी शरीर–मन–बुद्धीचे आरोग्य उत्तम असणे ही प्राथमिक गरज आहे. शरीराचे स्वास्थ्य, मनाची शांती, बुद्धीची कुशाग्रता जागती ठेवण्याचे काम जीवात्मा करीत असतो. पंचमहाभूतांनी युक्त असलेल्या देहाची काळजी कशी घ्यायची याचे प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रशिक्षण शरीराला देत असतो. शरीरातील पंचमहाभूतांचे संतुलन बिघडले की आपले आरोग्य ढासळते. या प्रत्येक महाभूताचे केंद्रस्थान शरीरात आहे. यांना उर्जाचक्र असे संबोधले जाते. स्थूल तसेच सूक्ष्म शरीराचे आरोग्य अबाधित ठेवण्यासाठी जीवात्म्याचे हे प्रथम प्रतिनिधी आहेत. पंचप्राण, न्यास केंद्र, मर्मबिंदू हे इतर प्रतिनिधी आहेत. शरीरातील वेगवेगळ्या संस्था, सांधे, हाडे मास, सर्व अवयव, नसा–नाड्या–केशवाहिन्या–मांसपेशी आणि बाकी इतर सर्व सेवक वर्गामध्ये मोडतात. या प्रत्येक घटकावर सूर्यनमस्काराचा प्रभाव पडतो. त्यासाठी कसा, कोणता, किती प्रमाणात, कोणत्या पद्धतीने प्रयत्न करायचा याची सविस्तर माहिती आपण करून घेणार आहोत. आपल्या आयुष्याला या निसर्ग न्यायाचे, (धर्मतत्त्वाचे) अधिष्ठान देणार आहोत. आदिमाया, आदिशक्ती, मरुत–मारुतीची उपासना करून कुलदेवतेचा आशीर्वाद दररोज घेणार आहोत.

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

५. सूर्योपासनेतील सूर्यनारायण

लेखाचे शीर्षक कोड्यात टाकणारे आहे. विचारांना चालना देणारे आहे.

सूर्योपासना अनेक प्रकारच्या आहेत. आकाशात दिसणा-या एकाच सूर्याच्या विविध उपासना आपण करतो. सूर्यनारायण म्हणजेच आकाशातला सूर्य. एकाच सूर्याच्या अनेक पद्धतीने केलेल्या आराधना-उपासना याचे एकत्रित नामविशेष म्हणजे सूर्योपासना. एकच सूर्य विविध उपासनेमध्ये वेगवेगळया स्वरूपात प्रतित होतो त्या-त्या प्रतिकाची पूजा करणे. हा या शीर्षकाचा मतितार्थ. सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक आसन स्थितीमध्ये त्याचे असलेले आगळे-वेगळे वैशिष्ट्ये ।। एवंगुणविशेषणविशिष्टायां...।। स्पष्ट करणे हा या पुस्तकातील प्रत्येक पानाचा उद्देश.

सूर्याची उपयुक्तता, कार्यविशेष, कार्यपद्धती, अमर्याद आहे. कल्पनेच्या पलीकडची आहे. त्याचे अस्तित्त्व जिवाच्या असण्यासाठी निर्णायक आहे. तो नसेल तर सर्व सृष्टी निर्जिव होईल. जीव नसेल तर जाणिव नाही आणि जाणिव नाही म्हणजे जिवंत नाही. प्रत्येक सूर्यउपासना विराट सूर्याच्या एक एक दैवी गुणाचा विस्तार आहे. त्यातील एखाद्या गुणाचे वर्धन माझ्यामध्ये व्हावे म्हणून सूर्याची केलेली आराधना आहे. आंधळे एकत्र येवून हत्ती या प्राण्याची व्याख्या करण्याचा प्रयत्न करतात. तसाच काहीसा प्रकार या असंख्य सूर्योपासनेत होतो असे दिसते. आपणही या सूर्यनारायणाला अधिक चांगल्या पद्धतीने ओळखण्याचा प्रयत्न सूर्यनमस्कार साधनेतून करणार आहोत. या सूर्यतेजाला, ज्ञानसूर्याला आपल्या कवेत घेता येते का? त्याला आपले म्हणता येईल का? तो आपल्याला आपले म्हणेल का? या प्रश्नांची उत्तरे त्याचीच उपासना करून त्याला विचारणार आहोत.

भौतिकशास्त्रज्ञ सूर्याची माहिती मिळविण्याचा सातत्याने प्रयत्न करत असतात. सूर्याच्या पृष्ठ भागावर होणारे बदल, त्या बदलाचा जीव आणि सृष्टी वर होणारा परिणाम यांचा सखोल शास्त्रीय अभ्यास सातत्याने सुरू असतो. पृथ्वीचे

तापमान थोडे जरी कमी-जास्त झाले तरी केव्हढा हाहाकार माजतो. किती काळजी, किती चिंता, किती उपाय सुचविले जातात, किती योजना सूरू केल्या जातात त्याची गणना करता येत नाही. ही उपाययोजना दररोज अपेक्षित परिणाम करते किंवा नाही याची मोजपट्टी मात्र आपल्याकडे नाही. एकूणच सृष्टी चक्राची माहिती मिळविणे, त्याचे संकलन करणे, निष्कर्ष काढणे आणि त्याचा फायदा सर्व जीव-सृष्टीला होण्यासाठी प्रयत्न करणे हा सर्व शास्त्रांचा व शास्त्रज्ञांचा उद्देश असतो.

भौतीक शास्त्राने दिलेली काही माहिती-

- सूर्य हा सूर्यमालीकेतील मध्यवर्ती व सर्वात मोठा तारा आहे.
- सूर्यमालीकेतील एकूण ग्रहांच्या द्रव्यमान (mass) येवढे म्हणजे ९९.०८% द्रव्यमान एकट्या सूर्याचे आहे.
- पृथ्वीच्या व्यासापेक्षा सूर्याचा व्यास १०९ पटीने जास्त आहे. या आकारात १०००,००० पृथ्वी बसू शकतील.
- सूर्याच्या पृष्ठभागावर १०,०००° फॅरनहिट (५,५००° सेंटीग्रेड) अणुऊर्जा आहे. सूर्याचा मध्य भागावर २७,०००,०००° फॅरनहिट (१५, ०००,०००° सेंटीग्रेड) अणुऊर्जा आहे.
- प्रत्येक सेकंदाला १००,०००,००० टन स्फोटकांची ऊर्जा सूर्यऊर्जेची बरोबरी करू शकेल.
- आकाश गंगेमध्ये (मिल्की-वे) १००,०००,००० पेक्षाही अधिक सूर्य आहेत. आपल्याला दिसणारा सूर्य हा त्यांच्या पैकी एक.
- तो आपली नभोमंडलातील भ्रमण कक्षा २५००० प्रकाश वर्षांत पूर्ण करतो. त्यासाठी त्याला साधारणपणे २५०० लाख वर्षे लागतात.
- सूर्य पृथ्वीपासून १४९,६००,००० कि.मी. अंतरावर आहे. प्रकाशाचा वेग सेकंदाला ३०३,००० कि.मी. आहे. सूर्यकिरण पृथ्वीवर पोहचण्यासाठी आठ मिनिटांपेक्षा थोडा अधिक वेळ लागतो.
- एक प्रकाशवर्षापेक्षा कमी असलेले अवकाश अंतर मोजण्यासाठी सूर्य-पृथ्वीमधील अंतर Astronomical Unit (AU) परिमाण म्हणून वापरले जाते.

- सूर्याचे द्रव्यमान (mass) ७०% हायड्रोजन, २८% हेलियम, २% धातू असे आहे. सूर्याच्या एका भ्रमणाला २५.४ दिवस लागतात.
- सूर्यकेंद्राला मिळणारा भ्रमणाचा वेग, वेगातून उष्णता, त्यावरील धातू, द्रव्यमानाचा प्रचंड दाब यामळे सूर्यावर विद्युत चुंबकीय क्षेत्र तयार होऊन अणुचे विस्फोट होतात.
- दोन हायड्रोजनचा संयोग दोन न्युट्रॉनशी झाल्यावर हेलियमच्या निर्मितीसह प्रचंड ऊर्जाशक्ती तयार होते.
- सूर्याच्या पृष्ठभागावर ज्वाला, उष्णता, प्रकाश असतो. त्याच्याही पुढे प्रकाश प्रभा अवकाशात हजारो किलोमीटर पसरलेली असते. सूर्य ग्रहणाचे वेळी या प्रकाश प्रभा पाहता येतात.
- सूर्याच्या पृष्ठभागावर सर्व ठिकाणी समान तापमान नसते. त्यामुळे कमी–जास्त प्रभावाचे इलेक्ट्रो–मॅग्नेटिक भारित प्रवाह तयार होतात. या सौर वादळांचा प्रभावसुपूर्ण सूर्यमालेवर होतो. पृथ्वीवर ध्वनी प्रसारण व ऊर्जा निमिर्तीवर याचा परिणाम जाणवतो.
- २६ डिसेंबर २००४ साली त्सुनामीच्या वेळी भारतीयांनी हा परिणाम अनुभवलेला आहे.

भौतिक शास्त्राप्रमाणे अध्यात्म हे शास्त्र आहे. जेथे भौतिक शास्त्र संपते तेथून अध्यात्म सुरू होते असे म्हणतात. प्राचिन काळी ऋषी–मुनींना ध्यानावस्थेत असतांना ज्ञान झाले. ते ज्ञान प्रथम मौखिक स्वरूपात एका पिढीतून पुढील पिढीत व नंतर लिखित स्वरूपात आपल्या पर्यंत पोहचले आहे. ज्ञान होणे म्हणजे प्रत्यक्ष प्रचिती येणे. त्याचा अनुभव येणे. इतरांचे ज्ञान आपल्या दृष्टीने फक्त माहिती असते. या माहितीचा प्रत्यक्ष अनुभव आला की त्याचे रुपांतर ज्ञानात होते.

ध्यानावस्थेत असतांना ऋषी–मुनींना अंतःचक्षू समोर काही दृष्य दिसले किंवा अंतःकर्णेंद्रियांना काही नाद ऐकू आला किंवा अंतरात्म्याला स्फूर्ती आली. हे दृष्यज्ञान–नादज्ञान–स्फूर्तीज्ञान विलोभनीय होते. मनमोहक होते. ते ज्ञानबीज मनःपटलावर लिहून घेतले गेले. बुद्धीने ते लक्षात ठेवले. इतरांना सांगितले. त्यांनाही त्याची प्रचिती आली. ज्ञानाचा प्रवास सुरु झाला. कालौघात माहिती संकलन गळून पडले. कारण त्याला चित्त–बुद्धीचा आधार नव्हता. ज्ञानाचा प्रवास

चालूच राहिला, कल्पांता पर्यंत चालूच राहील. त्यानंतरही हे ज्ञान वातावरणात राहील आणि पुन्हा श्रुती-स्मृती-स्फूर्ती च्या माध्यमातून त्याचा प्रवास सुरू होईल. म्हणूनच ज्ञानतत्त्व इतिहास, भूगोल, संस्कृतीच्या पलीकडचे असते. ते सनातन तत्त्व आहे. शाश्वत सत्य आहे. त्यामध्ये कधीही कोठेही, केव्हाही बदल होण्याची सुतराम शक्यता नसते.

प्राचिन काळी ऋषी-मुनींना ध्यानावस्थेत असतांना सूर्यनारायणाचे ज्ञान झाले. चारही वेदामध्ये या सूर्यज्ञानाचे दर्शन होते. या सर्व सूर्यज्ञानाचे संकलन एका वाक्यात केलेले आहे. **सूर्य:आत्माजगतस्तस्थुषश्च।** - ऋग्वेद, यजुर्वेद. (अर्थ- सूर्यनारायण अखिल विश्वाचे भरण-पोषण-संवर्धन-संचालन करणारा ब्रह्मांडाचा अंतरात्मा आहे.) सूर्यनमस्कार घालतांना आपण सूर्याची प्रार्थना म्हणतो-

ध्येयः सदासवितृमंडल मध्यवर्ति

नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः।

केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी

हारी हिरण्यमयवपुर्धृतशंखचक्रः।।

-- बृहतपाराशरस्मृयति - आदित्यहृदय, १३८

(**श्लोकाचा अर्थ** - आकाशातील सूर्यमंडलात मध्यवर्ती असलेला, कमलासनावर बसलेला, हातात बाहुभूषणे व कानात मकराकृती कुंडले व डोक्यावर मुकूट धारण करणारा, गळ्यात हार घालणारा, सर्वांचे दुखः हरण करणारा, सुवर्णमय कांती असलेला, हातांमध्ये शंख, चक्र, धारण करणारा अशा नारायण स्वरूप सूर्यदेवतेला मी वंदन करतो. (माझे सर्व जीवन प्रकाशमान व्हावे म्हणून त्याची प्रार्थना करतो.) या प्रार्थनेतील **'मंडल मध्यवर्ति'** या शब्दाच्या अर्थाचे चिंतन करू. यातून आपल्याला सूर्यनमस्काराचे विश्वरूप लक्षात येईल.

सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरूवात करण्यापूर्वी सूर्यनारायणाची केलेली ही प्रार्थना आहे. **ध्येयः सदा** याचा अर्थ आहे (मी) सदा ध्यान करतो. तुझ्याशी माझे अखंड अनुसंधान असावे म्हणून मी तुझी आराधना करतो. तुझे दैवी गुण माझ्यामध्ये यावेत म्हणून मी उपासना करतो. तुझे सौर सामर्थ्य मला मिळावे म्हणून मी तुझे व्रत करतो इत्यादी. या प्रार्थनेमध्ये सूर्यदेवतेने म्हणजे आदित्य नारायणाने साधकांनी अर्पण केलेले सूर्यअर्घ्य स्वीकारावे म्हणून त्याला आवाहन

केलेले आहे.

यानंतर आवाहन प्रार्थनेत सूर्यनारायणाचे विशेषण आलेले आहे 'सवितृमंडल मध्यवर्ती'. सवितृ/सविता म्हणजे माता. जन्म देणारी आई. या विश्वव्याप्त चल–अचल सृष्टीचा आईच्या मायेने पालनकर्ता करणारा म्हणून या ब्रह्मांडनायकाला प्रथम प्रणाम केलेला आहे. हे शब्द आदित्य नारायणाचे सामर्थ्य दर्शविण्यासाठी वापरलेले आहेत. (प्रार्थनेतील इतर शब्द त्याच्या रूपाचे दर्शन घडवितात.) तसेच हे सामर्थ्य सर्वोच्च व सर्वव्याप्त आहे याकडेही निर्देश करणारे आहेत. या दोन शब्दांमध्ये अखील ब्रह्मांड एकवटलेले आहे. **सूर्य: आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।।** हेच वर्णन यामध्ये अभिप्रेत आहे.

मंडल या शब्दाचा अर्थ आहे गोल किंवा वाटोळा आकार. ही आकाराची संकल्पना स्थैर्य, स्थिरता दर्शविते. आकार काय आहे कसा आहे हे सांगण्याचे काम हा शब्दच करतो. पण मंडल या शब्दामध्ये गती आहे. गतीला सुरूवात असते. जेथे सुरूवात आहे त्या ठिकाणी येऊनच तिचा शेवट होतो. पुन्हा तेथूनच सुरूवात होते. गतीची सुरूवात मंडलात होते आणि शेवटही मंडलातच होतो. मंडल या शब्दाला पर्यायी शब्द द्यायचा झाल्यास वर्तुळ हा देता येईल. गोलवर्तुळ, वाटोळे वेढे असे शब्दप्रयोग आपण नेहमी वापरतो.

वर्तुळ, गोल, वाटोळे इत्यादी आकार म्हणजेच पूज्य किंवा शून्य. शून्यत्व अभाव दर्शविणारे चिन्ह आहे. शून्य हे प्रतिक गुण–भाव–स्थिती–वस्तू यांचा अभाव दर्शविते. त्याचप्रमाणे ब्रह्मांडाचा निर्देशही शून्य म्हणूनच करतात. कारण त्याचा आकारही गोलाकार आहे. त्याला गती आहे. या गतीची सुरूवात कोठेतरी झालेली आहे. ती केव्हातरी संपणार आहे आणि म्हणून ते एक मोठे शून्य आहे. भिंगरीला गती दिली की थोड्यावेळाने ती थांबते. शून्य होते. भिंगरी संपते. लाकूड शिल्लक राहते. भिंगरीला गती देणारा मात्र लाकुडही संपले तरी तसाच कायम रहातो. शून्य हे नेहमी पूर्णच असते कारण गतीचा शेवट तिच्या आरंभ बिंदुमध्ये होऊन तेथूनच पुन्हा गतीचे पुढचे आवर्तन सरू होते. मंडलांचे आवर्तन म्हणजेच गती किंवा हालचाल असे म्हणता येईल. मंडलाचे आदि–अंत एकत्र आले की मंडल पूर्ण होते. मंडलाचे आवर्तन थांबले की गती थांबते. मंडलाचे अस्तित्व संपते. खाली शून्य राहते. हे गतीमंडल ब्रह्मगतीमध्ये विलीन होते. गती देणारा मात्र

सदासर्वकाळ 'शेष' राहतो.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्यद पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।।

या जगत्सृष्टीचे कारण असलेला निर्गुण-निराकार ब्रह्म पूर्ण आहे. हे जगतब्रह्महीपूर्ण आहे. पूर्ण परब्रह्मामुळे हे जगतब्रह्म प्रगट होते. प्रलयकाळात किंवा अज्ञानाचा नाश झाल्यावर हे जगतब्रह्म पूर्णब्रह्मामध्येज विलीन होऊन पुन्हा् पूर्णब्रह्म शिल्लक राहते.

निर्गुण-निराकार असलेल्या पूर्णब्रह्माची प्रत्येक कृती किंवा निर्मिती पूर्णब्रह्म स्वरूप आहे. आपण उच्छवासावाटे वापरलेले प्राणतत्त्व शरीराबाहेर टाकतो. शरीर मात्र पूर्णपणे निर्वात कधीच होत नाही. शरीरातून प्राण बाहेर गेल्याणवर एक प्रहरानंतर शरीर निर्वात होते. शरीरामध्ये शिल्लक असणाऱ्या या वायुला शेषवायू किंवा शेषप्राण असे म्हणतात. हाच शेषशायी भगवान. याचा निवास आपल्या अंतःकरणात आहे. त्याच्या हातात शंख-चक्र ही आयुधे आहेत. तुम्हास युद्धास प्रवृत्त करणे, प्रशिक्षण देणे, यश देणे, विजयवार्ता सर्वदूर प्रक्षेपित करणे यासाठी तो सदैव उत्सुक आहे. प्रत्येक स्नायूपेशींच्या केंद्रस्थानी अणू-रेणू आहेत. त्यांच्या मंडलाकृती भ्रमणकक्षेमध्ये हा केंद्र स्थानी आहे. हा महाप्रतापी आहे. अणूचे विघटन केले की अणुशक्ती निर्माण होते हे आपल्याला माहीत आहे. आपल्या मध्यवर्ती असणाराच आपले भरण-पोषण-संवर्धन-संचलन करतो. तोच आपला प्राण आहे. 'पिंडी' ते ब्रह्मांडी या न्यायाने ब्रह्मांडमंडलाचा आत्माही सूर्यनारायण आहे. वेगळ्या शब्दोमध्ये सांगायचे झाल्यास हा विश्वाचा प्राण आहे. याच्यामुळेच विश्वाचे भरण-पोषण-संवर्धन होते. म्हणून तो ब्रह्मांडनायक आहे.

प्रत्येक स्नायूपेशींमध्ये असलेले हे मंडल व त्यामध्ये असलेले शक्ती-तेजाचे अस्तित्व आपण पाहिले. विश्वामधील हा एक सूक्ष्म मंडलाचा प्रकार झाला. आकाशात असंख्य सूर्यमाला आहेत. या सूर्यमाला व त्यातील ग्रह-गोल-तारे हे एक महाकाय मंडलच आहे. कालचक्राचे मंडल हेही एक विराट मंडलच आहे. श्रीमद् दासबोध यामध्ये समर्थांनी पंचप्रलयाचे वर्णन केलेले आहे. यामध्ये ब्रह्मांड प्रलयाचे वर्णन आलेले आहे. ब्रह्मदेवाचा एक दिवस म्हणजे कल्प किंवा सर्ग. ब्रह्मदेवाचा एक दिवस चार अब्ज बत्तीस कोटी वर्षांचा असतो. ब्रह्मदेवाचा दिवस

पूर्ण होणे म्हणजे एका कल्पाचा अंत होणे. रात्र सुरू झाली की विश्वाचा प्रलय म्हणजेच ब्रह्मदेवाची निद्रा सुरू होते. ही जगबुडी ब्रह्मदेवाची निद्रा संपेपर्यंत टिकते. दिवस सुरू झाल्यावर विश्वाची निर्मिती होण्यास पुन्हा सुरूवात होते. कालचक्राचे हे चक्र आहे. हे एक अतिविराट मंडलच आहे.

स्नायुपेशीतील अणू-रेणुची भ्रमण कक्षा हे सूक्ष्म मंडल व कालचक्राचे मंडल हे विराट मंडल. मंडलाची ही दोन टोके अतिसूक्ष्म व अतिविशाल या स्वरूपातील आहेत. या मंडलातून असंख्य मंडलांचे तरंग निर्माण झालेले आहेत. उदाहरणार्थ श्वसन, भूक, तहान, निद्रा, भय, चिंता, शोक यांचे मंडल आपण अनुभवतो. ऊन-सावली, गार-गरम, सुख-दुःख, असणे-नसणे, ज्ञान-अज्ञान, चल-अचल, खाली-वर, दिवस-रात्र, प्रकाश-अंधार, जन्म-मृत्यू इत्यादी द्वंव्द आपल्याला चांगले परिचित आहेत. धान्याची पेरणी-कापणी, फुले-फळे, बीज-रोप, उदय-अस्त, सूर्य-चंद्र, उन्हाळा-पावसाळा, थंडी-गर्मी, पाऊस-वारा ही निसर्ग मंडले फेर धरून नाचत असतात. त्यांच्या नृत्यामध्ये आपणही सहभागी होत असतो.

अतिप्रचंड वेगाने फिरणाऱ्या तप्त वायूचा गोल म्हणजे सूर्य. हे अगणित अग्नीकण महाशक्तीशाली लोहचुंबकाच्या- प्रभाव कक्षेत, त्याच्याच भोवती वेगाने फिरत असतात. या प्रचंड वेगामुळे लोहचुंबकाची शक्ती अधिक वाढते. आकर्षणाचा आवेग, गतीचा वेग यामुळे ऊर्जा-उष्णतेचे तापमान वाढत जाते. महाबलशाली लोहचुंबक, अमर्याद वेग व सूर्य द्रव्यमानाचा अती प्रचंड दाब यातून सूर्यावर महाप्रचंड ऊर्जा तयार होते. सूर्यावरील अणुऊर्जेची स्पंदने सर्व विश्वात मंडलाचे स्वरूपात पसरतात. या सौरऊर्जा समुद्राची पत्येक लाट, प्रत्येक स्पंदन ब्रह्मांडाला घेरते. आपल्या कवेत घेते. आपणही ब्रह्मांडातील घटक आहोत. आपल्या शरीरातील प्रत्येक मांसपेशी, त्यातील अणुकेंद्र या सौरऊर्जेने प्रभावित झालेले आहे. ही उर्जा रुद्ररूपी तसेच शांतस्वरूपी आहे. या महाप्रचंड प्रकाश-लोहचुंबकाला ऊर्जा-गती-तेज देणाऱ्या शक्तीपुढे नतमस्तक व्हा. साष्टांग नमस्कार घाला.

सूर्यनमस्कार सूर्यनारायणाची उपासना आहे. उपासना या शब्दाचा अर्थ आहे सेवा करणे, पूजा करणे, चिंतन-ध्यान करणे, अभ्यास करणे. थोडक्यात उपास्य देवते प्रमाणे वर्तन करण्याचा प्रयत्न करणे. सूर्यनमस्कार साधना करणे म्हणजे जड

शरीर आणि त्यामधील सूक्ष्म प्राण चैतन्य यांची अष्टांगाने केलेली क्रियाशील प्रार्थना आहे. ही प्रार्थना फक्त टाळ्या वाजवून किंवा स्तोत्र म्हणून करावयाची नाही. शरीरातील पंचप्राणांचा वापर करून परमेश्वराची आरती करावयाची आहे. त्याची प्रार्थना करावयाची आहे. प्रार्थना म्हणजे आभार प्रदर्शन. जे आपल्याला प्राप्त झालेले आहे त्याबद्दल आभार मानण्यासाठी केलेली कृती. कालचा दिवस तुझ्या कृपाप्रसादाने चांगला गेला त्याबद्दल कृतज्ञता, उद्याचा दिवस तुझ्या सत्कारणी लागावा ही अपेक्षा या प्रार्थनेतून व्यक्त होते. प्रार्थना म्हणजे याचना नाही. भूतकाळात तसेच वर्तमानकाळात तुम्ही केलेल्या प्रयत्नांचे प्रमाणात यश मिळणारच आहे. तो तुमचा हक्कच आहे. ते तुमचे संचित आहे. याच कारणासाठी 'सत्कर्म करण्यास सदैव तयार' हे आपले ब्रिदवाक्य असले पाहिजे.

तुमच्या प्रत्येक दिवसाची सुरूवात सूर्यनमस्काराने करा. प्रकाशकिरणांचा प्रवेश घरात होण्यापूर्वी या ज्ञानभास्कराचे स्वागत करा. 'महाबळी प्राणदाता सकळा उठवी बळे।' याचे आभार माना. तुमच्या घरात प्रथम प्रवेश करणारा हा असामान्य अतिथी आहे. हाच एक साक्षात देव आहे ज्याला आपण प्रत्यक्ष बघू शकतो. तो आपल्या सर्व कर्मांचा साक्षिभूत परमेश्वर आहे. प्रत्यक्ष धर्मतत्त्वच त्याच्या रुपाने अवतिर्ण होते. तो आपला आदर्श आहे. त्याच्यासारखे वागणे हे आपले ध्येय आहे. सकाळी लवकर उठा, झोप झटका, आळस टाका. त्याच्या स्वागतासाठी तयार व्हा. साष्टांग नमस्कार घालून त्याचे मनोभावे स्वागत करा. आभार माना. एखादा पाहुणा घरात आल्यावर काही वेळाने त्याचे स्वागत केले तर चालेल कां?

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

६. सूर्य–स्पंदन प्रकृती चिकित्सा

दिवि सूर्यसहस्त्रस्य भवेद्युगपदुत्थिता ।
यदि भा: सदृशीसास्याद्भासस्तस्य महात्मन: ।।१२।।
तत्रैकस्थं जगत्कृत्स्त्नं प्रविभक्तमनेकधा ।
अपश्यद्देवदेवस्य शरीरे पाण्डवस्तदा ।।१३।।

श्रीमद्भगवद्गीता, विश्वदर्शन योग, एकादशोऽ ध्याय:

श्लोकाचा अर्थ–

आकाशात सहस्त्रावधी सूर्यांचा एकदम उदय झाला असता जो प्रकाश प्रकट होईल तोही त्या विश्वरूप परमात्म्याच्या प्रभेची बरोबरी क्वचितच करील. ।।१२।। पांडुपुत्र अर्जुनाने त्या वेळी अनेक प्रकारे विभागलेले संपूर्ण जगत त्या देवाधिदेव श्रीकृष्ण भगवंतांच्या शरीरात एकत्रित असलेले पाहिले. ।।१३।।

हे सर्व विश्व– स्थूल–सूक्ष्म, दृष्य–अदृष्य, सजीव–निर्जीव– प्रकाशमय आहे. शरीरातील प्रत्येक मांसपेशी प्रकाशमय आहे. कुंडलिनी शक्ती जागृत होणे म्हणजे प्रत्येक मांसपेशी सौरऊर्जेने, प्राणस्पंदनांनी, ज्ञानचैतन्याने प्रभावित होणे. नाभीस्थान म्हणजे मणिपूर चक्र. या चक्राचे अधिष्ठान आहे अग्नी. अग्नी म्हणजे सूर्यप्रकाश, म्हणजेच ज्ञानसूर्याची ऊर्जाशक्ती. पृथ्वीच्या गर्भात अग्नी आहे. जठरात असणाऱ्या या अग्नीकेंद्रातूनच जीवाला सर्व पोषक द्रव्ये मिळतात. सूर्याच्या किरणांप्रमाणेच नाभी केंद्रातून असंख्य रक्तवाहिन्या सूर्यप्रभेप्रमाणे शरीरात डोक्यापासून पायापर्यंत सर्वत्र प्रकाशित झालेल्या आहेत. ही सौरऊर्जेची स्पंदने आपले स्थूल शरीर सांभाळतात.

छाती हे अनाहत चक्राचे स्थान आहे. वायू त्याचे अधिष्ठान आहे. वायू म्हणजे मरूत. म्हणजेच वायूपुत्र मारूती. हा अकरावा रूद्र आहे. शरीरात असलेल्या दहा प्राणांचे संचलन करणारा आहे. आकाशात तो जसा सर्वत्र आहे तसा शरीरातही प्रत्येक ठिकाणी, प्रत्येक मांसपेशीमध्ये आहे. या वायुतील प्राणस्पंदने सूर्याचा

चैतन्य स्त्रोत आहे. हा प्रवाह सूक्ष्म शरीर–अवयवांचे पोषण करतो.

कपाळ हे आज्ञाचक्राचे स्थान. आकाश त्याचे अधिष्ठान आहे. आपल्याला आसमंतातून संदेश, सूचना, आज्ञा सदोदित येत असतात. आपल्या ज्ञानाची कक्षा व प्रगतीचे क्षीतीज रुंदावत असतात. ही आकाशस्थ ज्ञानस्पंदने गुरूकृपेने स्पष्ट होतात. त्याप्रमाणे वागण्याची उपरती होते. हे गुरूमुळे शक्य होते. म्हणून याला गुरूस्थान म्हणून संबोधतात.

ही आणि इतर अनंत प्रकाची सूर्यस्पंदने शरीरभर अखंडपणे कार्यरत असतात. छातीची धडधड ऐकता येते. हृदयाचे स्पंदने कार्डिओग्राफमध्ये स्पष्ट होतात. नाडीचे ठोके मोजता येतात. तसेच प्रत्येक मासपेशी मधील या सूर्यस्पंदनांचा ताल–सूर–लय–आवाजाची तीव्रता लक्षात घेऊन शरीर संस्थांवर सौरऊर्जेचा झालेला परिणाम मोजता येतो. पचन–श्वसन–मज्ञासंस्थांचे विकार स्पष्ट होतात. ते दूर करण्यासाठी औषधोपचार सुरू करता येतात. शरीराचे आरोग्य व मनाचा आनंद अबाधित ठेवता येतो.

सूर्यापासूनच इतर ग्रह–गोलांचा जन्म झालेला आहे. साहजिकच सूर्यावरील स्पंदनांचा प्रभाव सर्व ग्रहांवर आहे. आपण पृथ्वी या ग्रहावर राहतो आहोत. पृथ्वीवर असणारी सूर्याची स्पंदने आपल्या शरीरात आहेतच. या स्पंदनांच्या प्रभावामुळे आपल्याला आरोग्य व आनंद प्राप्त होतो. हा आरोग्यानंद अबाधित ठेवण्यासाठी आयुर्वेद शास्त्राचा विस्तार झाला. इतर ग्रह–गोल–तारे यावरील स्पंदनांचा परिणाम आपल्या मन–वर्तणूक–भाग्योदय यावर होतो. त्याचा अभ्यास करण्यासाठी ज्योतिष शास्त्राचा विकास झाला.

नाडीपरीक्षा – आपल्या नाडीचा यथायोग्य परिचय करून घेण्यासाठी सकाळची वेळ उत्तम. शांत झोप, पूर्ण विश्रांती, मन उत्साही आनंदित असतांना स्वतःची नाडी परीक्षा करा. उजव्या हाताचा पंजा आकाशाकडे ठेवा. कोपरा पासून पंजापर्यंत हाताला आधार द्या. डाव्या हाताचे तीन बोटे तर्जनी–मध्यमा–अनामिका उजव्या आंगठ्याच्या खाली एक इंच मनगटावर ठेवा. स्त्रीयांनी डाव्या हाताच्या मनगटावर ठेवा. शरीरात असलेले सूर्यस्पंदने नाडीचे ठोके मोजून निश्चित करता येतात. मिनिटाला किती ठोके पडतात ते मोजा. जेवण झाल्यावर, जीने चढून आल्यावर, झोप झाल्यानंतर, आजारपणात, खूप काळजी, भिती वाटत असतांना

नाडीचे ठोके मोजा. नोंद करून ठेवा. नाडीचे मिनिटाला पडलेले ठोके, त्यांचा ताल–सूर–लय–आावाजाची तीव्रता याची नोंद ठेवा. सराव वाढवा.

सर्प व जळू यांच्या सारखी वाकडी चालते ती वात नाडी.

बेडूक, चिमणी यांच्या सारखी त्वरेने चालते ती पित्त नाडी.

हंस, मोर, पारवा यांच्यासारखी मंद मंद चालते ती कफ नाडी.

लावा व तित्तर पक्षाच्या चालीप्रमाणे थांबत थांबत चालायला सूरूवात करते ती सन्नीपात नाडी. हळू हलकी चाल थांबून झरझर चालते ती द्विदोषांची नाडी. वात–कफ–पित्त यापैकी दोन दोष दर्शविते. हा विकार काटेकोरपणे औषधे–पथ्य–सुश्रृषा केल्याने बरा होणारा असतो.

शरीरात ताप असल्यास नाडी उष्ण असते. वेगाने चालते.

चिंता, दुःख, भिती यामुळे नाडी क्षीण होते. (आकाश)

रक्तादाब वाढल्यास उष्ण व जड होते. (वायू)

आमयुक्त किंवा पचन विकार असल्यास खूपच जड होते. (अग्नी)

स्वस्थानातून सुटणारी, थांबत थांबत चालणारी, फार क्षीण असणारी, फार थंड असणारी अशा चार प्रकारच्या नाड्या प्राणनाश करतात.

मुत्रपरीक्षा – सकाळची पहिली लघवी, प्रथम व शेवटची धार सोडून, काचेच्या पेल्यात गोळा करा. त्यामध्ये तेलाचा एक थेंब गवताच्या काडीने टाका.

मूत्रात टाकलेला तेलाचा थेंब पसरला तर आजार गंभीर नाही. सहज बरा होणारा आहे असे दर्शवितो.

मूत्रात टाकलेला तेलाचा थेंब तसाच राहिला तर आजाराची तीव्रता अधिक आहे पण औषधोपचार व सुश्रृशा याने बरा होणारा आहे असे समजावे.

मूत्रात टाकलेला तेलाचा थेंब तळाशी जाऊन वर आला, त्यामध्ये छिद्र आले, काळे किंवा तांबूस झाले, तळाशी जाऊन वर आलाच नाही, किंवा तेल बिंदू वितळून मूत्रामध्ये विरघळला तर तिनही दोष बळावले आहेत, आजार असाध्य आहे असे समजावे.

वातविकारात तेल बिंदू लगेच पसरतो. पित्तविकारात तेल बिंदू टाकल्यावर बुडबुडे येतात. मूत्र पीवळसर व उष्ण असते. कफविकारात मूत्र पांढरट दिसते.

सन्निपात असल्यास मूत्र संमिश्र वर्णाचे असते. सप्तधातूरोग, इंद्रियरोग असल्यास मूत्र तेला सारखे असते. जलोदरामध्ये मूत्र तुपाच्या कण्याप्रमाणे असते. वात–कफ–पित्ताचे विकार एकत्रित असल्यास मूत्र काळसर मिश्रवर्ण असते. तिनही दोषांचे विकार असल्यास आजार असाध्य समजावा.

सूर्यस्पंदनांचा प्रभाव सर्व शरीरावर सातत्याने होत असतो. त्याचे चांगले वाईट झालेले परिणाम आपल्याला दृष्य स्वरूपात सूचित केले जातात. आरोग्याची काळजी घ्या हा संदेश दिला जातो. नाडीपरीक्षा, मूत्रपरीक्षा प्रमाणेच इतरही माध्यमातून हा संदेश दिला जातो जसे– जिव्हा, लाळ, मल, नेत्र, रूप, शब्द, स्पर्श इत्यादी. आपले आरोग्य व आनंद अबाधित ठेवण्यासाठी या सूचना निसर्ग आपणाला देत असतो. हाच निसर्गन्याय आहे. शरीराचा धर्म आहे.

या निसर्गन्यायाचा यथार्थ अन्वयार्थ लावण्यासाठी वेगवेगळ्या देशांनी, आपले स्वतंत्र परिमाणे वापरून यंत्रसामुग्री तयार केलेली आहे. या तंत्रज्ञानाचा प्रचार प्रसार सर्वत्र दिसून येतो. ऊठसूट काही त्रास झाल्यास या यंत्राकडून निसर्गाचा संदेश घेणे कमी व्हावे, शरीरधर्माकडे अधिक लक्ष देता यावे, आहारात योग्य तो बदल करून आरोग्य सांभाळता यावे यासाठी वेगवेगळ्या परीक्षांची प्राथमिक माहिती दिलेली आहे. आपल्या आजाराचे निदान करणे व त्यावर औषधोपचार करणे आपले काम नाही. त्यासाठी वैद्यकीय क्षेत्रातील तज्ञांचे मार्गदर्शन घेणे अत्यावश्यक आहे. **''स्वास्थ्यसिद्धी ही एक श्रेष्ठ ईश्वरोपासना आहे''**, हे लक्षात ठेवा. ईश्वराशी सततचे अनुसंधान ठेवण्यासाठी शरीरधर्माचा दररोज मागोवा घ्या. आपले आरोग्य अबाधित ठेवा. सर्वरोग–व्याधी–विकार–व्यसन दूर ठेवा.

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

७. पंचमहाभूतात्मक शरीर

संपूर्ण ब्रह्मांडामध्ये फक्त पंचमहाभूते आहेत. आपल्या शरीरात पंचमहाभूतांव्यतीरिक्त दुसरे काहीच नाही. निसर्गामध्ये पृथ्वी, जल, अग्नी, वायू, आकाश यां पंचमहाभूतांचे स्थान निश्चितपणे सांगता येते. प्रत्येकाचे व्यक्त होण्याचे स्थान आणि प्रकार अनेक आहेत. त्यांचा आकार व कार्याचा आवाका यानुसार त्यांची नावेही वेगवेगळी आहेत. जलाशय, कालवा, नदी, सागर, पाणवठा, विहीर, डबके इत्यादी. त्याचप्रमाणे शरीरातील जलाला संज्ञा आहेत- रक्त, लाळ, वीर्य, मूत्र, घाम. शरीरात असणाऱ्या पंचमहाभूतांच्या केंद्राला उर्जाकेंद्र म्हणतात.

जल हे पाचांपैकी एक पंचमहाभूत. भूत या शब्दाचा अर्थ आहे होणे, असणे, अस्तित्वात येणे इत्यादी. हे पाच भूते एकत्र आले की अस्तिवाची सुरूवात होते. या नियमाला स्वतः पंचमहाभूतेही अपवाद नाहीत. जल या पंचमहाभूतामध्ये पाण्याचे अधिक्य आहे व उरलेल्या चार पंचमहाभूतांचे प्रमाण अल्प आहे. त्यांचे प्रमाण बदलले की आगळा-वेगळा दुसराच पदार्थ निर्माण होतो. त्याचे नाव दुसरेच काहीतरी असते. या पाचांचे एकत्रीकरणाचे परस्पर प्रमाण अनेक, असंख्य, अनंत आहेत. त्यातून अगणित अविष्कार वेगवेगळे रंग-रूप-आकार- कार्य-वैशिष्ट्ये घेऊन निर्माण होतात. जन्माला येतात. त्याप्रमाणे त्यांची नावे बदलतात.

जीवही अनेक प्रकारचे आहेत. प्रत्येकाची जात-प्रकार-आकार-नावे-स्वभाव किंवा रुप वेगवेगळी आहेत. प्रत्येक व्यक्ती् इतरांपेक्षा वेगळी आहे. त्याचीही जमात असते. वागण्या-बोलण्याची- पेहरावाची पद्धत वेगवेगळी असते. हे वेगळेपण पंचमहाभूतांमुळे आलेले आहे. पचमहाभूतांना सगुण करणारे, त्यांना वेगळेपण देणारी एकच शक्ती आहे. याच परमतत्त्वाने सूर्याला प्रथम गती दिलेली आहे. आपल्याला दररोज प्रत्यक्ष दिसणाऱ्या सूर्यनारायणाच्याही पलीकडे असलेल्या या परमेश्वराची पूजा आपल्याला सूर्यनमस्कारातून करायची आहे. सूर्यनारायण परमतत्वाचा प्रथम प्रतिनिधी आहे. त्याची पूजा म्हणजेच परमेश्वराची पूजा आहे.

सूर्यनमस्कार ही ब्रह्मकर्मांतर्गत असलेली नित्यकर्म स्वयंसाधना आहे. ही साधना म्हणजे स्थूल शरीर व सूक्ष्म प्राण चैतन्य यांची पूजा आहे. योग्य पद्धतीने सूर्यनमस्कार घातले तर त्याची रोकडा प्रचिती साधकाला दररोज मिळते. कारण साधनेला धार्मिक आधिष्ठान असते. सूर्यनमस्कार एक धार्मिक विधी आहे. या धार्मिक साधनेचा शरीर व प्राणचैतन्य यावर होणारा परिणाम विलक्षण आहे.

प्रत्येक जीव-वस्तू पंचमहाभूतांची बनलेली आहे. या पंचमहाभूतांचे निसर्गातील व आपल्या शरीरातील गुणधर्म एकच आहेत. हाताच्या मुठीमध्ये विस्तव घेतला आणि काय आहे ओळखा? असे नाही म्हणता येणार. कारण निखारा जळणारा आहे. पाणी थंड आहे. अग्नीला शांत करणारे आहे. तसेच लवंग उष्ण आहे. वेलदोडा थंड आहे. यांचे हेच गुण पूर्वी होते आज आहेत आणि उद्याही तसेच राहतील. ते कालातित आहेत. शाश्वत आहेत. आपल्या शरीरात असणारा अग्नी व निसर्गातील अग्नी दोघांचे गुणधर्म एकच आहेत. ते म्हणजे खाणे, पिणे, झोप, विश्रांती व सर्व कार्यासाठी ऊर्जा देणे. वायुचे गुणधर्म आहेत- चलन, वलन, अकुंचन, प्रसरण व निरोध. आकाशाचे गुणधर्म आहेत- काम, क्रोध, लोभ, शोक, भिती. तसेच माझी-तुमची-सर्वांची नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे खाणे-पिणे-झोपणे. सर्व जीव-वस्तूंचे नैसर्गिक गुणधर्म जे पूर्वी होते तेच आज आहेत आणि उद्याही तसेच राहतील. ते कालातित आहेत. शाश्वत आहेत. हे नैसर्गिक न्याय तत्त्व आहे. व्यक्ती आणि वस्तुचा धर्म म्हणजेच त्यांचा नैसर्गिक गुणधर्म. तो कधीच बदलणारा नसतो. तो इतिहास, भूगोल, संस्कृती यांच्या पलीकडे असतो. त्यात काही बदल होण्याची सुतराम शक्यता नसते.

शरीरामध्ये असलेल्या पंचमहाभूतांच्या केंद्रावर योग्य प्रकारचा ताण-दाब, योग्य प्रमाणात, योग्य पद्धतीने दिल्यास त्याच्या अधिपत्याखाली असलेले अवयव प्राणतत्वाने प्रभावित होतात. आपले कार्य अधिक चांगल्या प्रकारे करण्यास सुरूवात करतात. हेच सूर्यनमस्काराचे धार्मिक अधिष्ठान आहे. नैसर्गिक न्याय तत्त्व आहे.

आपल्या शरीरातील पंचमहाभूतांचे गुणधर्म निश्चित आहेत. त्यांच्यातील संतुलन बिघडले की आपली प्रकृती बिघडते. त्यांच्यातील संतुलन पुन्हा प्रस्थापित कारण्यासाठी या पंचमहाभूतांचाच उपयोग करून घ्यायचा आहे.

उदाहरणार्थ आपण शाडुचा गणपती करतो आहे. त्या मूर्तीमधील दोष काढायचे असल्यास ज्या ठिकाणी शाडू कमी पडला असेल तेथे त्याचा वापर करायचा. जेथे जादा झाला असेल तेथून तो कमी करायचा. पण वापर शाडुचाच करावा लागणार. तेथे माती किंवा लाकूड चालणार नाही. तसेच शरीर–मनाचे दोष समूळ दूर करायचे असल्यास पंचमहाभूतांची क्षमता वाढविणे आवश्यक आहे.

शरीर मूर्ती मधील दोष काढण्यासाठी पंचमहाभूतात्मक शरीराचा वापर कसा करायचा याची पद्धत आहे. शरीरातील पंचमहाभूतांचे केंद्राला ताण–दाब दिल्यास तेथील स्नायू कार्यप्रवृत्त होतात. हा ताण–दाब कोणत्या प्रकाराचा, किती प्रमाणात आणि कोणत्या पद्धतीने द्यायचा याचे प्रशिक्षण स्नायूंना देणे म्हणजे सूर्यनमस्कार घालणे होय. तिच सूर्यनमस्कार साधना आहे. ही साधना व्यक्तीचा व व्यक्तीमत्वाचा सर्वांगीण विकास करणारी आहे. या पंचमहाभूतांच्या नैसर्गिक गुणांचा वापर सूर्यनमस्कारामध्ये करायचा आहे. संपूर्ण आरोग्य व आनंद मिळविण्यासाठी पंचमहाभूतांची मदत घेण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. म्हणूनच सूर्यनमस्कार साधना ही व्यक्तिमत्त्व विकासाची सर्वोत्तम साधना आहे. तिच्या मागील किंवा पुढील क्रमांकावर सूर्योपासनेची कोणतीच कायिक साधना नाही. ती एकमेव, अनन्य साधना आहे.

संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व विकास म्हणजे व्यक्ती–समष्टी–सृष्टी यांच्या विकासाला आधारभूत असलेल्या प्रत्येक व्यक्तीच्या शारीरिक–मानसिक–बौद्धिक सर्व सुप्त व व्यक्त क्षमतांचा विकास करणे तसेच त्यांना विकार मुक्त करणे होय. शरीरातील पंचमहाभूतांच्या सहकार्यानेच हे शक्य आहे. या पंचमहाभूतांचा आविष्कार शरीरामध्ये विविधतेने नटलेला आहे. त्यामधील काही महत्वाचे अलंकार आहेत– पंचकोशात्मक पिंड, पंचप्राण, पंचज्ञानेंद्रिय, पंचकर्मेन्द्रिय, त्रिगुण, त्रिदोष, ऊर्जाचक्र, मन, बुद्धी, अहंकार इत्यादी. यातील प्रत्येकाचे शरीरातील स्थान, रचना, गुणधर्म, कार्यपद्धती, शरीर अवयवांवर पडणारा प्रभाव, त्यांची आवड–निवड / श्रेयस–प्रेयस, त्याचप्रमाणे त्यांच्यातील असंतुलन कशामुळे होते व ते समस्थितीमध्ये आणण्यासाठी काय करणे गरजेचे आहे या सर्वांचा समग्र भाव म्हणजे व्यक्ती . सर्वांगीण व्यक्तिविकासाचे हे विविध पैलू आहेत.

सूर्यनमस्कार संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व विकासाचा मूलाधार आहे. ब्रह्मकर्म आहे.

नित्य उपासना विधी आहे. जीवाची निर्मिती किंवा व्यक्तीची निर्मिती हे परब्रह्माचे कार्य आहे. हे प्रत्येक कार्य सर्वार्थाने परिपूर्ण आहे. वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. आनंददायी आहे. आपणच आपल्या मनोविकाराने (काम, क्रोध, मद, मोह, मत्सर, दंभ, शोक, चिंता, स्पर्धा इत्यादी) हा आनंदप्रकाश प्रदुषित करत असतो. आत अंधार आणि बाहेर सूर्यप्रकाश अशी अवस्था होते. अंतःकरणात अंधारून आल्यावर बाहेर प्रकाशदिवे प्रज्वलित करण्याचा प्रयत्न करतो. जीवघेण्या स्पर्धेमध्ये यश व आनंद मिळविण्यासाठी सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या पाठीमागे धावतो.

सूर्योपासना ही तेजाची उपासना आहे. ती अग्नीची उपासना आहे. सूर्यनमस्कार हा कायिक सूर्योपासनेचा एक प्रकार आहे. स्थूल शरीर व सूक्ष्मप्राण चैतन्याची पूजा आहे. स्थूल–सूक्ष्म शरीर प्रकृतीच्या आठ अंगांचा वापर करून सूर्यनमस्काराची साधना करायची आहे. सूक्ष्म प्राण चैतन्याच्या अधीन होऊन पंचमहाभूते, मन, बुद्धी, अहंकार या अष्टधा प्रकृतीला विकारमुक्त करण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. त्यांना वैश्विकचैतन्य म्हणजेच प्राणतत्त्वाचा अधिकाधिक पुरवठा करून शरीरातील पंचमहाभूते व त्रिदोष यांचे संतुलन प्रस्थापित करायचे आहे. आपले आरोग्य व आनंद वृद्धिंगत ठेवायचे आहेत. सर्वांगीण व्यक्तिमत्व स्वयंभूरित्या प्रत्यक्षात येते याचा अनुभव घ्यायचा आहे.

या साधनेत सूक्ष्म व स्थूल शरीर विकसित करता येते. शरीर–मन–बुद्धी यावर या साधनेचा प्रभाव सारख्याच प्रमाणात होतो. पद्धतशीरपणे १२+०१ सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर शरीरातील अवयव व त्यातील स्नायुंवर झालेला परिणाम आपणाला चांगलाच जाणवतो. याच प्रमाणात मन–बुद्धी यांच्यावरही या सूर्यनमस्काराचा परिणाम झालेला असतो. आपल्या वागण्या–बोलण्यातून तो इतरांना प्रकर्षाने जाणवतो.

वागण्या–बोलण्याची समज येणासाठी बुद्धीचे आरोग्य उत्तम असले पाहिजे. शरीर स्वास्थ नसले तर बुद्धी स्थिर कशी राहणार? साधी भूक लागलेली असेल तरी कानाला दिलेल्या सूचना ऐकू येत नाहीत. त्या डोक्यापर्यंत पोहचत नाहीत. मन त्यात लक्ष घालत नाही. भुकेचा विकार बळावला की मन–बुद्धीचा समतोल बिघडतो. वागण्या–बोलण्याचा नाद आणि ताल चुकतो. हा अनुभव तुमचा माझा सर्वांचा आहे. म्हणूनच सुश्रुताने आरोग्याची व्याख्या खालील प्रकारे केलेली आहे.

समदोषः समग्निश्च. समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेंद्रियमनाः स्वस्थइत्याभिधीयते ।।

सुश्रुत सू. १५/४१

संपूर्ण स्वास्थ्याची व्याख्याच सुश्रुत सुक्तामध्ये आलेली आहे. दोष, धातू, मल, अग्नी यांच्या क्रिया सम असणे तसेच आत्मा, मन, इंद्रिय प्रसन्न असणे हे स्वास्थ्याचे, आरोग्याचे लक्षण आहे. भूक लागणे, राग येणे, उत्साह-जिद्द असणे हे सर्वच आवश्यक गुण आहेत. पण त्याचा अतिरेक झाल्यास तो अवगुण होतो. या विकारावर उपचार करणे गरजेचे ठरते. शरीरात पंचमहाभूते आहेत म्हणून माणूस गुणी-अवगुणी, रोगी-निरोगी असतो. शरीर पंचमहाभूतांमध्ये विलीन झाले की हे गुण-दोष लुप्त होतात. सूर्यनमस्कार साधनेच्या माध्यमातून शरीरात असणाऱ्या पंचमहाभूतांचा उपयोग करून सर्व गुण आणि दोष सम प्रमाणात ठेवायचे आहेत. संपूर्ण आरोग्यासाठी दररोज किमान पंधरा मिनिटे प्रयत्न करायचा आहे.

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

८. शरीरातील ऊर्जाचक्र

या संपूर्ण विश्वामध्ये असलेल्या प्रत्येक जीव-वस्तूला काहीतरी कारकत्व आहे. कारकत्व म्हणजे निर्मितीचे कारण, ते निर्माण करणारा आणि त्याची कृती (कार्य) या तिन्ही गोष्टी कारकत्व या शब्दातमध्ये अंतर्भूत आहेत. पंचमहाभूतांना सगुण रूप देणारा प्रत्यक्ष देव म्हणजे सूर्यनारायण. सूर्य हा पंचमहाभूतांचे कारकत्व आहे. पण या सूर्यदेवाचे कारकत्व असणारी शक्ती त्याच्याही पलीकडे असणार. त्या अदृष्य कारकत्वाचे सामर्थ्य अमर्यादित असणार. तो ईश्वराचाही ईश्वर म्हणजे परमेश्वर असणार. या परमतत्त्वाची, परमेश्वराची पूजा आपल्याला सूर्योपासना, सूर्यनमस्काराच्या माध्यमातून करायची आहे. कारण हा प्रत्यक्ष देव परमईश्वराचा प्रथम प्रतिनिधी आहे.

समर्थ रामदास स्वामी या परम तत्वाला आत्माराम किंवा जगतज्योती या नावाने संबोधतात. विस्फारणे व पुन्हा मूळ स्थितीला येणे हे प्राणतत्वाचे वैशिष्ट्य. शरीरातील प्रत्येक पेशीचा आकार वाढणे कमी होणे, उभारून येणे खाली बसणे हे शरीरात सातत्याने सुरू असते. छातीची धडधड ऐकू येते, नाडीचे ठोके मोजता येतात. त्याचप्रमाणे संपूर्ण मासपेशींचे स्पंदने अखंडित सुरू असतात. या क्रियेचा मूळ गाभा प्रत्येक स्नायूपेशींमधील अवकाश पोकळी आहे. शरीरातील या अवकाशाचा संयोग बाहेरील अवकाशाशी झाला म्हणजे ही स्पंदने उत्पन्न होतात. घटाकाश व आकाश एकत्र आल्यावर शक्तीची निर्मिती होते. यालाच वैश्विक शक्ती किंवा प्राणतत्त्व म्हणतात. या स्पंदनाचे व्यक्त रुपास भौतिकशास्त्र चुंबकीय शक्ती किंवा विद्युतशक्ती या नावाने ओळखते.

ही वैश्विक शक्ती किंवा प्राणतत्व हेच विश्वाच्या उत्पत्तीचे कारण आहे. हे शरीरात व वातावरणात सर्व ठिकाणी भरून उरलेले आहे. तेच अंतिम सत्य आहे. शाश्वत तत्त्व आहे. इतर सर्व मिथ्या आहे. कारण हे परम-तत्त्व सोडून इतर सर्व परिवर्तनशील आहे.

शरीरातील ९५% पेक्षा अधिक स्नायू-पेशी सूर्यनमस्कारामध्ये कार्यरत करावयाच्या आहेत. शरीरामधील अवकाश व बाहेरील अवकाश यांचा योग घडवून आणायचा आहे. शरीरामध्ये असलेल्या चैतन्याला अधिक प्रमाणात वैश्विक शक्तीचा पुरवठा करून प्रत्येक पेशी आतून, गर्भातून सशक्त करायची आहे. एखादे अंडे बाहेरून फोडले तर ते नष्ट होते. पण तेच अंडे आतून फुटले, उबवले तर त्यातून जीव निर्माण होतो. याच पध्दतीने सूर्यनमस्कारात शरीरातील पेशी सशक्त होतात व प्राण चैतन्याचे स्फुरण वृद्धिंगत होते. आपल्याला आरोग्य व आनंद याची प्रचिती येते.

शरीरातील सर्व मांस-पेशी सहा मर्मस्थानांमध्ये विभागल्या आहेत. या मर्म स्थानाला ऊर्जाचक्र म्हणतात. या ऊर्जा स्थानातून सूर्याचे तेज, मायेची-ऊब-शक्ती-सामर्थ्य सर्व मांस पेशींना पुरविली जाते. या सौर ऊर्जेचा पुरवठा, तिचा वापर आणि पुन्हा पुरवठा हे चक्र सातत्याने सुरू असते. आपल्या शेवटच्या श्वासापर्यंत चालू असते.

हे सहा ऊर्जाचक्र मेरुदंडावर आहेत. मेरुदंडावरील प्रत्येक मणक्यातून असंख्य मज्जारज्जुंचे पुंजके निघतात. ते सर्व शरीरभर पसरतात. त्यांचे प्रामुख्याने दोन कामे आहेत. मेंदुकडून आलेले संदेश त्या-त्या अवयवापर्यंत पोहचविणे आणि दुसरे त्या संदेशाप्रमाणे त्या-त्या अवयवांकडून कार्य करविणे. म्हणूनच शरीरातील ऊर्जाचक्रे त्या-त्या भागातील अवयवांची शक्ती केंद्र आहेत असे म्हटले जाते. हे प्रत्येक केंद्र पंचमहाभूतांचे प्रथम प्रतिनिधी आहेत. यांच्याच सहकार्याने सूर्यनमस्काराच्या माध्यमातून मेरुदंडाची लवचिकता वाढविण्याचा प्रयत्न आपण करणार आहोत.

सूर्यनमस्कार पाच ऊर्जाचक्र

प्रत्येक ऊर्जाचक्र त्याच्या अखत्यारितील सर्व अवयवांचा आधार आहे. त्या क्षेत्राचा अधिपती आहे. खांब ज्याप्रमाणे इमारतीला आधार देतो त्याप्रमाणे ऊर्जाचक्र त्या-त्या अवयवांचे अधिष्ठान आहे. खांब स्तब्ध आहे, शांत आहे. तो काहीच करत नाही. पण तो जर

काढून घेतला तर इमारत कोसळते. त्याच प्रमाणे ऊर्जाचक्र शांत नसेल, स्वस्थ नसेल तर त्याच्या कार्यक्षेत्रातील सर्व अवयव कोसळून पडतात. एखाद्याला डोळे आहेत पण तो पाहू शकत नाही किंवा पाय आहेत पण चालण्याची क्षमता नाही. अशी उदाहरणे आपण बरीच बघतो. या ऊर्जाचक्राचे स्वास्थ्य किंवा कार्यक्षमता त्याला मिळणाऱ्या प्राणतत्त्वावर अवलंबून असते. सूर्यनमस्कारातून त्यांना हा खुराक अधिक प्रमाणात मिळतो. तो मिळविण्यासाठी आपण त्यांना जाणिवपूर्वक मदत करायची आहे. सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनातील ऊर्जाचक्र चैतन्याने प्रभावित करणे हा आपला प्रमुख उद्देश आहे. हा उद्देश साध्य करण्यासाठी जाणिवपूर्वक प्रयत्न करायचे आहेत.

सूर्यनमस्कार ही साधना आहे. या साधनेची दीक्षा देणारा सद्गुरू आहे आपला जीवात्मा. त्याचे प्रतिनिधी या साधनेचे प्रशिक्षण आपल्याला देणार आहेत. या आत्मारामाचे प्रथम प्रतिनिधी आहेत शरीरातील ऊर्जाचक्र. त्यांचे इतर सेवक आहेत शरीरातील चोवीस न्यास केंद्र, अडतीस मर्मबिंदू, बहात्तरकोटी बहात्तरलाख, बहात्तरहजार, सातशेसत्तावीस शीरा–नाड्या–मज्जारज्जू–केशवाहिन्या आणि शरीरामध्ये असलेल्या सर्व रक्तपेशी, मांसपेशी, स्नायूपेशी, अस्थीपेशी वगैरे. या सर्वांचे सहकार्य घेऊन सूर्यनमस्कार साधना आपल्या शरीरावर सिद्ध करायची आहे.

सूर्यनमस्काराच्या सरावामध्ये शरीरातील सात ऊर्जाचक्रांपैकी पाच ऊर्जाचक्र कार्यरत होतात. मूलाधार चक्र मात्र शांत ठेवणे, तेथील स्नायू मोकळे ठेवणे, त्या स्नायूंवर ताण किंवा दाब येणार नाही याकडे लक्ष देणे हे सर्वात महत्वाचे. मूलाधार चक्राचा प्रत्यक्ष सहभाग सूर्यनमस्कारामध्ये होत नाही. सहस्त्राधार चक्राचे केंद्र शरीरात नाही. ते ऊर्ध्व दिशेला कोठेतरी आहे. या चक्राचे संचलन वैश्विक शक्ती करत असते. ही दोन ऊर्जाचक्र अध्यात्म मार्गातील किंवा कुंडलिनीशक्ती जागृत करण्याच्या प्रक्रियेतील महाद्वार आहेत. अर्थात शरीरातील इतर पाच ऊर्जाचक्र कार्यक्षम झाल्याशिवाय कुंडलिनीशक्ती जागृत करण्याचा प्रयत्न यशस्वी होत नाही. म्हणूनच आपण या पाच शक्ती केंद्रांची अधिक माहिती घेण्याचा प्रयत्न करू.

अनाहत चक्र स्थान व महत्त्व –

चक्राचा रंग – सोनेरी पिवळा. उगवत्या सूर्याचा.

चक्राचे स्थान – छातीमध्य.

चक्राचे अधिष्ठान – वायू.

शरीरावर परिणाम – स्पर्शज्ञान.

प्रभावित अवयव – त्वचा

आपल्या शरीरामध्ये वैश्विक शक्तीचा प्रवेश, वायूच्या माध्यमातून, याच चक्रामध्ये प्रथम होतो. वैश्विक शक्ती/प्राणशक्ती म्हणजेच आत्माराम, परमेश्वर. अनाहत चक्र जेवढे महत्वाचे तेवढेच ते पकडायला अवघड. हे ऊर्जाचक्र पकडतांना दुसरीकडे ताण–दाब मिळाल्यास तो भाग दिवसभर दुखतो. याचीच दुसरी बाजू म्हणजे योग्य पध्दतीने या ऊर्जाचक्राचा वापर केल्यास त्याचे फायदे आपल्याला पुढे चोवीस तास मिळतात. याचे अधिष्ठान वायू. मरूत म्हणजे वायू. तो शक्तीस्वरूप आहे. सामर्थ्यवान आहे. अनाहतचक्र प्राणशक्तीचे स्थान आहे. वायू आणि मन एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. मनाला स्थिर करण्यासाठी साधना, जप, ध्यान म्हणजेच कार्यसिद्धिसाठी पुन्हाः पुन्हा अथक प्रयत्न, यशदायी परमेश्वराचे सतत स्मरण याची आवश्यकता आहे. मारुतीराया आपली छाती उघडी करतो. त्यामध्ये श्रीसीता–राम यांच्या मूर्त्ती दिसतात. आत्मारामाचा निवास या ठिकाणीच असतो. तो तेथे नसला म्हणजे सर्व संपले. हे चक्र म्हणजे छातीचा संपूर्ण भाग. छातीच्या चोविस बरगड्या असा आहे.

कुठलाही आघात न करता हा नाद अखंडपणे आपल्याच शरीरात सुरू असतो. हा श्वासोच्छ्वासाचा नाद आपल्या पहिल्या श्वासापासून शेवटच्या श्वासापर्यंत चालू असतो. अनाहत चक्र जप, तप, ध्यान, धारणा करण्यासाठी सर्वात सुरक्षित स्थाान आहे. ज्या ठिकाणी आपले मन केन्द्रित होते तेथे ऊर्जा म्हणजे शक्ती तयार होते. ध्यान धारणेमध्ये मन ज्या ठिकाणी एकाग्र होते त्या ठिकाणी ऊर्जा तयार होते. जादा तयार झालेल्या ऊर्जेला पित्ततत्त्व म्हणतात. ही जादा तयार झालेली ऊर्जा / उष्णता संतुलित ठेवण्याचा प्रयत्न हृदय लगेच सुरू करते. वात तत्त्वाची मदत घेऊन थंड प्रवृत्तीचे कफ तत्त्व त्या ठिकाणी घेऊन जाते, पित्ताला शमविण्याचा प्रयत्न करते.

जादा उर्जा तयार झाल्याचे क्षेत्र (पित्त तत्त्वाचे क्षेत्र) हृदयापासून जवळ असेल तर (हृदयाचे) त्याचे पित्त संतुलित ठेवण्यातचे काम सोपे होते. हे क्षेत्र जेवढे अधिक दूर असेल तेवढा हृदयावर अधिक ताण येतो. हृदयापासून दूर असलेल्या क्षेत्रामध्ये वारंवार सातत्याने जादा, अनावश्यक ऊर्जा तयार झाल्यास रक्ताभिसरण पूर्णक्षमतेने त्या ठिकाणी पोहचू शकत नाही. पर्यायाने उर्जेचे संतुलन घडवून आणण्यास हृदय कमी पडते. त्या क्षेत्रामध्ये पित्ताचे वर्चस्व होते. त्या भागातील स्नायुंमध्ये/अवयवांमध्ये वेदना लगेच सुरू होतात. हा प्रकार वारंवार घडला तर स्नाायूंचा विकार सुरू होतो. त्या भागातील स्नायूकार्य क्षीण होते. स्नायूंच्या वेदना टाळण्यासाठी तसेच सूर्यनमस्कारात सातत्य टिकविण्याासाठी अनाहत चक्राकडे विशेष लक्ष द्यावयास हवे. सूर्यनमस्कारामधील सातत्य साधता आल्यास संपूर्ण आरोग्य, आत्मारामाचे राज्य, रामराज्य, स्वराज्य प्रत्येकाला सहज शक्य आहे. हे आत्मारामाचे निवासस्थान अनाहत, नादरहित झाले, शांत झाले म्हणजे त्यातील 'राम' निघून जाणे, आपले अस्तित्व संपणे असा होतो.

महाबळी प्राणदाता, सकळा उठवी बळे।

सौख्यकारी शोकहर्ता, धूर्तवैष्णतव गायका।।

(श्रीभीमरूपी स्तोत्र)

आपल्याला प्राणशक्ती वायूच्या माध्यमातून मिळते. वायू म्हणजे मरूत, मारूती. हा मारूती महाबलवान आहे. प्राणदाता आहे. जीवन व मृत्यू यामध्ये फक्त एका श्वासाचे अंतर असते. तरीही प्रत्येक श्वास आपल्याला जागवतो. जगण्याचे बळ देतो. दुःखाचे हरण करून सुखी करतो. अनेक विद्या आणि कला अवगत करण्याासाठी सहाय्य करतो.

राम दुआरे तुम रखवारे, होत ना आज्ञा बिनु पैसारे।।

सब सुख लहैं तुम्हारी सरना, तुम रक्षक काहु को डरना।।

(श्रीहनुमान चालीसा)

अष्ट सिध्दि नौ निधि के दाता, अस बर दीन जानकी माता।।

(श्रीहनुमान चालीसा)

हा प्राणनाथ शरीरातील आत्मारामाच्या साम्राज्याचे संरक्षण करणारा आहे.

मुख्य द्वारपालाची भूमिका अखंड सावध राहून करणारा आहे. तो तुमच्या शरीराचे रक्षण करणारा आहे. या संकटविमोचक प्राणतत्त्वाला शरण जा. त्याची आराधना करा. अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व मिळविण्याचा प्रयत्न करा. भयमुक्त व्हा. या प्राणनाथाला अष्टसिद्धीचा वर आदिशक्ती सीतामाईने दिलेला आहे.

स्वधामासि जाता महारामराजा। हनुमंत तो ठेविला याचि काजा।
सदासर्वदा रामदासांसि पावे। खळी गांजिता ध्यान सांडोनि धावे।।

ग्रंथराज दासबोध

वज्रहनुमान मारूती हा वायुपुत्र. वायूमध्ये असलेल्या प्राणशक्तीवर आपले जगणे अवलंबून असते. त्यामुळेच आपण आरोग्यपूर्ण व आनंदी आयुष्य जगू शकतो. वीर हनुमंताची उपासना म्हणजेच शक्तीची उपासना, सूर्याची उपासना करणे होय. आत्मारामाला म्हणजेच जीवात्म्याला सूर्यनमस्कार अत्यंत प्रिय आहेत. कारण तो आदित्य कुलातील सर्वश्रेष्ठ जीव आहे. सूर्यनमस्कार दररोज घातले तर आपल्याला रोग व्याधी विकार, व्यसन, अकाल मृत्यू या पासून मुक्ती मिळते. आपल्या साधकाला भयमुक्त करण्यासाठीच मार्तंडवंशावतंस प्रभुरामचंद्रांनी हनुमंताला चिरंजीवपद बहाल केलेले आहे. शरीरात असलेल्या वज्रहनुमान मारूतीची शक्ती वाढविण्यासाठी त्याला प्राणतत्त्वाचा / प्राणवायूचा खुराक वाढवा. सूर्यनमस्कार घालतांना आपण बारा सूर्यमंत्रांपैकी एक सूर्यमंत्र म्हणतो व बारा शरीरस्थिती करतो. बारा सूर्यमंत्र व बारा शरीरस्थिती या दोघांचाही उद्देश एकच. प्राणतत्त्वाचा खुराक अधिक प्रमाणात स्वीकारण्याची शरीराची क्षमता वाढविणे. एक ते बारा आसनामध्ये चढत्या श्रेणित ती वाढती राहील याकडे लक्ष देणे.

अनाहत चक्राचा वापर शरीर स्थिती एक व अकरा (प्रणामासन), आणि शेवटची बारावी स्थिती (प्रणामासन + नमस्कार मुद्रा) यामध्ये केला जातो. अनाहत म्हणजे आघात न करता उत्पन्न झालेला ध्वनी. गर्भावस्थेत असल्यापासून हा नाद आपली साथ करतो आहे. वातावरणात असलेली वैश्विकशक्ती आपण श्वसनातून फुफ्फुसामध्ये घेतो. शरीरातील प्रत्येक पेशी, त्यातील अणू-रेणू, त्यातील अवकाश या वैश्विकशक्तीचा स्वीकार करतांना स्फूरण पावतात. प्रत्येक श्वासागणिक बाहेरील अवकाश व शरीरातील अवकाश

यांचा संयोग होतो. या दोन्ही अवकाशांचा संपर्क अखंडपणे, सतत, आयुष्यभर चालू असतो. या वैश्विक शक्तीचे आपल्या शरीरातील महाद्वार आहे अनाहत चक्र. याच्या माध्यमातून शरीरातील चैतन्याची मात्रा वाढविणे आणि स्वस्थ, आनंदी होणे हा साधकाचा उद्देश असतो.

अनाहत चक्र पकडणे फार सोपे नाही. चुकीचा ताण-दाब अयोग्य ठिकाणी दिला गेल्यास स्नायूंचे दुखणे सुरू होतात. योग्य पध्दतीने ताण-दाब दिल्यास श्वसन संस्था प्राण चैतन्याने सजग होते. प्रभावीपणे श्वसनाचे कार्य सुरू होते.

मणिपूर चक्र स्थान व महत्त्व –

चक्राचा रंग– निळा.

चक्राचे स्थान– नाभी केंद्र.

चक्राचे अधिष्ठान– अग्नी.

शरीरावर परिणाम– डोळ्यांची दृष्टी, विचारांचा दृष्टीकोन.

प्रभावित अवयव– डोळे, मेंदू.

मणिपूरचक्राला नाभी चक्र असेही म्हणतात. नाभीस्थान हे आपले शरीर घडविण्याचे आरंभ स्थान आहे. गर्भात असतांना नाभी चक्रातून जीवाला प्राणऊर्जेचा पुरवठा होतो. याचेच दुसरे नाव सूर्यचक्र असे आहे. या केंद्रातून असंख्य मज्जारज्जू सूर्यकिरणाप्रमाणे संपूर्ण शरीरात प्रकाशमान झालेल्या आहेत. या चक्राचे अधिष्ठान आहे अग्नी. आपल्या शरीरातील जठराग्नी सर्वात महत्वाचा. तो आपल्याला त्याच्या अस्तित्वाची आठवण दिवसातून किमान तीन वेळा करून देतो. हा जठराग्नी खाल्लेल्या अन्नाचे पचन करतो. अन्नातील पोषक द्रव्ये सर्व शरीरभर पाठवितो. या पोषक घटकांमुळे शरीराचे संवर्धन-संरक्षण होते. स्नायूंचे पोषण सतत व्हावे, त्यांना ऊर्जेची कमतरता भासू नये म्हणून ठराविक मध्यंतरानंतर वारंवार भूक, पचन व संवर्धन या प्रक्रियांचे आवर्तन आयुष्यभर सातत्याने सुरू असते. मणिपूर चक्राच्या अविश्रांत श्रमामुळेच आपण संपूर्ण आयुष्य जोम-ताकद, आनंद-उत्साह यामध्ये जगू शकतो. शरीरातील अग्नी तत्व थोड्या प्रमाणात जरी वाढले, ताप आला तर कोण धावपळ, केवढा खर्च, किती औषधे? याचा अनुभव प्रत्येकाला आलेला आहे. हे संकट टाळण्यासाठी आपल्या शरीरातील मणिपूर चक्राची (अग्नी तत्त्वाची) माहिती करून घेऊ. त्याचा उपयोग

सूर्यनमस्कारामध्ये करून आपले नित्यकर्म अधिक चांगल्या प्रकारे करण्याचा प्रयत्न करू.

प्रत्येक सूर्यनमस्कार घालतांना आपण तीन वेळा मणिपूरचक्राचा वापर करण्याचा प्रयत्न करतो. हस्तपादासन करतांना दोन वेळा मणिपूरचक्राला सहज मिळालेला दाब हा अप्रत्यक्ष स्वरूपाचा असतो. साष्टांग नमस्कारासन करतांना मात्र मणिपूर चक्राला प्रत्यक्षपणे ताण दिला जातो. भुजंगासनात पोटावर विशेष ताण पडतो. हे शक्तीस्थान पकडणे सहज शक्य होते. नंतरचे सातवे व आठवे आसन करतांनाही मणिपूर चक्रावर अप्रत्यक्ष स्वरूपाचा ताण पडतो.

विशुद्धचक्र स्थान व महत्त्व –

चक्राचा रंग– धुरकट. राखाडी.

स्थान– मानेवर. तिसरा मणका.

चक्राचे अधिष्ठान– अवकाश.

शरीरावर परिणाम– नाद आणि शब्द.

प्रभावित अवयव– कान, स्वरयंत्र.

विशुद्ध चक्राचा वापर शरीरस्थिती दोन, पाच, आठ अनुक्रमे उर्ध्व हस्तासन, मकरासन आणि पर्वतासन या तीन आसनांमध्ये केला जातो. इतर सर्वच आसनांमध्ये या चक्राचा अप्रत्यक्षपणे वापर केला जातो. हे शक्ती केंद्र आपल्या शरीराला तसेच मन–बुद्धिला विशेष शुद्धी देणारे चक्र आहे. हे चक्र मेरुदंडावर मानेतील तिसऱ्या मणक्यावर आहे. प्रत्येक श्वासात घेतलेले प्राणतत्त्व या ठिकाणी संकलित केले जाते. प्रत्येक अवयवाची जशी मागणी असेल त्या प्रमाणात प्राणतत्त्वाचे वितरण येथूनच केले जाते. प्रत्येक अवयवाची ही मागणी वेगवेगळी असते. तसेच परिस्थितीनुसार या मागणीमध्ये बदल होत असतात. डोक्यावर हात ठेवा तेथे टाळूचा भाग उबदार लागेल. पण काखेत ही उब जास्त प्रमाणात जाणवेल. जेवण झाल्यावर पचन संस्थेकडे ऊर्जेचा अधिक पुरवठा केला जातो. डोक्यातील ऊर्जा वाढल्यास डोके दुखणे, केस गळणे, पांढरे होणे, चिडचिड वाढणे, स्मणरणशक्ती कमी होणे इत्यादी परिणाम दिसून येतात. पोटातली ऊर्जा म्हाणजेच जठराग्नी, तो कमी झाल्यास भूक कमी होते, अपचन होते, पाठ–पाय–

गुडघे दुखतात, अशक्तपणा येतो इत्यादी अनेक त्रास सुरू होतात. जो शारीरिक व्याधीपासून मुक्त असतो तो आरोग्य संपन्न असतो. तो स्वस्थ म्हणजे स्व-स्थित असतो. त्याच्या चेहऱ्यावर तेज असते. याउलट रोग, व्याधी, व्यसन, विकार असलेला चेहरा काळजीमुळे व कुपोषणामुळे निस्तेज दिसतो.

विशुद्ध चक्राचे अधिष्ठान अवकाश आहे. अवकाशामध्ये प्रणव उच्चार झाला आणि तेथून विश्वाच्या उत्पत्तीला सुरूवात झाली. या चक्राचा प्रभाव आपल्या वाचेवर आणि श्रवणेंद्रियावर होतो. आपले विचार कृतीमध्ये आणण्यासाठी मदत होते. कर्मेंद्रिय आणि ज्ञानेंद्रिय यांचे सख्य वाढते. कान-तोंड-हात यांचे परस्पर सहकार्य व संतुलन वाढते. यामुळे सूर्यनमस्काराची संकल्पाना प्रत्यक्षात आणण्याच्या प्रयत्नांना चालना मिळते.

विशुद्ध चक्राचे अधिष्ठान अवकाश आहे. म्हणूनच जगाकडे बघण्याचा आपला दृष्टिकोन अधिकाधिक व्यापक होतो. मनाच्या कक्षा विस्तारतात, अमर्याद होतात. मन आकाशाएवढे मोठे होते. एखद्या वस्तूककडे किंवा व्यक्तीकडे संकुचित दृष्टीकोनातून बघितले तर आपल्या मनाच्या कक्षा अरुंद होतात. आपली वृत्ती कोती होते. आपण स्वार्थी होतो. जर आपण आपला दृष्टिकोन व्यापक करण्याचा प्रयत्न केला तर विशुध्द चक्र, मन-बुद्धीची मदत घेऊन मदतीला येते. आपल्या अंतःचक्षुची मर्यादा सूर्यमंडळाला भेदून शून्य मंडळात पोहचते. म्हणून सूर्यनमस्काराची कक्षा वाढविण्याचा प्रयत्न करा. हा फक्त व्यायाम प्रकार नाही तर एक साधना आहे. त्याला व्यक्तीगत मर्यादा घालू नका. कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला सूर्यनमस्कार शिकविणे हे आपले अंतिम उद्दिष्ट असले पाहिजे. जगातील प्रत्येक कुटूंब सूर्यनमस्कार साधनेचे व्यासपीठ व्हावे, त्यातील प्रत्येक सदस्य सूर्यनमस्कार कार्यकर्ता व्हावा यासाठी आपण जाणिवपूर्वक प्रयत्न केले पाहिजेत.

स्वाधिष्ठान चक्र स्थान व महत्त्व -

चक्राचा रंग- केशरी.

चक्राचे स्थान- मणक्याचे शेवटचे टोक.

चक्राचे अधिष्ठान- जल,

शरीरावर परिणाम – आहारवृद्धी, गाढ निद्रा.
प्रभावित अवयव– जीभ, मेंदू.

स्वाधिष्ठान चक्राचा प्रत्यक्ष वापर शरीर स्थिती तीन आणि दहा– हस्तपादासन दोनदा आणि शरीर स्थिती सात – भुजंगासन एकदा असा तीन वेळा होतो. या चक्राचा अप्रत्यक्षपणे वापर स्थिती एक, अकरा, बारा (प्रणामासन, प्रणामासन, प्रणामासन+मुद्रा) सोडून सर्व आसन स्थितीमध्ये केला जातो. शरीरातील याचे स्थान आहे मेरुदंडावरील शेवटचा मणका.

अधिष्ठाधन म्हणजे आधार. हे चक्र आपल्या 'स्व'चा म्हणजेच आपल्या शरीराचा पायाभूत आधार आहे. यामुळे शरीरातील सर्व अवयव एका ठिकाणी व विशिष्ट आकारात बांधले जातात. शरीराला डौल व सौंदर्य प्राप्त होते. आपल्या शरीरात एकूण ७२,७२,७२,७२७ छोट्या मोठ्या रक्त वाहिन्यांचे जाळे आहे. त्यातील महत्वाच्या बहात्तर हजार नाडया या ठिकाणी एकमेकांना छेद देत सर्वशरीभर पसरलेल्या आहेत.

स्व या शब्दाचा दुसरा अर्थ आहे आत्मा, जो परमात्म्याचे पूर्णरूप आहे. हा आत्मा शरीराच्या माध्यमातून कार्य करवून घेतो. शरीर नसेल तर आत्म्याचे अस्तित्व कार्यशून्य होते. संपूर्ण विश्वाचे अधिष्ठान आहे विराट पुरूषाचा आत्मा, म्हणजेच वैश्विक शक्ती. या वैश्विक शक्तीमुळे अवकाशातील सर्व ग्रह–गोल–तारे त्यांचे ठिकाणी स्थिर राहून आपापल्या कक्षेमध्ये ठराविक गतीने प्रदक्षिणा घालत असतात. हे 'स्व' (शरीराचे) चे अधिष्ठान व विश्वात्म्याचे अधिष्ठान एकच आहे आणि ते म्हणजे 'वैश्विक शक्ती'. या दोन्ही अधिष्ठानांचा संयोग या आसनामध्ये घडवून आणायचा आहे.

स्वाधिष्ठान चक्राचे अधिष्ठान आहे जल तत्त्व. पृथ्वीवर जल व जमीन यांचे प्रमाण एकास तीन असे आहे. शरीरातील द्रव व घन पदार्थांचे प्रमाण साधारणपणे हेच आहे. शरीरामधील जल तत्त्वाचे महत्त्व लक्षात येण्यासाठी जठरामधील द्रव स्वरूपातील पोषक अन्न घटकांचे पचन कसे होते ते थोडक्यात बघू.

घरातील सर्वजण जेवायला बसले आहेत. टीव्ही सुरू आहे. अचानकपणे टीव्हीवर अंत्यविधीचे दृष्य सुरु होते. रडणे–ओरडणे, सूड–दुःख या भावना प्रभावीपणे प्रसारित होतात. आपले मन व बुद्धी या भाव–भावनांनी भारावून जाते.

अन्न स्वीकारणे व त्याचे पचन करणे या दोन्ही क्रियांकडे त्यांचे संपूर्ण दुर्लक्ष होते.

स्नायूपेशींच्या तीन गती –

शरीरातील स्नायूमधे तीन प्रकारच्या गती असतात. पहिला प्रकार आहे सर्पासारखी गती. याचे उदाहरण म्हणजे शरीरातील रक्ताभिसरण क्रिया. अन्न गिळण्याची क्रिया, अन्न पोटाकडे सरकण्याची क्रिया.

दुसरा प्रकार आहे घुसळण्याची / गिरक्या घेण्याची गती. याचे उदाहरण आहे जठरातील अन्नाचे पचन करण्यासाठी पचन संस्थेला मिळणारी घुसळण्याची गती.

तीसरी गती आहे स्नायुपेशीचे सततचे, अखंडितपणे पुनःपुन्हा विस्फारणे, स्फूरण पावणे. या गतीवर आपले अजिबात नियंत्रण नसते.

आपले मन व बुद्धी टीव्हीवर अंत्य विधीचे दृष्य पाहण्यात गढून गेलेले असते. जठराच्या पचन क्रियेकडे तसेच जठराच्या गतीकडे त्यांचे दुर्लक्ष होते. त्यामुळे जठराची स्वाभाविक गती सुरू होते. गतीचा वेग वाढतो. अन्नाचे पचन सुरू होण्यापूर्वीच ते जठरातून पुढे छोट्या आतड्यात ढकलले जाते.

छोटे आतडे एखाद्या लांबलचक नळीसारखे आहे. पण ते ताणून सरळ केले आणि मोजले तर साधारणपणे ७० ते ७२ चौरस फूट भरते. हा फार मोठा आकार झाला. तुम्ही बसलेल्या खोलीची लांबी–रुंदी लक्षात घ्या म्हणजे हा आकार किती मोठा आहे हे लक्षात येईल. छोटया आतड्याच्या आतील भागावर बोटांसारखे तंतू असतात. ते पोषक अन्नघटक शोषून घेतात व इतर अवयवांकडे पाठवितात. पण स्नायूंची गती वाढलेली असल्यामुळे या तंतूंना अन्नरस शोषून घेण्यास अवधी मिळत नाही. त्या अगोदरच हा अर्धवट पचन झालेला अन्नरस पुढे मोठ्या आतड्यात ढकलला जातो. आपल्याला पोट साफ करण्याची अनिवार इच्छा होते. अन्नातील पोषक द्राव शौच्यावाटे जोराने बाहेर फेकले जातात. शरीरातील हा जलाधार बाहेर पडल्यामुळे स्नायूंची शक्ती क्षीण होते. सर्वच अवयव गर्भगळित होतात.

झाडे वनस्पती पाण्यावर वाढतात. पाण्यामुळे जगतात. त्यातील पाणी संपले म्हणजे झाडाचे लाकूड होते. तसेच आपले आहे. हे जलतत्त्व आपल्याला शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या सक्षम बनवते. यामुळेच चयापचन होऊन आपल्या शरीरातील पेशी नव्याने निर्माण होत असतात. साधारणपणे शंभर दिवसांमध्ये शरीरातील सर्व

रक्तपेशी नव्याने तयार झालेल्या असतात.

मेरुदंडावर असलेले हे पाच ऊर्जाचक्र सूर्यनमस्काराचा नैसर्गिक आधार आहेत. मुलाधार चक्राचा क्रमांक पहिला. याचा वापर सूर्यनमस्कारात करायचा नाही. सातवे चक्र सहस्राधार चक्र. त्याचे केंद्र शरीराच्या बाहेर आहे. ते जिथे आहे तेथून आपल्या सर्व क्रियांचे (शारीरिक–मानसिक–प्रतिक्षिप्त) संचलन होत असते. या संचालनालयात परमश्रेष्ठी असलेला अध्यक्ष आहे. तो सूर्यनारायणाचेही संचलन करणारा आहे. सूर्यनमस्काराच्या माध्यमातून आपल्याला त्या परमेश्वरापर्यंत पोहचायचे आहे. त्याचे सहस्त्रावधी दैवीगुण आहेत. ते सर्व दैवी गुण आपल्यामध्येही आहेत. त्यातील एखाद्या गुणाचा विकास करून त्याचे पर्यंत पोहचण्याचा एक महामार्ग म्हणजे सूर्यनमस्कार साधना. या महामार्गावरील दिशादर्शक आहेत शरीरातील ऊर्जाचक्रे. त्यांचा लक्षवेध घेत सूर्यनमस्कारात प्रगती करता येते. अंतिम ध्येय गाठता येते.

।।आदित्याय विद्महे सहस्त्रकिरणाय धीमहि तन्नो सूर्य पचोदयात।।

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

९. आज्ञाचक्र – आकाश

आज्ञाचक्र स्थान व महत्त्व–

चक्राचा रंग– कमळाप्रमाणे पांढरा.

चक्राचे स्थान– कपाळावर दोन भुवयांच्या मध्ये.

चक्राचे अधिष्ठान– आकाश / मानस / चंद्रमा.

शरीरावर परिणाम – विचार पध्दती, विचारांचा आवेग.

प्रभावित अवयव– बुध्दि, मन.

आज्ञाचक्र या मर्मबंधाला जगतज्योती, तिसरा डोळा ही इतर विशेषणे वापरली जातात. या ऊर्जाचक्राचा निर्देश ज्योत किंवा डोळा या प्रतिमेने केला जातो. हे ऊर्जाचक्र आपल्या शरीरातील प्राणतत्वाचा स्वीकार करणारे केंद्र आहे. प्राणवायू हा अग्नीचे प्रतिक आहे. कारण एका वाचून दुसऱ्याचे अस्तित्व शक्य नाही. सौम्य प्रमाणातील प्राणतत्वावर आपले जीवन अवलंबून आहे. शरीरात अग्नीतत्त्व नाही म्हणजे ते थंड पडते. शरीराचे अस्तित्व संपते. पाण्यातून बाहेर काढलेला मासा तडफडून मरतो कारण त्याच्या शरीराला तीव्र स्वरुपातील अग्नीतत्त्व सहन होत नाही.

सूर्यनमस्कार सरावास सुरूवात केल्यावर अगदी पहिल्या दिवसापासूनच आपल्याला या साधनेची प्रचिती येते. शरीराला दिलेला ताण–दाब जाणवतो. त्यातून मिळणाऱ्या ऊर्जेचा/शक्तीचा शरीरावर अनुभव येतो. अर्थात हाच परिणाम मन आणि बुध्दीवर सुध्दा झालेला असतो. पण त्याचा अनुभव लगेच जाणवत नाही. आज्ञाचक्राच्या माध्यमातून मन आणि बुद्धिवर हा परिणाम होत असतो. हे शक्तीस्थान कार्यरत करण्यासाठी प्रत्येक सूर्यनमस्कारात तीन वेळा आपण प्रयत्न करतो. अश्वसंचालनासन करतांना दोनदा व बारावी शरीर स्थिती (प्रणामासन + नमस्कार मुद्रा) करतांना एकदा. ही शरीर स्थिती घेतांना आज्ञाचक्राकडे मन एकाग्र करायचे असते. आज्ञाचक्राचा विकास करण्यासाठी मानसिक साधनेचा उपयोग

होतो. जप, तप, ध्यान, धारणा, पूजा–अर्चा तसेच सहजयोग साधना, विपश्यना, क्रियायोग वगैरे अनेक साधना हे चक्र कार्यरत करण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. मानसिक साधना व कायिक साधना एकमेकास पूरक आहेत. त्यांचा आधार घेऊन शरीरामध्ये डोकवता येते. तेथे काय चालले आहे, त्याचा चालक कोण आहे, चाल प्रगतीचे दिशेने आहे किंवा नाही हे समक्ष बघता येते, अनुभवता येते. अयोग्य असल्यास सुधारणा करता येते. यातूनच शरीर–मन–बुद्धि एकत्रितपणे कामाला लागतात. ।।मी कोण।। याचा शोध घेण्यास सुरूवात होते.

तुमचे अंतर्मन नेहमी काहीतरी सूचना, संदेश, संकेत देत असते. पण ।।मी।। या संकेतांशी सहमत होत नाही. दोघांमध्ये सारखे द्वंद सुरू असते. या सूचना आपण स्वीकारत नाहीत. अपयश आल्यावर ही चूक लक्षात येते. पण वेळ निघून गेलेली असते. या आज्ञाचक्राची प्रगती तीन टप्प्यांमध्ये विभागता येते. आपणाला योग्य–अयोग्य, श्रेयस–प्रेयस असणारे आज्ञा–संकेत कोणते हे समजणे, त्यातील योग्य संदेश आत्मारामाचा आदेश म्हणून स्वीकारणे, हा झाला पहिला भाग. यासाठी साधकाचे संस्कार, मानसिकता फार महत्वाची आहे. श्रद्धेतून संस्कार स्वीकारले जातात, रुजविले जातात. श्रद्धा गुरूतत्त्वच आहे. श्रद्धा व गुरूतत्त्व यांचे नाते अतुट आहे. म्हणून या ऊर्जाचक्राला गुरूतत्त्व म्हणून संबोधले जाते. दुसरा भाग ही आज्ञा म्हणजे ईश्वराने आपल्यावर सोपविलेली जबाबदारी आहे. हा आदेश प्रत्यक्षात आणणे. त्यासाठी अटीतटीचा प्रयत्न करणे. त्याने दिलेल्या सर्व क्षमतांचा जीवे–भावे पुरेपूर वापर करणे. हे त्याने सोपविलेले काम आहे. यश येणारच. चांगल्या कार्याचा संकल्प हाच साधकाला अंतिम यशापर्यंत घेऊन जातो. कारण साधक हे ब्रह्मकर्म परमतत्वच्या प्रेरणेने, त्याने दिलेल्या क्षमतेमुळे करत असतो. परमेश्वर हे कार्य आपल्याकडून करून घेतो आहे ही त्याची मनोभावना असते. म्हणून हे यश, संकल्पपूर्ती त्याची त्याला, म्हणजे संपूर्ण विश्वाला मनो–भावे अर्पण करणे हेच आपले अंतिम यश. या अंतिम यशाचे समाधान हाच आपल्याला मिळालेला परमेश्वराचा प्रसाद होय.

आपण केलेला सूर्यनमस्काराचा संकल्प ब्रह्मकर्म स्वरुपाचा असतो. विश्वकर्माने (ब्रह्मा–विष्णू–महेश) तो आपल्याकडून करून घेतलेला असतो. तो सत्य संकल्प त्याचा आणि तुमचा दोघांचा असतो. तो पूर्ण करण्याची जबाबदारी

विश्वदेव घेतो आणि त्याचे पुण्य तुमच्या पदरात टाकतो. म्हणूनच पूण्यकर्म अविनाशी असते पाप क्रिया किंवा केलेली चूक मात्र भोगून संपणारी असते. पश्चाताप अग्नीमध्ये पापकर्माचे भस्म होते. विस्तवाची राख झाल्यावर त्यातील ताप नष्ट होतो. तसेच भडकलेल्या डोक्याने केलेली पापकृती पश्चातापाने भस्म होते. त्याचा ताप आपल्या मनाला होत नाही.

सूर्यनमस्कार साधना मेदवृद्धीतून मुक्ती देणारी आहे याचा विचार करतांना मणिपूर चक्राची महती आपण समजून घेतली. शरीरात असलेल्या जठराग्नीचे महत्व लक्षात घेतले. सर्व रोग–व्याधी–विकार–व्यसन यांची सुरूवात पचनसंस्थेच्या विकारातून होते हे समजून घेतले. सर्व दुखणी दूर ठेवण्यासाठी मणिपूर चक्राचा वापर सूर्यनमस्कारात फक्त साष्टांगनमस्कार आसन करतांना एकदाच होतो. हे आसन करतांना मूलबंध वापरायचा नसतो. चूक झाली तर सर्व रोग–व्याधीचे मूळ असलेली मूळव्याध सुरू होण्याचा धोका असतो. याकडे विशेष लक्ष दिले. एकूणच पचन संस्थेचा आधार असलेला जठराग्नी आपल्या आरोग्य–आनंदाची गुरूकिल्ली आहे. जठराग्नी प्रज्वलित ठेवणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. इत्यादी ज्ञान कृतीतून शरीराला करून दिले.

सूर्यनमस्कार श्वसनविकारातून मुक्ती देणारी साधना आहे, याचा विचार करतांना अनाहत चक्राची महती आपण समजून घेतली. अनाहत चक्राचे अधिष्ठान वायुतत्त्व निसर्गात आणि शरीरात असलेल्या वायुतत्त्वाचे महत्व सारखेच आहे. निसर्गातील अग्नी प्रज्वलित ठेवण्यासाठी प्राणवायूची आवश्यकता आहे. शरीरातील जठराग्नी जागता ठेवण्यासाठी प्राणतत्त्वाची जरूरी निर्णायक असते. वायू संपला की अग्नी थंड होतो. शरीरातील वायू संपला की ह्रदयाचे काम थांबते. हार्ट फेल किंवा हार्ट डेड (Heart Fail / Heart Dead) होते. ह्रदयाचे काम थांबले की शरीर–मन–बुद्धीचे सर्व प्रकारचे कार्य थप्प होते. ते पुन्हा सुरू करता येत नाही. यातून एक बोध होतो की शरीरातील अग्नी आणि वायू हे दोन्ही आपले आरोग्य– आनंद–आयुष्य यांचे संरक्षण करणारे आहेत.

आज्ञाचक्राचे अधिष्ठान आहे आकाशतत्त्व शरीरातील आकाशाचे गुणधर्म आहेत काम–क्रोध–मोह–शोक–भिती. या पाचही गुणधर्मांचा प्रभाव मनावर होतो. आकाश तत्त्वाचे हे गुणधर्म नियंत्रित स्वरूपात असतील तर हे सर्व मनाचे गुण

होतात आणि अमर्याद असतील तर दोष होतात. मनाचा स्वभाव भूत–भविष्य काळात रमणारा आहे. वर्तमान काळातील सर्व समस्यांचे उत्तरे भूत–भविष्य काळात शोधण्याचा ते प्रयत्न करते. भय–भिती–भ्रम, शोक–चिंता–काळजी, राग–संताप–चीड, द्वेष–डूख–डंख, बदला–सूड–प्रतिशोध या भावना उचंबळून आल्या की त्याचा ताप आणि त्रास शरीरातील सर्व संस्थांना हातो. या त्रासावर उतारा शोधण्याचे काम मन लगेच मनावर घेते. उत्तराची शोध मोहिम सुरू होते. भूतकाळातील सर्व प्रसंगांचे अहवाल शोधले जातात. समस्येचे उत्तर यामध्ये नसतेच. मग ते सापडणार कोठून? ही शोध मोहिम अथपासून अखेरपर्यंत पुन्हा पूर्ण केली जाते. समस्येचे निरसन होत नाही म्हटल्यावर अधिक काटाकाळजीने, बारकाईने, लक्षपूर्वक ही शोध मोहिम पुन्हा पुन्हा राबविली जाते.

ही शोध मोहिम वारंवार सुरू ठेवण्यासाठी प्राणशक्तीची जादा प्रमाणात आवश्यकता असते. आज्ञाचक्राला सुद्धा चोविस तासात ६००० श्वासाची प्राणऊर्जा मिळत असते. मज्जासंस्थेच्या कार्यासाठी येवढी ऊर्जा पुरेशी असते. पण दृढनिश्चयी अजिंक्य असलेल्या मनाने हे काम स्वीकारलेले असते. सर्वेसर्वा बुद्धी त्याच्या अहवालाच्या प्रतिक्षेत असते. काम लवकर संपवायचे असते. ऊर्जा जास्त लागणार असते. आपले अधिकार व मर्यादा यांचा विचार न करता मणिपूर व अनाहत चक्राची प्राणऊर्जा खेचून घेतली जाते. परिणामस्वरूप पचन व श्वसन संस्थेची उर्जा कमी होते. त्यांना असलेला प्राणाचा आधार कमकुवत होतो. त्यांच्या कार्याचा दर्जा खालावतो. पचन व श्वसन या दोन संस्थांचे कार्य बिघडले की शरीराच्या अडचणी वाढतात. या अडचणींवर मात करण्यासाठी ऊर्जेची पळवापळवी पुन्हा सुरू होते.....

पंचमहाभूतांनी तयार झालेल्या शरीराचे आरोग्य व मनाचा आनंद अबाधित ठेवण्यासाठी शरीरातील सहा ऊर्जाकेंद्र प्रयत्नांची पराकाष्ठा करत असतात. एकमेकांशी स्पर्धा करत असतात. अग्नी, वायू, आकाश हे शरीरातील पचन–श्वसन–मज्जा संस्था यांची काळजी घेणारे आहेत. सर्व रोग–व्याधी–विकार–व्यसन यांना दूर ठेवणारे आहेत. त्यांचे कार्य सुकर होईल यासाठी आपण त्यांना मदत केली पाहिजे. ते आपल्याच फायद्याचे आहे. शरीरातील पंचमहाभूतांचे विरोधात कृती करणे म्हणजे आत्मघात करण्यासारखे आहे. त्यांच्या कार्याला

सहाय्यभूत होतील असे आपले वर्तन ठेवणे म्हणजे आत्मोद्धार करणे आहे.

शरीरातील पंचमहाभूतांना त्यांच्या कार्यात मदत करणे म्हणजे आपले आरोग्य आपण संभाळणे होय. ही मदत तीन प्रकारे करता येते. पहिला प्रकार आहे त्यांच्यावर जादा कामाचा बोजा टाकायचा नाही. उदाहरणार्थ शरीरातील अग्नीतत्त्व सांभाळणे म्हणजे खाण्या-पिण्याचे पथ्य व वेळ सांभाळणे, विरुद्ध अन्न, तयार अन्न वर्ज्य करणे, आहार संयमित ठेवणे. दुसरा प्रकार आहे शरीरात सर्वदूर रक्ताभिसरण व्यवस्थित होण्यासाठी प्राणशक्ती वाढविणे. तिसरा प्रकार आहे बुद्धीचा अंकूश मनावर सतत ठेऊन मनाचे माकडचाळे नियंत्रित ठेवणे. थोडक्यात पोट मऊ ठेवणे, पाय गरम ठेवणे, डोकं थंड ठेवणे म्हणजे शरीरातील पंचमहाभूतांना त्यांच्या कार्यात मदत करणे होय.

शरीरातील वायुतत्त्वाचे केंद्र अनाहत चक्र आहे. हा वायुनाद जीवाच्या गर्भावस्थेत सुरू झालेला असतो. छाती-फुफ्फुस-हृदय हे वायुतत्त्वाचे स्थान आहे. मरुत-मारुतीचे आराध्य दैवत आत्माराम यांचे निवासस्थान आहे. येथूनच प्राणऊर्जेचा संचार सर्व शरीरात होतो. एकत्रितपणे हा शरीराचा भाता आहे. शरीराला लागणाऱ्या वायुतत्वाचा पुरवठा करणारा हवेचा पंप आहे. या पंपाची मर्यादा अफाट आहे. हटयोगातील प्राणायामात एका श्वासामध्ये ५००० ग्रॅम हवा आत घेता येते. आपण मात्र प्रत्येक श्वासात ३००/३५० ग्रॅम हवा आत घेतो. प्राणायामाचा सराव करून ही क्षमता वाढविता येते. भुजंगासन करतांना १५०० ग्रॅम हवा शरीरात घेतली जाते. सूर्यनमस्कार साधनेत प्राणाची क्षमता ४/५ पटीने वाढविण्याचे प्रशिक्षण शरीराला मिळते. हळू हळू ही क्षमता सूर्यनमस्कार सराव संपल्यानंतरही काही वेळ सुरू राहते. शरीरातील अग्नी-वायू-आकाश तत्त्वाला मिळणाऱ्या प्राणऊर्जेची संख्या तिच राहिली तरी त्यांच्या कार्यक्षमतेत चांगलीच वाढ झालेली असते. शरीरातील प्राणाग्नी तेजस्वी, प्रखर झालेला असतो. या जादा प्राणऊर्जेमुळे त्यांचे कार्य प्रभावितपणे सुरू होते.

तिसऱ्या प्रकारची मदत विशेष प्रकारची आहे. मनाला जे हवे आहे ते ते सर्व त्याला दिले तर अतिलाडाने ते बिघडते. लहान मुलाला चमकणारी काच किंवा चकाकणारी सुरी खेळायला आवडते. ती आपण त्याला देत नाही. त्याचप्रमाणे मनाला प्रिय असणाऱ्या विषयापासून दूर ठेवणे आणि सर्व क्षेत्रात यश प्रदान

करणाऱ्या छोट्या-मोठ्या सवयी लावणे याकडे आपण लक्ष दिले पाहिजे. मनाच्या विरोधात केलेली कृती त्याला मान्य नसते. त्याचे मन वळविण्यासाठी त्याच्या कलाने घ्यावे लागते. त्याला काही आमिष दाखऊन आपलेसे करावे लागते.

सूर्यनमस्कार साधनेतील प्रणव, श्लोक, मंत्र वगैरेचा दीर्घ उच्चार करून मोठ्या आवाजात म्हटला की मंत्रोच्चारित प्राणायाम होतो. शरीराला प्राणतत्त्वाचा अधिक पुरवठा होतो. आपले मन वायुतत्त्वाचे आहे. प्राणवायूच्या अधिक मात्रेने ते शांत, उत्साही, एकाग्र होते. सूर्यनमस्कारामध्ये मन एकाग्र झाल्यामुळे मनाचा चंचलपणा कमी होतो. त्याचे माकडचाळे थांबल्यामुळे त्याला विश्रांती मिळते. मानसिक ताण-तणाव थोडावेळ का होईना दूर राहतात. मन एकाग्र होते. एकाग्र झालेल्या मनाचे मनःसामर्थ्य. अमर्याद असते. या मनःसामर्थ्याचा वापर बुद्धि करून घेते. ।।स्व।। चा शोध घेण्यास सुरूवात करते. जेव्हा स्व आणि सामर्थ्य म्हणजेच शीव आणि शक्ती एकत्र येतात तेव्हा आपल्या सर्व मनोकामना पूर्ण होतात. आपण जे काम हातात घेतो ते यशस्वी होतेच होते. यासाठी श्रद्धेने व सातत्याने समंत्रक सूर्यनमस्कार घालणे गरजेचे आहे.

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

१०. सूर्यनमस्काराचा प्राण

शरीरातील पेशींचे स्फूरण पावणे ही क्रिया जीवाच्या जन्मापासून सातत्याने सुरु असते. त्याला मर्यादा फक्त शेवटच्या श्वासाची. प्रत्येक स्नायूपेशींमधील अणू-रेणू-परमाणू यांच्या भ्रमण क्षेत्रात अवकाश आहे. पोकळी आहे. या शरीरांतर्गत असलेल्या अवकाशाचा संयोग बाह्य अवकाशाशी श्वासाच्या माध्यमातून आला की पेशींचे स्फूरण पावणे सुरू होते. हा पुरूष-प्रकृती, शीव-शक्ती, विष्णू-वैष्णवी यांचा संयोग आहे. घटाकाश व आकाश एकत्र आल्यावर शक्तीची निर्मिती होते. यालाच वैश्विक शक्ती किंवा प्राणतत्त्व म्हणतात. यालाच आत्माराम, चैतन्य, उर्जाशक्ती आणि इतर अनेक नावाने संबोधले जाते. व्यावहारिक दृष्ट्या यालाच आपण उत्साह, जोम, सामर्थ्य, ताकद आणि आत्मविश्वास या स्वरूपात प्रत्यक्ष ओळखतो. हे प्राणतत्त्व म्हणजेच सूर्यनमस्काराचा प्राण आहे. या प्राणतत्त्वाचा वापर करून आपले आरोग्य व आनंद अबाधित ठेवायचे आहे.

विराट पुरूषाचा आत्मा किंवा विश्वात्मा म्हणजेच वैश्विक शक्ती. या वैश्विक शक्तीमुळे अवकाशातील सर्व ग्रह-गोल-तारे त्यांचे ठिकाणी स्थिर राहून आपापल्या कक्षेमध्ये ठराविक गतीने प्रदक्षिणा घालत असतात. स्वाधिष्ठान चक्राचे स्थान हे आपल्या शरीराचे आधारालय आहे. या आधारामुळे आपले शरीर एकाच आकारात बांधलेले राहते. शरीरातील सर्वपेशींचे अणू-रेणू-परमाणू त्यांच्या कक्षेत भ्रमण करीत असतात. वैश्विक शक्ती आणि स्वाधिष्ठान चक्र या दोघांचा संयोग सूर्यनमस्कारातून घडवून आणायचा आहे.

आपण सर्व आदिशक्तीची प्रजा आहोत. आईच्या गर्भामध्ये हवेच्या माध्यमातून आपल्याला प्राणतत्त्वाचा खुराक सुरू होतो. हे प्राणतत्त्व आपली आदि-आई आहे. आपले कुलदैवत आहे. विश्वाच्या उत्पत्तीचे कारण आहे. यामध्ये यच्चयावत सर्व दैवीगुण-शक्ती संपदा एकवटलेल्या आहेत. सर्व मानव जातीचा हा वारसा आहे. आपल्या शरीरातील आदिआईच्या मायेची ही उब संपली की आपले

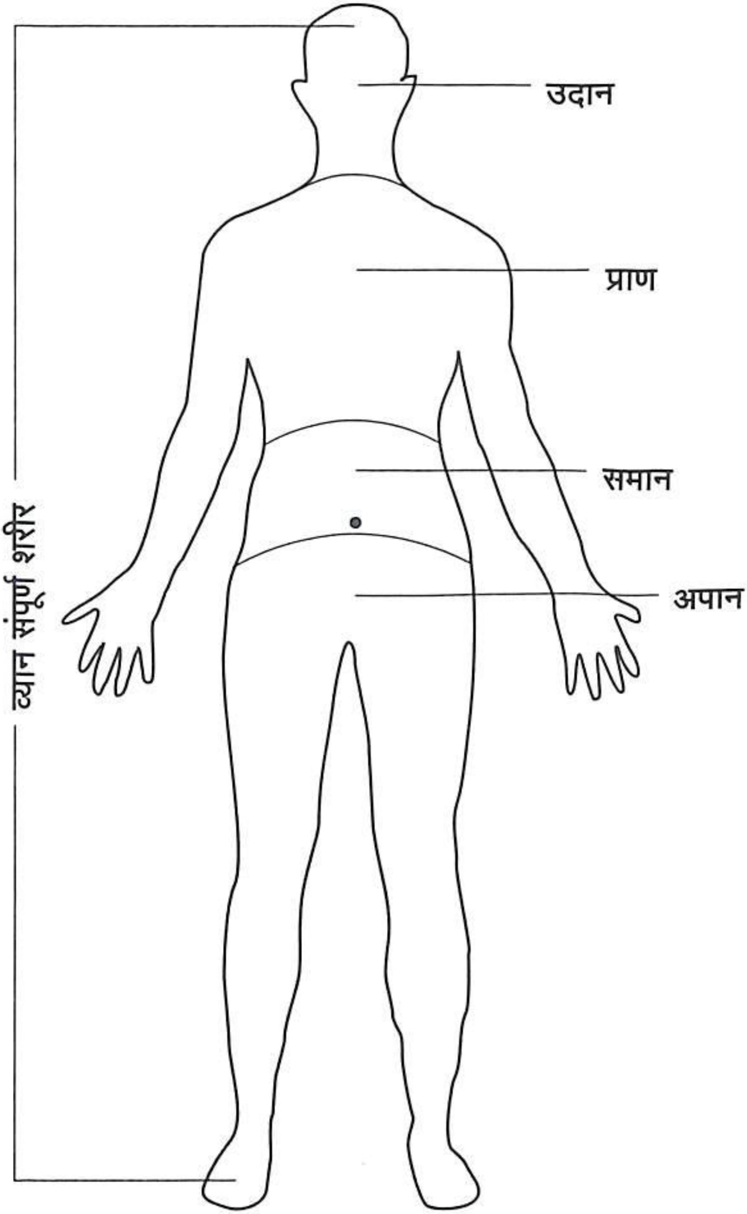
आस्तित्व थंड पडते. संपते. आपल्या कुलदेवतेचे कृपाछत्र अखंडित राहवे म्हणून नित्यनेमाने सूर्यनमस्कार घालायचे आहेत. प्राणतत्त्वाचा स्वीकार अधिक प्रमाणात करण्याचे प्रशिक्षण शरीराला द्यायचे आहे.

शरीरामध्ये एकूण दहा प्रकारचे प्राण (वायू) आहेत. यापैकी पाच मुख्य प्राण आहेत. त्यांची नावे आहेत प्राण–अपान–व्यान–उदान–समान. पाच गौण प्राण आहेत. त्यांची नावे आहेत नाग, कुर्म, कूकल, देवदत्त, धनंजय. शरीरातील त्यांचे स्थान निश्चित आहे. त्याचे कार्य व कार्यक्षेत्रही निश्चित आहेत. तेच आपल्या शारीरिक व मानसिक क्रियांचे संचलन करत असतात. त्यांची ताकद अफाट आहे. अनंत आहे. वायू या शब्दाला प्रतिशब्द आहे शक्ती–सामर्थ्य. मरूत म्हणजेच वायू. म्हणजेच वायुपुत्र हनुमान. या मरुताची किंवा वायूची शक्ती काय आहे, किती आहे हे भीमरुपी स्तोत्रात वर्णन केलेले आहे. ते वर्णन आपल्या सर्वांना लागू पडणारे आहे. आपल्या मेरूदंडामध्ये असलेल्या शक्तीचेच हे वर्णन आहे. सूर्यनमस्कार शरीरातील अग्नी व प्राणामधील चैतन्याची पूजा आहे. मारुतीरायाची उपासना आहे. उपासना यामधील उप या शब्दाचा अर्थ जवळ असणे, सान्निध्य असणे. त्याच्या जवळ बसून अभ्यास करणे, सातत्याने प्रयत्न करणे, अभ्यास विषयाचे अनुसंधान चिंतन अखंडितपणे ठेवणे हा यशाचा सर्वोत्तम व सर्वात सोपा राजमार्ग आहे

जशी अन्नाची जागा जठर आहे तशी श्वासाची जागा छाती आहे. घेतलेला श्वास फुफ्फुसात जमा होतो. त्यानंतर तो सर्व शरीरात पसरतो. तो शरीराच्या ज्या भागामध्ये जातो त्या प्रमाणे त्याचे वेगवेगळी नावे आहेत. पाच मुख्य प्राणाच्या स्थानाप्रमाणे शरीराची विभागणी करता येते. ते खालील प्रमाणे–

१. प्राणाचे स्थान आहे श्वासपटल ते स्वरयंत्र.
२. अपान वायूचे स्थान आहे नाभी पासून पायांच्या अंगठ्यापर्यंत.
३. व्यान वायूचे स्थान आहे संपूर्ण शरीर.
४. ऊदान वायूचे स्थान आहे स्वरयंत्र ते शेंडी.
५. समान वायूचे स्थान आहे श्वासपटल ते नाभी.

शरीरातील प्रत्येक मांस पेशीला प्राणचैतन्य पुरविणे, ती स्वच्छ–शुद्ध करणे, तिचे स्फुरण पावणे सशक्त करणे हे शरीरात सातत्याने सुरू असलेले कार्य हृदय व


उदान
प्राण
समान
अपान
व्यान संपूर्ण शरीर

फुफ्फुस यांची संयुक्त जबाबदारी आहे. प्रत्येक पेशीमधील अनावश्यक व अशुद्ध भाग दूर केल्यानंतर त्यांची ताकद वाढते. शरीरातील त्या त्या भागातील हजारो नव्हे करोडो पेशी दररोज शुद्ध–स्वच्छ–शक्तीयुक्त झाल्यावर एकूणच शरीराची शक्ती व मनाचे सामर्थ्य वाढते.

आपले हृदय हवेच्या पंपासारखे कार्य करते. हृदयापासून प्राणाचे स्थान दूर असेल तर त्या ठिकाणी प्राण चैतन्याचा पुरवठा पुरेशा प्रमाणात होत नाही. हे प्राण चैतन्य प्रत्येक पेशीचा निर्णायक खुराक आहे. श्वास सोडा, नाक–तोंड बंद करा, श्वास घेणे थांबवा. दहा एक सेकंदात जीव गुदमरतो. प्राण कंठाशी येतात. हेच ते प्राणतत्त्व, प्राणवायू किंवा प्राणचैतन्य. मांसपेशींना वैश्विकशक्तीने परिपूर्ण असलेले हे प्राण चैतन्य कमी पडले की त्यांची हिच अवस्था होते. प्राण चैतन्य विपुल प्रमाणात प्रत्येक पेशीला पुरविणे हे सूर्योपासनेचे प्रमुख आणि एकमेव उद्दिष्ट आहे.

जप–तप, पूजा–अर्चा, ध्यान–धारणा, व्रत–वैकल्ये, उपास–तापास, योगासन–प्राणायाम–सूर्यनमस्कार किंवा कोणत्याही विषयाची साधना–अभ्यास–सराव हे सर्व सूर्योपासनेचे प्रकार आहेत. सूर्योपासनेची वर्गवारी दोन विभागात करता येते. मानसिक सूर्योपासना आणि कायिक सूर्योपासना. मानसिक उपासना अनेक आहेत. त्यातील काही महत्वाच्या उपासनेत सुखासनात बसून नासिकाग्रावर लक्ष देऊन सर्व शरीर ढिले–मोकळे सोडायचे असते. संपूर्ण शरीर, सर्व अवयव, सर्व मांस–स्नायू–पेशी–त्यातील अणू–रेणू–परमाणू, –त्यांच्या भ्रमण कक्षा येथपर्यंत पोहचायचे असते. प्रत्येक मांसपेशीचा मूळ गाभा ढिला–मोकळा सोडायचा असतो. प्रत्येक पेशी जसजशी मोकळी–ढिली सोडली जाईल तसतशी तिची लवचिकता वाढते, प्राण चैतन्याचा स्वीकार करण्याची क्षमता वाढते. पेशीमधील अनावश्यक व अशुद्ध द्राव पेशी आवरणाच्या बाहेर ढकलता जातो. प्राण चैतन्याचा स्त्रोत वाढतो. प्रत्येक पेशीमधील 'मीपणा' काढून सर्व संचलन परमतत्त्वाच्या हवाली केले, तो सांगेल–करेल ते स्वीकारले की त्याच्याच वर्तनाचा आधार घेत त्याचे अनुकरण करत त्याचे पर्यंत पोहचता येते. ही अनुभूती सातत्याने येण्यासाठी दररोज ही मानसिक साधना चार वेळा– सकाळ––सायंकाळ–मध्यान्ह–मध्यरात्री किमान एक एक तास करावी अशी अपेक्षा असते.

मानसिक सूर्योपासनेमध्ये परमात्म्याची व जीवात्म्याची जाणिव शरीर

स्तरावर येते. परमतत्त्वाशी मनोभावे एकरूपता, तदाकारवृत्ती, द्वंदमुक्त ऐक्य, सर्वभावे समर्पण, याची साधना सुरू होते. ही साधना शरीराच्या माध्यमातूनच शक्य होते. अशरीर असणाऱ्या आत्म्याला कोणतीच साधना करता येत नाही आणि भोगही भोगता येत नाहीत. हे सर्व करण्यातसाठी शरीर सशक्त–सुदृढ आणि मन प्रसन्न–शांत असणे आवश्यक आहे. मानसिक साधनेत स्फूर्ती–चैतन्य याचा मनस्वी लाभ होतो. मनाचा मोर थुई थुई नाचतो. शरीर सशक्त नसेल तर ते मनाच्या आनंदात सहभागी होऊ शकत नाही. अशावेळी शरीर व मन यांचे सख्य कमी झालेले असते. हे ऐक्य पुन्हा प्रस्थापित करण्यानसाठी शरीर सशक्त करणे गरजेचे असते. यासाठी कायिक साधनेचा स्वीकार करणे आवश्यक असते. बलोपासना, शक्ती उपासना सुरू करण्याची गरज असते.

कायिक आणि मानसिक दोन्ही सूर्योपासनेचे उद्दिष्ट एकच आहे. शरीराचे आरोग्य व मनाचा आनंद अबाधित ठेवण्यासाठी शरीरात असलेल्या प्राणतत्त्वाचा आधार घेणे. अंतिम उद्दिष्ट एकच असले तरी मार्ग मात्र भिन्न आहेत. सूर्यनमस्कारामध्ये प्रत्येक आसनातील ऊर्जाचक्राच्या कक्षेत येणाऱ्या प्रत्येक पेशीला जाणिवपूर्वक ताण देऊन किंवा दाब देऊन ती शुद्ध केली जाते. अनावश्यक व अशुद्ध द्राव पेशीआवरणाच्या बाहेर ढकलता जातो. पेशीची लवचिकता वाढते. पेशींची ताकद त्यांच्या ताण दाब स्वीकार करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते. तिच्या वजन किंवा आकारमानावर मांस पेशींची शक्ती अवलंबून नसते. हा ताण दाब अधिकाधिक प्रमाणात स्वीकारण्याची शक्ती चैतन्याच्या प्रखर स्त्रोताबरोबर, चढत्या श्रेणित, वाढती ठेवण्याचे प्रशिक्षण सूर्यनमस्कारातून शरीराला मिळते. शरीराचा अग्नीरथ शक्ती व चैतन्य या दोन चाकावर भरधाव वेगाने संपूर्ण आरोग्याच्या महामार्गावर मार्गक्रमण करीत असतो.

चैतन्याचा प्रखर स्त्रोत वाढता ठेवण्यासाठी फुफ्फुसाची व हृदय–पंपाची असलेली क्षमता अधिक प्रमाणात वापरण्याचा सराव करणे गरजेचे आहे. आपण केवळ आठ टक्के क्षमतेचा वापर दैनंदिन जीवनात करतो. प्रत्येक श्वासामध्ये आपण तीनशे ते चारशे ग्रॅम प्राणतत्त्व शरीरात घेतो. हे प्राणतत्त्व जीवाला फक्त जगण्यासाठी पुरेसे असते. तुटपुंज्या पगारात समृद्धीचे जीवन जगता येत नाही. तसेच प्राणधनामध्ये समृद्धी आल्याशिवाय श्रम–प्रयत्नामध्ये वृद्धी होत नाही.

जीवन यशोदायी, किर्तीवंत होत नाही. येवढेच नव्हे तर श्वास अपरा झाल्यास शरीर–मनाचे अनेक व्याधी–विकार सुरू होतात. हे सर्व धोके टाळण्यासाठी छातीकडे म्हणजेच फुफ्फूस–हृदय, किंवा अनाहतचक्र याकडे लक्ष देऊन वायू–मरुत–मारूती पर्यायाने शक्तीची उपासना सुरू करा. बंधमुक्त व्हा – जीवनमुक्ती मिळवा.

प्रत्येक श्वासात हवेच्या माध्यमातून प्राणऊर्जा शरीराला मिळत असते. ही प्राणऊर्जा ज्या भागात प्रवेश करते तेथील सर्व अवयव चैतन्याने भारित होतात. आपले कार्य उत्स्फूर्तपणे मनापासून करण्यास सुरूवात करतात. हे कार्य उत्कृष्ट करण्यासाठी शरीराला चैतन्याबरोबर ऊर्जेची तेवढीच गरज असते. पोटात घेतलेले अन्न शरीराला ऊर्जाशक्ती देते. त्यामुळे प्रत्येक अवयवांमध्ये असलेल्या स्नायूंची शक्ती वाढते. अन्न शक्ती आहे वायू प्राण आहे. एक स्थूल शरीर संभाळतो दुसरा सूक्ष्म शरीराला आधार देतो. एक शक्ती देतो दुसरा प्राणचैतन्य प्रदान करतो.

हृदयाची कार्यक्षमता कमी झाल्यास प्राणतत्त्वाचा पुरवठा सर्वच विभागांना सारख्या प्रमाणात होत नाही. रक्ताभिसरण व्यवस्थित होत नाही. शरीराच्या काही भागात शक्तीऊर्जा व प्राणऊर्जा यांचा पुरवठा कमी प्रमाणात होतो. त्या विभागाचे कार्य क्षीण होते. आजारपण रोग–व्याधी–व्यसन यांची सुरूवात होते. ते टाळण्यासाठी त्या त्या प्राणस्थानाकडे लक्ष देऊन सूर्यनमस्काराचा सराव करायचा आहे.

पांचप्राण	शरीरातील त्यांचे स्थान	प्राणाचे कार्य
प्राण	श्वासपटल ते स्वरयंत्र	त्या–त्या भागातील सर्व अवयवांना ऊर्जा – कार्यशक्ती पुरविणे
अपान	नाभी ते पायाचे अंगठे	वरीलप्रमाणे
व्यान	संपूर्ण शरीर	वरीलप्रमाणे
ऊदान	स्वरयंत्र ते शेंडी	वरीलप्रमाणे
समान	श्वासपटल ते नाभी	वरीलप्रमाणे

आपण नाकाने श्वास घेतो. तो जमा होतो छातीत असलेल्या फुफ्फुसामध्ये. तोच श्वास आपला प्राण आहे. हा श्वास सपूर्ण शरीरात पसरतो. अगदी पायाच्या

अंगठ्याच्या नखाच्या टोकापासून ते डोक्यावरील केसांपर्यंत संपूर्ण शरीरात पसरलेल्या या (प्राण) वायूस व्यान वायू म्हणतात. हा व्यान सर्वशरीर अवयवांना चैतन्य ऊर्जेचा पुरवठा करतो. संपूर्ण शरीरात ७२,७२,७२,७२७ रक्तवाहिन्या आहेत. या सर्व रक्तावाहिन्यांच्या पेशींनी प्राणतत्त्वाचा पुरवठा पूर्ण क्षमतेने स्वीकारावा यासाठी त्यांना सूर्यनमस्कारातून प्रशिक्षण मिळत असते. हे प्रशिक्षण हळू हळू, टप्या टप्याने, चढत्या क्रमात प्रत्येक सूर्यनमस्कारात संपूर्ण मेरुदंडातील मणक्यांना दररोज दिले जाते. एका सूर्यनमस्कारात चार वेळेला (शरीर स्थिती क्रमांक– ०२, ०५, ०८, १२.) सर्व शरीराला ताण देऊन शरीरातील संपूर्ण पेशींची प्राणतत्त्व स्वीकारण्याची क्षमता वाढविण्याचा सावध प्रयत्न केला जातो.

प्रत्येक मांसपेशी शरीरातील महासंगणक आहे. तो मेंदूच्या सर्व्हरला जोडलेला आहे. त्याच्या अधिपत्याखाली तो कार्य करतो. ही प्रत्येक पेशी अणूभट्टी प्रमाणेच शक्तीशाली व वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. याचे इंधन आहे सौर ऊर्जा म्हणजेच सूर्यतेज. या भट्टीचे कार्य शरीरातील सर्व संस्थांच्या सहकार्याने सुरू असते. शरीरात असंख्य संस्था व संस्थाने आहेत. त्यातील तीन संस्था प्रमुख आहेत– पचन संस्था, श्वसन संस्था, मज्जा संस्था. यातील प्रत्येक घटक इतर सर्व घटक राज्यांचे प्रशासन परिपूर्ण ठेवण्यास सतत प्रयत्नशील असतो.

सर्व संस्थांचे कार्य दोन प्रकारचे असते. एक त्या त्या विभागाचे नेमून दिलेले कार्य. उदाहरणार्थ श्वसन संस्थेचे कार्य आहे श्वासावाटे हवेच्या माध्यमातून प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करून त्या चैतन्यशक्तीचा पुरवठा सर्व शरीराला करणे. त्यातून अन्नरस, रक्त, मांस, हाडे, रेत, तेज, (धवल) किर्ती इत्यादीने शरीर परिपूर्ण करणे. दुसरे कार्य आहे ते वृद्धीचे, शरीर वाढीचे. शरीर जसे वाढेल तसे त्याचे आकारमान योग्य प्रमाणात वाढविणे व त्या अनुशंगाने श्वसन संस्था अधिक बलशाली करणे. अग्नीची ज्योत प्रखर तेवत ठेवण्यासाठी जशी अग्नी आणि प्राणवायु यांची गरज आहे तसेच अन्न आणि प्राण यांचे संयुक्त प्रयत्नातून श्वसन संस्थेचा विकास साध्य करता येतो. श्वसन संस्थेची प्रणाली सशक्त ठेवण्यासाठी श्वसनाचा सराव कोणत्या वेळी, कोणत्या पद्धतीने किती प्रमाणात, किती वेळा करायचा हे प्राणायाम शास्त्र सांगते. शरीरामध्ये अधिकाधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्याची सवय सूर्यनमस्कार साधनेतून लागते. यासाठी समान वायूच्या

कार्यकक्षेत येणाऱ्या सर्व मांस पेशी प्राणऊर्जेने प्रभावित करण्याची जबाबदारी सूर्यनमस्कारातून साध्य करण्याचा सातत्याने प्रयत्न करायचा आहे. या विभागातील प्रत्येक पेशींच्या आनंदी नृत्याचा चैतन्यपूर्ण अविष्कार अनुभवायचा आहे.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

११. तारक त्रयोदश गुणविशेष

सूर्यनमस्काराचे अनेक प्रकार आहेत. ते अनेक वेगवेगळ्या पद्धतीने घातले जातात. प्रत्येक सूर्यनमस्कार साधकाची शारीरिक-मानसिक कुवत वेगवेगळी असते. त्याप्रमाणे प्रत्येक साधकाचे सूर्यनमस्कार तंत्र वेगवेगळे असते. असे असले तरी प्रत्येक आसन स्थिती घेतांना किमान प्राथमिक तीन वैशिट्यांचे पालन केले जाते. ते आहेत-

१. सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनाच्या श्वास प्रणालीकडे लक्ष देणे.

२. प्रत्येक आसनातील ऊर्जाचक्राकडे मन एकाग्र करणे.

३. प्रत्येक आसन करतांना दृष्टी केंद्र कोठे ठेवायचे याकडे लक्ष देणे.

या प्राथमिक नियमांचा वापर सूर्यनमस्कारामध्ये करता आला नाही तर शरीरावर अनपेक्षित परिणाम होतात. स्नायूंचे दुखणे सुरू होते. सूर्यनमस्कार घालणे शक्य होत नाही. साधना खंडित होते. पुन्हा केव्हातरी ती सुरू होणार आहे हे निश्चित. पण केव्हा हे मात्र अनिश्चित असते.

हे प्राथमिक नियम पाळले तर सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरु राहते. सूर्यनमस्काराची संख्याही वाढते. काही त्रासही होत नाही. पण सूर्यनमस्काराची सुरूवात ज्या कारणासाठी केली ते काही साध्य होण्याची लक्षणे दररोजच्या साधनेत दिसत नाहीत. शरीराचा आकार, वजन यामध्ये बदल होत नाही. पचन संस्थेमध्ये अपेक्षित सुधारणा होत नाही. पोटाचा आकार बदलत नाही. या व इतर कारणांमुळे दररोज सकाळी लवकर उठून सूर्यनमस्कार घालण्यालाचा कंटाळा येतो. काहीतरी कारणे दाखवून मनाची समजूत घातली जाते. त्याच्याच संमतीने आपडी-थापडी, झटपट सूर्यनमस्काराचे नित्यकर्म उरकले जाते.

सूर्यनमस्काराचा प्रभाव शरीर-मन-बुद्धीवर एकसारख्याच प्रमाणात होतो. सूर्यनमस्कार साधना स्थूल शरीर व सूक्ष्म प्राण चैतन्याची पूजा आहे. ती एक सर्वांगीण व्यक्तीमत्त्वाचा विकास करणारी एकमेव कायिक साधना आहे.

सूर्यनमस्काराचा दैनंदिन सराव सर्व रोग, व्याधी, विकार, व्यसन तसेच अकालमृत्यू यापासून मुक्ती देणारा आहे. जन्मोजन्मांतरीचे दारिद्र्य दूर करणारा आहे. हे सर्व सूर्यनमस्काराचे गृहित तत्त्व आहेत. अनादि कालापासून आपल्या मनाने हे सत्यतत्त्व स्वीकारलेले आहेत. मनातील या सत्यतत्त्वासहित आपला जन्म झालेला आहे. त्यातील सत्यासत्य शोधण्याचा प्रयत्न आपले मन करीत असते. त्यासाठी शरीराची मदत घेत असते. अपयश आले तरी आपण वारंवार प्रयत्न करीत असतो. या गृहित तत्त्वांची प्रचिती आपोआप येत नाही. त्यासाठी जाणिवपूर्वक पद्धतशीर प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक शरीर स्थिती घेतांना इतर काही आसन वैशिष्ट्यांचा विचार केला पाहिजे. स्थूलाकडून सूक्ष्मापर्यंत जाण्यासाठी याचा उपयोग करून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. त्यातील काही वैशिष्ट्ये आहेत–

१. आसन स्तिथीमध्ये दिलेला ताण किंवा दाब शरीरावर कोठे व्यक्त होतो आहे याकडे लक्ष देणे.

२. प्रत्येक आसन करण्याचा उद्देश लक्षात घेऊन तो सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करणे.

३. प्रत्येक आसनामध्ये कोणते पंचमहाभूत कार्यरत करून शरीराला सशक्त करतो आहे याकडे लक्ष देणे.

४. त्या–त्या आसनातील (पंच)प्राण तत्त्व कोण कोणत्या अवयवांना प्राणऊर्जा देणार आहे याकडे लक्ष देणे.

५. आपल्या शारीरिक कुवती प्रमाणे आसनातील आदर्श स्थिती घेतल्यानंतर पाचएक सेकंद शरीर स्थिर ठेवायचे आहे. यावेळी शरीराची असलेली तैयार स्थिती कोणती याकडे लक्ष द्यायचे आहे.

सूर्यनमस्कारातून शरीराचे वजन कमी करणे हा उद्देश आहे. स्नायुंची लवचिकता वाढवून त्यांना सूर्यनमस्कारात सामिल करून घ्यायचे आहे. प्रत्येक आसनात ताण–दाब कोणत्या ठिकाणी, कोणत्या प्रकारचा, किती प्रमाणात आहे याकडे लक्ष देणे अपेक्षित आहे सूर्यनमस्कार घालतांना स्नायूंवर पडलेल्या ताण–दाबाकडे लक्ष नसले तरीही दररोज सूर्यनमस्कार घातले जातात. पण अपेक्षित प्रगती होत नाही. आपला प्रयत्न उद्दिष्ठाधिष्ठित नसेल तर अपयश येणारच.

योग्य पद्धतीने प्रयत्न केल्यास शरीराच्या आतपर्यंत, खोलवर पोहचता येते. सूक्ष्म शरीर प्राणचैतन्याने प्रभावित करता येते. प्रत्येक स्थूल अवयवाला सूक्ष्म अवयवाचा आधार मिळतो. डोळा हा स्थूल अवयव व ज्या प्रणालीमुळे दृष्य दिसते ते सूक्ष्म अवयव. सूक्ष्म अवयव डोळ्यांना दिसत नाहीत पण त्याची जाणीव आपल्याला नेहमीच असते. म्हणूनच पाय आहे पण चालता येत नाही किंवा कान आहे पण ऐकू येत नाही अशा व्यक्ती आपण पाहतो.

सूक्ष्म अवयव प्रभावित करण्यासाठी सावकाश प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. आसन कृतीमध्ये मन एकाग्र करून शरीरातील विशिष्ट भागावर ताण किंवा दाब द्यायचा आहे. तो हळू हळू वाढवायचा आहे. हा दाब त्या अवयवावर, त्यावरील मांसल भागावर, प्रत्येक मांस पेशीवर, पेशीमधील अणू केंदावर आणि रेणू-परमाणूंच्या भ्रमण कक्षेपर्यत पोहचवायचा आहे. त्यासाठी प्राणतत्वाचा आधार घ्यायचा आहे. या दाबाची खोली व तीव्रता हळू हळू वाढविण्याचा प्रयत्न स्नायूपेशींच्या मदतीने करायचा आहे.

या प्रकारच्या अतिरिक्त ताण-दाबाची स्नायूपेशींना सवय नसते. त्यांना हा दबाव अनधिकृत वाटतो. त्यांचा प्रतिकार सुरू होतो. त्या भागातील स्नायूंचे दुखणे वाढते. अशावेळी जादा कामाचा भार त्यांनी आनंदाने स्वीकारावा यासाठी स्नायुंची मनधरणी करावी लागते. त्यांना आवडत असणारा, अत्यावश्यक असलेला निर्णायक खुराव म्हणजे प्राणतत्त्व (प्राणवायू). या प्राणतत्वाचा अधिकात अधिक पुरवठा शरीराला होईल याकडे लक्ष द्या. हळू हळू प्रयत्न वाढवा. आपल्या शारीरिक कुवती प्रमाणे आसनातील आदर्श स्थिती घेतल्यानंतर पंचवीस सेकंद शरीर स्थिर ठेऊन हा प्रयत्न करायचा आहे.

प्रत्येक आसन स्थिती घेतल्यानंतर थोडा वेळ थांबणे म्हणजे नियंत्रित गतीने सूर्यनमस्कार घालणे होय. हा जादा लागणारा वेळ सत्कारणी लागतो. स्नायूपेशींची मनधरणी करण्यासाठी वापरला जातो. त्यांची शक्ती वाढविण्यासाठी प्राणतत्त्वाच्या टॉनिकचा पुरवठा विपूल प्रमाणात केला जातो. श्रम करण्याची त्यांची कार्यक्षमता वाढविली जाते. सर्व स्नायूपेशी सूर्यनमस्कार साधनेत सामील होतात. स्नायुंची लवचिकता वाढते. सूर्यनमस्कार घालण्याचा आपला प्रयत्न सफल होतो किंवा नाही याचा पडताळा बघता येतो.

सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनातील आदर्श स्थिती आपल्या क्षमतेप्रमाणे घेतल्यानंतर तैयार स्थितीमध्ये थोडं थांबणे हे या साधनेचे वैशिष्ट्य आहे. यामुळे शरीराला प्राणतत्त्वाचा पुरवठा अधिक प्रमाणात होतो. शरीरातील संपूर्ण स्नायूपेशी ताणल्या जातात किंवा दाबल्या जातात. हे ताण आणि दाब पाच प्रकारचे आहेत. शरीराचा किंवा शरीर अवयवांचा शिरोभाग स्थिर ठेऊन अधोभाग ताणायचा, दुसरा प्रकार आहे अधोभाग स्थिर ठेऊन शिरोभाग ताणायचा, याचप्रमाणे दाबाचे दोन प्रकार आहेत. पाचवा प्रकारात ताण किंवा दाब दिलेले स्नायू सोडून इतर सर्व शरीर मोकळे ठेवणे. हे पाचही प्रकारचे ताण/दाब शरीरातील सर्व पेशींना प्रत्येक सूर्यनमस्कारात किमान एकदा तरी मिळतात. (०१ सूर्यनमस्कार बारा शरीरस्थिती ०५ प्रकारचे ताण – दाब x १२ = ६० वेळा शरीरावर ताण–दाब.)

प्रत्येक पेशी जेंव्हा ताणली किंवा दाबली जाते तेव्हा त्यामधील विजातीय अनावश्यक द्रव बाह्य आवरणा जवळ येतो. पेशीमध्ये अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व जमा झाले की हा विखारी द्राव पेशीआवरणा मधून बाहेर ढकलला जातो. ती शुद्ध स्वच्छ होते. तिची लवचिकता वाढते. स्फूरण पावणे सशक्त होते. शरीरातील जास्तीत जास्त पेशी जोमाने कामाला लागल्यावर रोग–व्याधी–व्यसन यातून सहजपणे मुक्तता मिळते. दररोज किमान बारा+एक सूर्यनमस्कार पद्धतशीरपणे घातले तर शरीरातील प्रत्येक स्नायूपेशीला या प्रकारचा ताण दाब अनेक वेळा मिळतो. त्याचा प्रभाव शरीर–मन–बुद्धीवर सारख्याच प्रमाणात होतो. प्रत्येक पेशी प्राणतत्त्वाने प्रभावित झाल्यामुळे सर्व शरीर संस्था व अवयवांचे नियत कार्य उत्साह व आत्मविश्वास आणि ताकदीने सुरू होते. सूर्यनमस्कार साधनेची रोकडा प्रचिती दररोज अनुभवता येते. या सुखद अनुभूतीची प्रचितीच आपली उद्याची साधना निश्चित करते. तुमच्या कडून ती करून घेते. या पद्धतीने सूर्यनमस्कार घातले तर सूर्यनमस्काराची सर्व गृहित तत्त्वे आपल्या शरीरावर सिद्ध होतात. साधनेचे सर्व फायदे मिळण्यास सुरूवात होते.

संथ गतीने घातलेले सूर्यनमस्कार मन एकाग्र करून घालणे आवश्यक आहे. सगळे आसन विशेष लक्षात घेऊन प्रत्येक शरीर स्थिती घ्यायची आहे. त्यातील एखादा भाग दुर्लक्षित झाला तर आसन करण्यामध्ये चूक होणार. ही चूक दोन–चार

वेळा झाली की स्नायूंचे दुखणे सुरू होणार हे निश्चित. हे टाळण्यासाठी जाणिवपूर्वक प्रयत्न आवश्यक आहेत. संथ गतीने घातलेले सूर्यनमस्कार शरीर शुद्धीसाठी घातले जातात. नियंत्रित गतीने (मिनिट एक) काढलेले सूर्यनमस्कार शरीर वृद्धीसाठी घातले जातात. नियंत्रित गतीने काढलेल्या सूर्यनमस्कारामध्ये एखादी चूक अनवधानाने झाल्यास वेगाने काढलेल्या सूर्यनमस्कारामध्ये ती आपोआप दुरूस्त होते.

सूर्यनमस्कारात बारा वैशिष्ट्यपूर्ण आसन स्थिती एकमेकात गुंफून एका लयित डौलदारपणे एक आवर्तन पूर्ण केले जाते. आसनातील गुरूत्वमध्य संभाळत, मिळणारा ताण–दाब स्वीकारत, स्नायुपेशींच्या सूचना घेत, आत्मारामाशी अनुसंधान ठेवत घातलेले सूर्यनमस्कार चित्तशुद्धी करतात. सूर्यनमस्काराची रोजची रोकडा प्रचिती दररोज देतात. सूर्यनमस्कार साधना दररोज अखंडितपणे सुरू राहावी, यथायोग्य पद्धतीची सवय शरीराला लागावी यासाठी पुढील चार आसन वैशिष्ट्यांचा समावेश दररोजच्या सरावामध्ये करावा.

१. प्रत्येक आसनामध्ये ताण किंवा दाबाची सुरूवात कोठून होते व त्याचा शेवटचा बिंदू कोणता याकडे लक्ष देणे.
२. प्रत्येक आसन करतांना शरीराचा तोल सांभाळण्यासाठी आसनाचा गुरूत्वमध्य कोठे आहे याकडे लक्ष देणे.
३. प्रत्येक आसन करतांना मेरूदंडावरील कोणते मणके कार्यरत होत आहेत याकडे लक्ष देणे.
४. या मणक्यांच्या कार्यकक्षेत कोण कोणते अवयव येतात याकडे लक्ष देऊन प्रत्येक आसन करणे.
५. आसनामधील विश्रांती स्थान दोन असतात – पहिले अगोदर केलेल्या आसनाचा शेवट व दुसरे पुढील आसन करण्याची सुरूवात. यापैकी आपणाला सोईचे असलेले विश्रांती स्थान निश्चित करणे व त्याप्रमाणेच दररोज सराव करणे.

आपली साधना निर्दोष राहावी म्हणून आपण तारक त्रयोदश गुणविशेष बघितली. दररोज १२+०१ सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनातील या वैशिष्ट्यांकडे संपूर्ण लक्ष देणे गरजेचे आहे. पण प्रत्येक सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक

आसनामध्ये ही सर्व वैशिष्ट्ये वापरणे वाटते तेवढे सोपे नाही. हे कठीण काम सोपे करण्यासाठी संस्थेने सूर्यनमस्कार-प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना ऑडिओ सीडी मराठी. वेळ- ८५ मिनिटे, (सीडी पुस्तकासह, पृष्ठ-११४) IBN क्रमांक ९७८-८१-९२४४२४-२-६ प्रसिद्ध केलेली आहे. त्यावरील सूचना ऐका आणि कृती करा. वर्षभरामध्ये तारक त्रयोदश गुणविशेष सूर्यनमस्कार सरावामध्ये वापरण्याची सवय शरीराला होईल. पहिल्याच दिवशी योग्य पद्धतीने नुसता प्रयत्न केला तरी याची खात्री पटेल.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

१२. आसनातील तैयार स्थिती

सूर्यनमस्कार घालण्याचा उद्देश शरीराची शुद्धी करून सर्वांगीण विकास करणे असा दुहेरी आहे. शरीर शुद्धीसाठी संथगतीने सूर्यनमस्कार घातले जातात. प्रत्येक आसन साधारण पंचवीस सेकंदामध्ये पूर्ण करायचे म्हणजे १२ x २५ = ३०० सेकंद, म्हणजे पाच मिनिटामध्ये एक सूर्यनमस्कार घातला जातो. जशी क्षमता असेल त्याप्रमाणे एक मिनिट ते दहा मिनिटे असा याचा कालावधी असू शकतो. सूर्यनमस्काराचा नैसर्गिक वेग चार श्वासात एक असा आहे. साधारणपणे एका मिनिटात ३-४ सूर्यनमस्कार घालता येतात. यापेक्षा अधिक वेळ एका सूर्यनमस्काराला लागत असल्यास तो नियंत्रित गतीचा सूर्यनमस्कार समजावा.

नैसर्गिक वेग, नियंत्रित गती आणि संथ गती या प्रत्येक प्रकारात आसन संपल्यानंतर थोडं थांबायचे आहे. आसनाचा उद्देश-महत्व-ताण/दाब यांचा अनुभव घ्यायचा आहे. हा अनुभव तेरा आयामामध्ये जसा जमेल तसा घ्यायचा आहे. सूर्यनमस्काराचे तारक त्रयोदश गुणविशेष आहेत. ते जीवनदाई आहेत. याचा सुखानंदकारी अनुभव शरीराला मिळाला नाही तर समजायचे आजची सूर्यनमस्काराची भट्टी जमलेली नाही. उद्दिष्ट फलद्रुप झालेले नाही. येवढेच नव्हे तर ताण-दाब देण्यामध्ये काही चूक झाली असल्यास स्नायूंचे दुखणे सुरू होते. दुसऱ्या दिवशी सूर्यनमस्कार घालता येत नाहीत. साधना खंडित होते.

तारक त्रयोदश गुणविशेष एक ते तेरा अंकामध्ये मोजता येतात. पण ते वेगवेगळे नाहीत. ते एकत्र आहेत. विभक्त नाहीत. या सर्व गुणविशेषांची सामुहिक शक्ती एकत्रितपणे कामाला लागली की सूर्यनमस्काराचा प्रभाव शरीर-मन-बुद्धीवर होण्यास सुरूवात होते. पण या तेरा गुणविशेषांचा सराव प्रत्येक सूर्यनमस्कारात प्रत्येक आसनात प्रत्येक वेळी करता येणे शक्य होईलच असे नाही. यासाठी सूर्यनमस्काराची सुरूवात ४+४+४+०१ असा गट पाडून प्रत्येक गटाच्या गुणविशेषांचा सराव करायचा आहे. वर्षाचे शेवटी सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन (२४+०१ सूर्यनमस्कार) हे लक्ष गाठायचे आहे. त्यानंतर शरीर क्षमता

असली तरच तेरा आठवड्याच्या कालावधी नंतर फत तीन सूर्यनमस्कार वाढवायचे आहेत.

प्रत्येक आसनातील 'तैयार' स्थिती त्या आसन कृतीचा उचांक आहे. ही 'तैयार' स्थिती घेतांना स्नायूंच्या ताकदीचा यथायोग्य वापर करत ही कृती करायची आहे. स्नायूंना ताठरपणा आलेला असल्यास त्यांना झेपेल इतपतच ताण–दाब द्यायचा आहे. या 'तैयार' स्थितीचा अनुभव शरीराच्या आत असलेल्या स्नायूंना येणार आहे. कारण ती शरीरातील अंतरस्थिती आहे. तिचे बाह्य स्वरूप अव्यक्त असले तरी शरीरातील संपूर्ण मांसपेशींची ताकद आतून वाढविण्याचे सामर्थ्य या 'तैयार' स्थितीमध्ये आहे. मांस पेशींची ताकद त्यांच्या ताण–दाब सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते. सूर्यनमस्काराचा सराव जसा वाढेल तशी स्नायूंची लवचिकता वाढते. त्यांची ताण–दाब सहन करण्याची ताकद वाढते. ही ताकद चढत्या श्रेणित ठेवण्याचे श्रेय अधिकाधिक स्नायुंपेशींचा सहभाग, त्याची लवचिकता आणि आसनातील श्वास प्रणाली यांचेकडे जाते.

नियंत्रित गतीने सूर्यनमस्कार घालतांना 'तैयार' स्थितीकडे जाणिवपूर्वक लक्ष द्यायचे आहे. ही 'तैयार' स्थिती आसनातील अत्तुच्य स्थिती असल्याने अर्थातच तिची काठीण्य पातळी अधिक आहे. ही स्थिती घेतांना सावध प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. धावपळ करत. घाईगर्दीने ही क्रिया करणे शरीराला घातक ठरू शकते. स्नायूंचे दुखणे सुरू होणे, लचक भरणे, स्नायू तुटणे, मांस फाटणे वगैरे त्रास सूरु होण्याचा धोका लक्षात घेऊन सावकाश कृती करा. जमेल तशी आणि शक्य होईल तेवढीच कृती करा. आपलं वय व वजन यांची संमती घेउनच 'तैयार' स्थितीमध्ये प्रगती करण्याचा प्रयत्न करा.

हा धोक्याचा लाल दिवा सूर्यनमस्कार अवघड आहेत हे सांगण्यासाठी किंवा तुम्हाला घाबरविण्यासाठी दाखवत नाही. तुमचा सावध प्रयत्न अधिक सावधान पूर्वक व्हावा यासाठी माझा हा फक्त एक सावधानतेचा ईशारा आहे. साधनेत तसेच संसारात 'सावधान' असणे विशेष महत्वाचे आहे हे वेगळे सांगण्याची आवश्यकता नाही. येवढेही करून बेसावध असनांना चूक झालीच तर पुढचे किमान तीन सूर्यनमस्कार झटपट घाला. झालेली चूक काही त्रास न होता, तुमच्याही न कळत सुधारली जाईल. सूर्यनमस्काराची नियंत्रित गती व नैसर्गिक गती दोघांमध्ये

एकवाक्यता आहे. त्या परस्पर पूरक आहेत. एकमेकांना सहाय्य करणाऱ्या आहेत हे स्पष्ट होईल. एकामध्ये शरीर शुद्धी करण्याचे सामर्थ्य आहे तर दुसऱ्यामध्ये शरीर वृद्धी करण्याची शक्ती आहे. यासाठी दररोज १२+०१ सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता असेल तर चौथा–आठवा–बारावा असे तिनच सूर्यनमस्कार नियंत्रित गतीने काढावेत हा संकेत आहे.

प्रत्येक आसनातील 'तैयार' स्थिती म्हणजे त्या आसनातील उच्चतम स्थिती. आसनातील श्वास प्रणालीकडे लक्ष देत या स्थितीमध्ये स्थिर राहायचे आहे. श्वास सोडून जेंव्हा आसन करायचे आहे तेंव्हा श्वास बाहेर सोडायचा, बाह्य कुंभक करायचा व आसनातील 'तैयार' स्थिती घ्यायची. बाह्य कुंभक करतांना सोडलेला श्वास बाहेर तसाच ठेऊन श्वास घेणे थांबायचे. श्वास बाहेर सोडलेला असल्यामुळे 'तैयार' स्थितीमध्ये फार वेळ थांबता येत नाही. आंतरकुंभक करतांना श्वास घ्यायचा, तो आत रोखून धरायचा. कुंभक करणे म्हणजे श्वसन संस्थेला विश्रांती देणे. श्वसन सेस्थेला अल्प विश्रांती फायद्याची आहे. दीर्घ विश्रांती धोकेदायक आहे हे लक्षात ठेवावे. बाह्य कुंभकात 'तैयार' स्थिती घेणारे स्नायू व अंतर कुंभकात 'तैयार' स्थिती घेणारे स्नायू वेग वेगळे असतात. श्वसन संस्थेला सशक्त करून अधिकाधिक मांस पेशींचा सहभाग सूर्यनमस्कारात करून घेणे हा 'तैयार' स्थितीचा उद्देश आहे.

श्वास घेऊन किंवा सोडून तो पकडून ठेवायचा व आपल्याला झेपेल इतपत स्नायूंवर ताण–दाब देऊन 'तैयार' स्थिती पक्की पकडायची. आपल्या शरीर क्षमतेप्रमाणे ही आदर्श स्थिती घ्यायची. या आसनाचा संकलित परिणाम शरीरावर स्वीकारायचा. हा परिणाम सुखद असेल तर उत्तमच, नसेल तर चूक नेमकी कोणती याचा मागोवा घ्यायचा. नंतरच्या सूर्यनमस्कारात ही चूक दुरूस्त करायची याची खुणगाठ बांधायची. त्यानंतर पुढचे आसनास सुरूवात करायची. ही चूक पहिल्या गटातील चार कौशल्ये किंवा तिसऱ्या गटातील चार कौशल्ये यामध्ये असू शकते. प्रत्येक आसनातील तैयार स्थिती या कौशल्याचे स्पष्टीकरण दुसऱ्या गटातील चौथ्या कौशल्यामध्ये आलेले आहे. प्रत्येक आसनातील तयार स्थिती खालील प्रमाणे–

१. प्रणामासन– हनुमंत उडी घेण्यासाठी सज्ज.

२. ऊर्धहस्तासन – घणाचा घाव घालण्यासाठी सज्ज.

३. हस्तपादासन – महिषासुरावर झेप घेण्यासाठी सज्ज.

४. अश्वसंचालनासन – लगाम ढिला झाल्यावर धावण्यासाठी सज्ज.

५. मकरासन – महाकाय मगर पुढील पाऊल टाकण्यासाठी सज्ज.

६. साष्टांगनमस्कारासन – समान वायुची अन्नभट्टी कार्यरत होण्यासाठी सज्ज.

७. भूजंगासन – छातीत हवा भरून डमरूच्या तालावर नाचण्यासाठी नागराज सज्ज.

८. पर्वतासन – पर्वत शिखराचे आकाशातील अनंताशी अखंड अनुसंधान.

९. अश्वसंचालनासन – लगाम ढिला झाल्यावर धावण्यासाठी सज्ज.

१०. पादहस्तासन – सर्व विकारांवर हल्ला करण्यासाठी सज्ज.

११. प्रणामासन – हनुमंत उडी घेण्यासाठी सज्ज.

१२. प्रणामासन व नमस्कार मुद्र– ज्ञान–समर्पण–वैराग्य.

ही तयार स्थिती काय आहे? ती बरोबर घेतली आहे किंवा नाही? चूक झाली असल्यास ती नेमकी कोणती? वगैरे प्रश्नांची उत्तरे तुम्हालाच शोधायची आहे. ही शरीरातील स्नायूंची तैयार स्थिती आतून घ्यायची आहे. तिचे चढ–उतार, चूक–बरोबर, किंवा तीव्रता दुसऱ्या व्यक्तीस समजणार नाही. कारण ती व्यक्ती तुमच्या शरीराच्या बाहेर आहे. ही तैयार स्थिती चूक आहे का बरोबर याचा संदेश त्या त्या आसनात लगेच तुमच्या शरीराला दिला जातो. तो ऐका. कोणत्या आसनात कोणती चूक झाली हे लक्षात घ्या. त्याप्रमाणे त्या आसन कृतीमध्ये योग्य ती दुरूस्ती करा. चूक कुठे कोणती झाली हे लक्षात येत नसेल तर 'तैयार' स्थिती घेण्याचा प्रयत्न काही दिवस थांबवा. नंतर प्रथम गटातील चार 'तैयार' स्थितीचा सराव किमान एक आठवडा करा. तो व्यवस्थित जमतो आहे याची खात्री झाल्यावर पुढील गटातील चार 'तैयार' स्थितीचा सराव करण्यास सुरूवात करा. स्नायूंना आवडता खुराक देत, त्यांची परवानगी घेत, त्यांच्या मदतीने, दररोज हळू हळू प्रयत्न केले की 'तैयार' स्थिती सहज जमून जाते. प्रयत्नांती परमेश्वर।।

आसनाचे नाव त्या आसनाची तैयार स्थिती कोणती ते स्पष्ट करणारे असते. एकाच आसनाचे अनेक नावे आहेत. त्या–त्या नावाप्रमाणे त्यांची काठीण्य पातळी, कौशल्ये आणि आसन करते वेळी घेण्याची काळजी वेगवेगळी असते.

भुजंगासन व धनुरासन एकाच आसनाची दोन नावे. पण एकापेक्षा दुस-याची कौशल्य पातळी सरस आहे. काही आसनाची द्विरूक्ती आहे. पण त्यातील ताण-दाब वैशिषट्यपूर्ण आहेत. सूर्यनमस्कारातील आपली प्रगती लक्षात घेऊन शरीराला झेपेल इतपतच ताण/दाब देण्याचा प्रयत्न करा म्हणजे त्रास होणार नाही. साधना खंडित होण्याचा धोका राहणार नाही. सूर्यनमस्कारात स्थिरता येईल. हळू हळू साधनेत प्रगती होत राहील. सर्व काळजी घेऊनही काही त्रास झाला तर खालील उपाय योजना करावी-

वायू ॐ आणि नाद ॐ या प्रकारामध्ये दिलेले श्वसन सरावाचे अ-ब-क तीनही प्रकार करावे.

वायू ॐ आणि नाद ॐ करता येणे शक्य असेल तर करावा.

योगनिद्रेमध्ये दहा मिनिटे पडून रहावे.

विशेष मार्गदर्शनासाठी संस्थेशी संपर्क साधावा.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

१३. आसनातील ताण-दाब

आसनातील ताण दाब कोणत्या प्रकारचा आहे? तो ताण किंवा दाब आपण योग्य पद्धतीने देतो आहे किंवा नाही? तो योग्य प्रमाणात आहे कां? योग्य ठिकाणच्या भागाला तो मिळतो आहे कां? ताण किंवा दाब दिलेला भाग सोडून इतर सर्व शरीर ताण विरहित आहे कां? दिलेला ताण/दाब संपूर्ण शरीरपेशींना सुखावणारा आहे कां? इत्यादी प्रश्नांची उत्तरे घेत स्नायुपेशी संभाळत, त्यांची परवानगी घेत प्रत्येक आसन करायचे आहे. योग्य पद्धतीने ताण-दाब दिल्यास तेथील स्नायुपेशी प्राणतत्त्वाने भारित होतात. त्या भागातील अवयव प्रभावी पद्धतीने कार्य करण्यास सुरूवात करतात. अयोग्य पद्धत किंवा चुकीचा ताण-दाब दिल्यास स्नायूंना त्रास होतो. दोन चार वेळा अशीच चूक झाल्यास स्नायूंचे दुखणे सुरू होते. सूर्यनमस्कार घालता येत नाहीत. साधना खंडित होते.

हा ताण-दाब त्या आसनातील केंद्राला द्यायचा आहे. हे केंद्र आसनाचा आधार आहे. आसन स्थितीचा गुरूत्वमध्य आहे. आसनामधील सर्व स्नायुपेशींना सतत आणि सातत्याने ऊर्जा देणारे चक्र आहे. या ऊर्जाचक्राकडे पूर्णपणे लक्ष देत ताण किंवा दाब द्यायचा आहे. या मुख्य चक्रस्थानाकडून लक्ष विचलित झाले तर ताण-दाबाचे स्थान बदलते. अनपेक्षित ठिकाणी म्हणजेच चुकीच्या ठिकाणी ताण-दाब पडतो. हा ताण-दाब स्वीकारण्यास तेथील स्नायूंची तयारी नसते. अचानकपणे हा ताण-दाब पडल्यामुळे त्यांचा आरडा-ओरडा सुरू होतो. दिवसभर असह्य वेदना होतात. स्नायू असहकार पुकारतात. सूर्यनमस्कार घालण्यास परवानगी नाकारतात. आपली साधना खंडित होते.

हा ताण दाब देतांना जसे ऊर्जाचक्राकडे लक्ष देणे महत्वाचे त्याचप्रमाणे श्वासप्रणालीकडे लक्ष देणे तेवढेच महत्त्वा्चे आहे. आपल्या सर्व क्रिया-शारीरिक-मानसिक-प्रतिक्षिप्त-श्वासावर बेतलेल्या आहेत. कोणतेही कार्य करतांना श्वासोच्छवास योग्य पद्धतीने सुरू असतोच. सूर्यनमस्कार घालतांना ही

श्वासप्रणाली जाणिवपूर्वक लक्ष देऊन करायची आहे. त्या त्या स्नायूंना अधिक प्रमाणात प्राणतत्वाचा पुरवठा करायचा आहे. सूक्ष्म व्यायाम करतांना स्नायूंना आतून ताण–दाब देण्याचा प्रयत्न करतांना हा अनुभव येतो. एखादी कृती श्वास सोडून करतांना काही स्नायू ताणले जातात हे लक्षात येते. तिच कृती श्वास घेवून केली तर त्याच ठिकाणचे पण वेगळेच स्नायू ताणले जातात, कार्यप्रवृत्त होतात हेही प्रकर्षाने लक्षात येते. बारा शरीर स्थिती असलेला एक सूर्यनमस्कार चार श्वासात घालता येतो. श्वासाच्या तालावर शरीर स्थिती बदलायची आहे. त्याचा सराव हळूहळू करायचा आहे.

श्वास घेऊन ऊर्जाचक्र पकडायचे म्हणजे त्या उर्जाचक्राला प्राणतत्त्वाचा, वैश्विकशक्तीचा, प्राणवायूचा विपुल प्रमाणात पुरवठा करायचा. तो भाग ठोस–जड–पक्का आकाराने मोठा करायचा. नंतर पुढील कृती करायची. म्हणजे अगोदर शक्तीचा पुरवठा, मग कार्याला चालना हे सूत्र संभाळायचे. आपण जेंव्हा श्वास सोडून ऊर्जाचक्र पकडतो तेंव्हा तेथील प्राणशक्ती काढूत घेतो. ते रिकामे करतो. त्याची लवचिकता वाढवितो. मग पुढील कृती करण्यास सुरूवात करतो. प्रत्येक कृती करतांना मन ऊर्जाचक्रावर केंद्रित केलेले असते. ज्या ठिकाणी मन एकाग्र केले जाते तेथे शक्ती म्हणजे ऊर्जा किंवा कार्यक्षमता तयार होते. हा सूर्यनमस्काराचा एक महत्वाचा नियम. या प्रकारच्या क्रियेतून श्वसनप्रक्रीया सशक्त होते. प्राणतत्त्वाचा स्वीकार अधिक प्रमाणात करण्याची शरीराला सवय लागते.

मानेचे मणके – डोक्यावरील कातडे, केस, चेहरा, डोके, मेंदू, डोळे, कपाळ, जीभ, दृष्टी, चेतातंतू, गाल, दात, कान, चेहऱ्याची हाडे, तोंड, ओठ, नाक, कर्णनलिका, स्वरयंत्र, घसा, मानेच्या ग्रथी, मानेचे स्नायू, खांदे, कोपरे, कंठग्रंथी इत्यादी.

छातीचे मणके – हात, श्वासमार्ग, नासिका, ह्रदयाच्या झडपा, ह्रदयवाहिन्या, छाती, फुप्फुसे, ऊर, श्वासवाहिन्या, पित्ताशय, यकृत, रक्त, नाभीचक्र, जठर, स्वादुपिंड (अग्नीपिंड), प्लीहा, उदरपटल, मुत्रवाहिनी, मूत्रपिंड, लहान आतडी, अंडवाहिनी, अभिसरण, कमरेचे मणके इत्यादी.

कमरेचे मणके – मोठे आतडे, उदर, आंत्रपुच्छ, जांघ, जननेंद्रिय, मुत्राशय, गुडघा, सायटिक चेता, पाठीचे खालच्या भागाचे स्नायू, पाय, घोटा, पाऊल

मानेचे मणके
Cervical
छातीचे मणके
Thoracic
कमरेचे मणके
Lumbar
त्रिकास्ती
Sacral
माकडहाड
Coccyx

इत्यादी.

त्रिकास्थीचे मणके – श्रोणी, नितंब, माकडहाड, मलाशय, गुदद्वार इत्यादी.

माकडहाड मणके – नाभीचे खालील सर्व अवयव.

आपल्या शरीराची ताकद व मनाचे सामर्थ्य मेरुदंडामध्ये आहे. ही मरुताची म्हणजेच वायुची ताकद आहे. मेरुदंडाला सर्पाकृती आकार आहे. हा नैसर्गिक आकार म्हणजे आपले शरीराचे आरोग्य व मनाचे स्वास्थ्य आहे. यात थोडाजरी बदल झाला तरी ते उध्वस्त होते. कमरेत उसण भरली तर शरीर स्नायूंमध्ये होणाऱ्या वेदना आपण अनुभवल्या आहेत. मणक्यांच्या माळेतील एखाद्या मणक्याच्या जागेत किंचीत जरी बदल झाल तरी त्याच्या अखत्यारित असलेल्या अवयवांची कार्यक्षमता कमी होते. रक्ताभिसरणावर परिणाम होतो. वेगवगळे रोग, व्याधी, विकार सुरू होतात. या विकारावर उपचार सूचवितांना वैद्यकशास्त्र मेरुदंड व त्यातील मणक्यांचा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षणे परामर्श घेतात. मेरूदंडावरील मर्मस्थान म्हणजेच ऊर्जाचक्र. प्रत्येक ऊर्जाचक्र शरीरातील महत्वाचे शक्तीस्थान आहे. संपूर्ण मेरुदंड शरीरातील शक्तीपीठ आहे. हे शक्तीपीठ मजबूत करायचे आहे. मेरुदंडाची लवचिकता वाढवायची आहे. स्नायूंची ताकद त्यांच्या ताण–दाब सहन करण्याआच्या क्षमतेवर अवलंबून असते. हाच नियम मेरुदंडाच्या स्नायुपेशींना लागू पडतो. सूर्यनमस्कार करतांना हे मणके हालवायचे आहेत. नाचवायचे आहेत. छातीत हवाभरून श्वासाच्या तालावर व नादावर नाचायचे आहे. प्रत्येक आसनामध्ये कोणते मणके कार्यरत करायचे आहेत याकडे सावधपणे लक्ष द्यायचे आहे. मेरूदंड ही तेहतीस मणक्यांची माळ आहे. यातील सहा मणी विशेष महत्त्वाचे आहेत. यांनाच ऊर्जाचक्र म्हणून संबोधतात. मुलाधार चक्राचा वापर सूर्यनमस्कारामध्ये करायचा नाही. मल–मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव पकडायचे नाहीत, ते आवळून धरायचे नाहीत, त्यांना वर उचलून धरायचे नाही. ते सैल सोडायचे. त्याचा वापर करायचा नाही हाच त्यांचा महत्वाचा वापर. उरलेल्या पाच ऊर्जाचक्रावर ताण–दाब दिल्यास खालील प्रमाणे मणके प्राणतत्वाने उत्तेजित होतात. त्याचे कक्षेत येणारे सर्व अवयव प्रभावी पद्धतीने कामास सुरूवात करतात.

प्रभावित होणारे मणके

अनाहत चक्र– पाठीचे मणके क्रमांक– १ ते १२.

विशुद्ध चक्र– मानेचे मणके ०८, पाठीचे १२, कमरेचे ०५, त्रिकास्थीचे ०५, माकड हाड ०३.

स्वाधिष्टान चक्र– त्रिकास्थीकचे ०५, माकड हाड ०३.

आज्ञा चक्र– मानेचे मणके ०१ ते ०८.

मणीपूर चक्र– त्रिकास्थीचे मणके ०५,

प्रत्येक मणक्यातून असंख्य मज्ञारजुंचे पुंजके बाहेर पडलेले आहेत. ते सर्व शरीरभर पसरलेले आहेत. मेंदुकडून आलेल्या सूचना संबंधित अवयवांपर्यंत पोहचविणे व त्याप्रमाणे त्यांच्याकडून काम करून घेणे हे त्यांचे प्रमुख कार्य. शारीरिक–मानसिक–प्रतिक्षिप्त या सर्व प्रकारच्या क्रिया यांच्या मार्फतच पूर्ण होतात. मेरुदंडाला असलेला नैसर्गिक आकार थोडा जरी बदलला तरी मणक्यातून निघालेल्या संदेश वाहिन्यांवर ताण–दाब पडतो. संदेश वहनाचा मार्ग संकुचित होतो. पर्यायाने मज्ञारज्जुंच्या कार्यावर परिणाम होतो. त्यांच्या कक्षेतील स्नायुपेशिंची कार्यक्षमता कमी होते. स्नायुपेशींचे अवयव दुबळे होतात. आळशी होतात. शरीरातील जोम–उत्साह–ताकद कमी होते. आरोग्य व आनंद यावर विपरित परिणाम होतो. सूर्यनमस्कार घालतांना कोणत्या मणक्यांच्या संपर्कातील कोणते अवयव सशक्त करायचे आहेत या कडेही लक्ष द्यायचे आहे.

प्रभवित होणारे अवयव–

अनाहन चक्र – हृदय, फुप्फुस, श्वासपटल, हात इत्यादी .

विशुद्ध चक्र – ७२,७२,७२,७२७ शरीरातील नाड्या व सर्व अवयव.

स्वाधिष्ठान – नाभीचे खालील सर्व अवयव.

आज्ञा चक्र – कान, नाक, डोळे, डोके, श्वसन मार्ग, स्वरयंत्र, अन्ननलिका इत्यादी.

मणीपूर चक्र – जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे, यकृत, प्लिहा इत्यादी .

सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनात त्या त्या स्नायुपेशींना वैशिष्ट्यपूर्ण असा ताण–दाब मिळतो. त्यासाठी बाह्य उपकरणाची मदत घेण्याची गरज नसते. स्थूल शरीराची मदत घेऊन सूक्ष्मशरीरात खोलवर हा ताण–दाब प्रभावी पद्धतीने पोहचवायचा आहे. स्थूलातून सूक्ष्मात उतरण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. त्यासाठी आपले हात पाय व शरीरातील सर्व सांधे यांचा उपयोग करून घ्यायचा आहे. एका ठिकाणी दिलेला दाब इतर स्नायुपेशींच्या मदतीने योग्य दिशेने प्रवास करून

अपेक्षित ठिकाणी पोहचवायचा आहे. आपला उद्देश सफल होतो आहे याची प्रत्येक वेळी खात्री करायची आहे. चूक होत असल्यास ती दुरूस्त करायची आहे.

ताण किंवा दाबाची सुरूवात आणि शेवट अशी दोन टोके असतात. ताण–दाबाचा प्रवाह सहज आणि सुकर होण्यारसाठी महामार्गाचा मागोवा घेत पुढे सरकायचे आहे. एखादा अडथळा आल्यास प्रवाह पुढे सरकत नाही. तेथेच थांबतो. जिरून जातो. ज्या ठिकाणी तो मुरतो तेथील स्नायू या प्रकारचा ताण दाब स्वीकारण्यासाठी सक्षम नसतात. तेथे वेदना सुरू होतात. यासाठी प्रत्येक प्रकारातील ताण दाबाच्या सुरूवातीचे व शेवटचे टोक याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. हा ताण–दाबाचा प्रवाह सुखद होण्यासाठी त्याचा मागोवा घ्याचयचा आहे. त्याची सोबत करायची आहे. त्याला एकटा सोडायचे नाही. एकटा सोडला तर तो पडेल–कोठेही जाऊन धडक देईल, धडपडेल व आपल्यालाच असह्य वेदना होतील.

आपण ज्या बाजूला शरीर वाकवतो त्याच्या विरूद्ध बाजूला मिळालेला ताण किंवा दाब स्वीकारायचा असतो. ज्या बाजुला वाकतो तो भाग मोकळा ठेवायचा असतो. साधारणपाणे ताण किंवा दाबाचे शेवटचे टोक पकडायचे, स्वीकारायचे अनुभवायचे असते. पण काही आसनांमध्ये दोन्ही टोके पक्के पकडून ठेवायचे असतात. सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक आसनाचा ताण किंवा दाब खालील प्रमाणे अनुभवता येतो.

आसनातील शरीर स्थिती क्रमांक – १. हाताच्या पंजापासून छातीवर २. पायांच्या घोट्यापासून हातांच्या बोटांपर्यंत ३. स्वाधिष्ठान चक्रापासून मणिपूर चक्रापर्यंत ४. कपाळा पासून मानेच्या चवथ्या मणक्या पर्यंत ५. मानेच्या तिसऱ्या मणक्यापासून पायांच्या घोट्यापर्यंत ६. मणिपूर चक्रापासून स्वाधिष्ठान चक्रापर्यंत ७. गुढघ्या पासून कपाळा पर्यंत ८. दोन्ही हाता–पायापासून कमरेपर्यंत ९. कपाळापासून मानेच्या चवथ्या मणक्या पर्यंत १०. स्वाधिष्ठान चक्रापासून मणिपूर चक्रापर्यंत ११. हाताच्या पंजापासून छातीवर १२. छातीपासून कपाळापर्यंत.

आपण केलेल्या आसनामध्ये आपण घेतलेली आदर्श स्थिती पकडून ठेवायची आहे. थोडावेळ त्याच स्थितीत थांबायचे आहे. आसन करतांना ज्या कृती केलेल्या आहेत त्यातील कौशल्यांचा अनुभव शरीरावर घ्यायचा आहे. या

स्थितीत शरीराचा तोल सांभाळत स्थिर-शांत राहणे आवश्यक आहे. त्यासाठी प्रत्येक आसनातील गुरूत्वमध्य कोणता आहे हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

ताण आणि दाब या संदर्भात आणखी एक महत्वाचे तत्त्व लक्षात घेणे गरजेचे आहे. ते म्हणजे आसनाचा उद्देश योग्य प्रकारे पूर्ण झालेला आहे किंवा नाही याचा पडताळा घेणे. प्रत्येक आसनातील उद्दिष्ट सिद्ध करण्यासाठी प्राणतत्त्व व ताण-दाब हे दोन प्रमुख घटक आहेत. अर्थात हे दोन्ही घटक परस्परावलंबी आहेत. त्याचबरोबर एकमेकांचे सहकारी आहेत. या दोघांनी मिळून केलेले कार्य शरीरावर कोठे व्यक्त होते आहे या कडे लक्ष देणे म्हणजे उद्दिष्टपूर्तीचा पडताळा पाहणे. हा पडताळा आसन पूर्ण झाल्यानंतर घ्यायचा आहे. आपल्या क्षमतेप्रमाणे आसनातील उच्चतम स्थिती घ्या आणि शरीरावर अपेक्षित ठिकाणी ताण किंवा दाब व्यक्त होतो आहे याची खात्री करा. चूक असल्यास ती दुरूस्त करण्याचा प्रयत्न करा. हळू हळू सराव जसा वाढेल तशी या ताण-दाबाची तिव्रता वाढती ठेवा. प्रत्येक आसनात हा ताण किंवा दाब खालील प्रमाणे अनुभवास येतो.

१. आसनातील शरीर स्थिती क्रमांक - १. छातीवर २. मान छातीवर ३. कंबर ४. कपाळ ५. मान ६. कंबर ७. ओटीपोट ८. मान, हातापायचे तळवे ९. कपाळ १०. पोट ११. छाती १२. छाती कपाळ.

सूर्यनमस्कार घालतांना योग्य ठिकाणी योग्य प्रमाणात ताण किंवा दाब देऊन शरीराला अधिकाधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व स्वीकारण्याचे प्रशिक्षण देणे हा एक कलमी कार्यक्रम दररोज राबवायचा आहे. सुरुवातीला हा एकसुरी प्रशिक्षणाचा कार्यक्रम सहज-सोपा वाटतो. एकदा सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरूवात केली की त्यातील अडचणी लक्षात येतात. शरीरातील स्नायूंना अनेक त्रास सुरू होतात. अशावेळी आसनातील ताण दाब यांची वैशिष्ट्ये व प्रकार यांची उजळणी करा. यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग नक्की सापडेल याची खात्री बाळगा. काही अडचण असल्यास संस्थेशी संपर्क करा.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

॥श्रीरामसमर्थ॥

१४. रक्तपेशी प्राणाने चेतविणे

आपण आजारी पडलो की शरीराची ताकद व मनाचा उत्साह क्षीण होतो. आजारी पडल्यावर औषधोपचार घेण्यासाठी दवाखान्यात जातो. औषधांमुळे रोगजंतू-जीवाणूंचा नाश होतो. त्याचबरोबर शरीरातील काही पेशीही नष्ट होतात. त्यामुळे अधिक अशक्तपणा येतो. काही औषधे एक आजार कमी करतात पण परिणामस्वरूप त्याच वेळी दुसराच विकार सुरू करतात. त्यामुळेही आशक्तपणा वाढतो. एका आजारातून सुटका झाली पण हा दुसरा प्रकार शरीरामध्ये कायम ठाण मांडून बसणार कां? याची भिती वाटते. मन सैरभैर होते. काळजीने अन्न गोड लागत नाही. शरीर आतून पोखरले जाते. उपचार बदलले जातात. अनेक प्रकारचे उपचार कारण नसतांना सुरू होतात. तारतम्य राहत नाही. बुद्धी काम करत नाही.

चोवीस तासात आपण एकवीस हजार सहाशे श्वास घेतो. हे श्वास मेरुदंडावरील तेहतीस मणक्यामध्ये विभागले जातात. या श्वासातील प्राण चैतन्याचा प्रभाव प्रत्येक मेरूदंडाच्या अधिकारात येणाऱ्या सर्व अवयवांवर होतो. या श्वासांची विभागणी करायची झाल्यास प्रत्येकी सहा हजार श्वास पचन संस्था, श्वसन संस्था आणि मज्ञा संस्था यासाठी वापरले जातात. उरलेले तीन हजार सहाशे श्वासातील प्रत्येकी एक हजार श्वास गुरूतत्त्व, जीवात्मा आणि परमात्मा यांच्यासाठी वापरले जातात. बाकी राहिलेले सहाशे श्वास मूलाधार चक्रासाठी राखीव असतात.

पचनाचे विकार पोटावर झालेल्या अत्याचाराची शिक्षा असते. आवश्यक नसतांना नको ते खाद्यपदार्थ जीभेला आवडतात म्हणून यथेच्य खाल्ले जातात. खाण्याची वेळ-अवेळ, विरुद्ध अन्न, त्यातील श्रेयस-प्रेयस अन्न, आहार शास्त्र कोणताच विचार केला जात नाही. अन्न हे परब्रह्म न राहता खाण्यासाठी जगणे सुरू असते. त्यामुळे पचन संस्थेवर कामाचा बोजा पडतो. पचनाला मिळणारे श्वास कमी पडतात. जठरातील अग्नीला सूक्ष्मप्राण चैतन्याचा पुरवठा अपुरा पडतो. अग्नी

मंदावतो. पचन संस्था क्षीण होते.

यज्ञकुंडातील सौम्य अग्नीला पळीने तुपाची आहुती देण्याऐवजी तपेलीने तूप टाकले तर काय होईल? अग्नी विझेल, तूप वापरले जाणार नाही. तुपातील उष्मांक वापरात येणार नाही. ते शरीरात साठविले जातील. वजन वाढेल. पुन्हा आहार चढत्या श्रेणित वाढेल. एकाच्या आधाराने दुसरा असा वाढता वाढता वाढत राहील. त्यामुळे जठराग्नी प्रज्वलित ठेवणारे सहा हजार श्वास कमी पडतात. श्वासातील प्राण-ऊर्जेच्या अग्नीची प्रखरता लक्षात घेऊन शरीरातील अग्नीकुंडात अन्न घटकांची आहुती दिली की त्यांची कार्यक्षमता सुधारते. ते क्षीण होत नाहीत. अग्नीचा आधार असलेले प्राणतत्त्व (प्राणवायू) म्हणजेच सूर्यतेज, वैश्विक शक्ती. या आदिशक्तीला जादा असलेल्या मांसपेशी-रक्तपेशींची आहुती दिली जाते. अनावश्यक भाग भस्म होतो. जीवनदाई शक्ती-सामर्थ्य यांचा प्रभाव वाढतो. विकसित होतो. पचन संसथेला मिळणारे एकूण श्वास पुरून उरतात. पचन संस्थेचे सर्व विकार दूर राहतात.

तसे पाहिले तर पचन संस्था मन-बुद्धीच्या अंकित आहे. जेवणाचे वेळी वादविवाद, भांडण, रागावणे, रुसणे, टोमणे मारणे सुरू असल्यास अन्न गोड लागत नाही. वादी-प्रतिवादी दोन्ही पक्ष व प्रेक्षक सर्वच अपचनाची शिकार होतात. कारण मन भावनेच्या आवेगात हरवते आणि बुद्धी प्रत्युत्तर देण्याच्या आवर्तनात सापडते. पचन संस्थेकडून काम करून घेण्यासाठी ऊर्जाही मिळत नाही व मज्जा संस्थेकडून काही संदेशही मिळत नाही. पचनाचे कार्य स्तब्ध होते. अन्न तसेच पुढील कार्यवाहीसाठी पुढील कप्प्यात ढकलले जाते. पचनाची प्रक्रीया न झालेले अन्न शरीराचे पोषण करू शकत नाही पण शोषण मात्र उत्तम करतात.

काळजी, चिंता, दुःख, भिती, अधिरता, उत्सुकता मन-बुद्धीला कामाला लावतात. मन भूतकाळातील सर्व अनुभवांचा मागोवा घेते. पूर्वानुभवात या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न करते. त्यासाठी बुद्धीला वेठीस धरते. अस्तित्वात नसलेल्या उत्तराची शोध मोहिम अखंड सुरू होते. खाणे-पिणे-झोप बाजूला ठेवली जाते. शोधाची आवर्तने एक संपले की दुसरे असे चक्र वेगाने सुरू होते. यासाठी फार मोठी ऊर्जा खर्च करावी लागते. मन-बुद्धीला मिळणारे सहा हजार श्वास तोकडे पडतात. या वांझोट्या कामासाठी श्वसन संस्था व पचन संस्था यांचे

श्वास खेचून घेतले जातात. दोन्ही संस्थांच्या ऊर्जेचा आधार कमकुवत होतो. त्या कोलमडतात. औषधोपचार सुरू होतात. मात्र काळजी–चिंता बंद करता येत नाही. विकार वाढत जातात. डॉक्टर सांगतात रुग्ण औषधाला प्रतिसाद देत नाही. औषधाची मर्यादा संपली. यापेक्षा अधिक फायदा औषधाने होणार नाही. आजारातून बरे होण्यासाठी पेशंटने मनावर घ्यावयास हवे. शरीराची ताकद आतून वाढावावयास हवी.

आपण प्रत्येक वेळी तीनशे ते चारशे ग्रॅम हवा श्वासावाटे शरीरात घेतो. या प्रमाणात मिळणारी प्राणऊर्जा आपल्याला फक्त जगण्यासाठी पुरेशी आहे. निव्वळ सजीव असणे या अवस्थेच्या पार असलेले, धवल किर्ती प्रदान करणारे ध्येय सिद्ध करायचे असेल तर येवढी प्राणऊर्जा पुरेशी नाही. आपले अस्तित्व विशेषत्वाने प्रगट करण्यासाठी पचन–श्वसन–मज्ञा संस्थेची प्राणऊर्जाशक्ती वाढविली पाहिजे. सूर्यनमस्कारातील श्वास प्रणाली लक्षात घेऊन सूर्यनमस्काराचा सराव करण्यास सुरूवात केली की शरीरातील प्राणऊर्जा वाढते. भुजंगासनात (शरीर स्थिती क्रमांक सात) पंधराशे ग्रॅम हवा आत घेतली जाते. हठयोगातील प्राणायामात प्रत्येक श्वासामध्ये पाचहजार ग्रॅम हवा शरीरात घेण्याचे प्रशिक्षण श्वसन संस्थेला मिळते. याचाच अर्थ फुप्फुसाची प्रत्यक्षात असलेली क्षमता आपण फक्त आठ टक्केच वापरतो. प्राणऊर्जेची ही क्षमता वाढविणे म्हणजे शरीराची ताकद आतून वाढविणे होय.

श्वास घेणे आणि सोडणे ही आवर्तने सातत्याने सुरू असतात. गर्भामध्ये साधारणपणे एक्कावन्नाव्या दिवशी सुरू झालेली ही श्वास मंडले आयुष्याच्या शेवटच्या श्वासापर्यंत सुरु असतात. त्यातील वैशिष्ट असे की शरीरामध्ये तीनशे ते चारशे ग्रॅम हवा कायम स्वरूपी शिल्लक राहते. संपूर्ण शरीर निर्वात कधीच होत नाही. आपले आस्तित्व संपल्यावर साधारण तीन तासानंतर शरीर रिकामे होण्यास सुरूवात होते. शरीरात कायम स्वरूपी सतत शिल्लक असणाऱ्या या वायूस शेषवायू म्हणतात. हा शेषवायू प्राणदाता आहे. चैतन्य देणारा आहे. आपल्या स्थूल व सूक्ष्मशरीराचे संचलन करणारा भगवान आहे. यालाच आपण आत्माराम किंवा शेषशायी भगवान म्हणतो. आयुष्यातील प्रत्येक कार्याला हे परमेश्वरी अधिष्ठान मिळाले की यश हमखास मिळतेच. शरीरात असलेल्या जीवात्म्याची,

आत्मारामाची ज्योत सूर्यनमस्कारातून चेतवायची आणि आनंद-आरोग्याचा चैतन्यमय आधार आयुष्याला द्यायचा.

मी कर्ता ऐसे म्हणसी। तेणे तू कष्टी होशी।
राम कर्ता म्हणता पावसी। येश कीर्ती प्रताप।।

हे रामचैतन्य विश्वाच्या उत्पत्तीचे कारण आहे. आदिशक्ती, आदिमायेच्या अंकित आहे. या आदिशक्तीच्या मायेची ऊब आपल्या जन्माचे कारण आहे. ही मायेची ऊब जीवाला गर्भावस्थेपासून सुरू होते. हिच आपली आदिआई आहे. कुलस्वामिनी आहे. कुलदैवत आहे. शरीरातील ही मायेची ऊब कमी झाली की आजारपण येते. ऊब संपली की असणे संपते. व्यावहारिक परिभाषेत ऊब म्हणजे ऊर्जा, शक्ती, कार्यक्षमता, जोम, उत्साह, ताकद, आत्मविश्वास असा करता येईल. शरीरातील प्राणाग्नीला प्राणतत्त्वाचा (प्राणवायू) पुरवठा वाढविला की तो प्रखर होतो. सर्व रोग, व्याधी, विकार, व्यसन भस्म करून टाकतो. हे सर्व लक्षात घेऊन सूर्यनमस्कार घातले पाहिजेत. कारण सूर्यनमस्काराचे एकमेव उद्दिष्ट आहे छातीची लवचिकता वाढविणे आणि शरीरातील प्राणतत्त्वाचे प्रमाण वाढते ठेवणे. पहिल्या शरीर स्थितीपासून बाराव्या शरीर स्थितीपर्यंत हा प्रयत्न चढत्या श्रेणित केला जातो. शरीरातील प्रत्येक पेशीला प्राणशक्तीचे प्रमाण 'वाढता वाढता वाढे भेदले शून्यमंडला' अशी मरुताची म्हणजेच वायूची/शक्तीची उपासना सुरू होते. शरीरातील अग्नीतत्त्व सूर्यमंडलाच्याही पलीकडे असलेल्या शून्यमंडलाकडे झेपावते.

शरीरातील प्राणतत्त्वाचे प्रमाण वाढविण्याचे अनेक उपाय आहेत. पूजा-अर्चा, स्त्रोत्रपठण, ध्यान-धारणा, जप-तप, उपास-तापास, व्रत-वैकल्य, आराधना, अनुष्ठान, पारायण, यज्ञविधी इत्यादी सर्व प्रकार शरीराचे आरोग्य आणि मनाचा आनंद वाढविणाची साधने आहेत. त्यांचा उद्देश लक्षात घेऊन योग्य पद्धतीने, योग्य प्रमाणात त्यांचा सराव केला तर त्या सिद्ध साधना आहेत याची प्रचिती हमखास येते. कारण या सर्व साधनांचा आधार प्राणतत्त्व-प्राणायाम-प्राणवायू-मरूत-मारूती, आदिशक्ती-आदिआई-कुलदैवत असा आहे. या सर्व साधना सूर्योपासना आहेत. यांची गणना मानसिक सूर्योपासनेमध्ये होते.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

१५. मन-बुद्धी अवघे मरुताचे सोबती

आपण जो श्वासोच्छ्वास घेतो तो फक्त जगण्यासाठी पुरेसा आहे. तो जीवनदायी आहे. संपूर्ण जीवन आनंदमयी, आरोग्यपूर्ण आणि समृद्ध करण्यासाठी या जीवनदायी रसायनाचा अधिक प्रमाणात उपयोग करून घ्यावयास हवा. एकवीस हजार श्वासांपैकी सहा हजार श्वास पचनसंस्थेसाठी राखीव आहेत. पण खाण्याच्या वेळा, सवयी, आहार यांचे कोणतेही नियम न पाळता जीभेचे चोचले पुरविणे सतत सुरू असते. पचन संस्थेचे काम वाढते. कामगार कमी पडतात. पचनाचे काम पूर्ण झालेले नसतांना पुन्हा कामाचा बोजा टाकला जातो. शरीरातील पचनसंस्था कामाच्या असह्य ओझ्याने ढासळते. पचनाच्या विकारातून सर्वच प्रकारचे रोग-व्याधी-विकार-व्यसन सुरू होतात.

श्वसनसंस्था व पचनसंस्था यांचेमध्ये एक साम्य आहे. दोघांनाही दिवसाला सहा हजार श्वासांचे अनुदान मिळते. पोटाला श्वासांची संख्या वाढविता येत नाही. त्यांची क्षमताही वाढविता येत नाही. फुप्फुसालाही श्वासांची संख्या वाढविता येत नाही पण श्वासांची क्षमता मात्र अनेक पटींनी वाढविता येते आपण एका श्वासात सर्वसाधारण तीनशे ते चारशे ग्रॅम हवा आत घेतो. सूर्यनमस्कारातील सातवी शरीर स्थिती, भुजंगासन करतांना पंधराशे ग्रॅम हवा आत घेता येते. हटयोगातील प्राणायाम करतांना पाच हजार ग्रॅम हवा आत घेण्याची क्षमता वाढवता येते. श्वासाची क्षमता वाढली की पचन संस्था अधिक जोमाने कामाला लागते.

पचनसंस्था व श्वसनसंस्था यांच्या कामाचे स्वरूप वेगवेगळे असले तरी त्यांचे कार्य एकमेकांना पूरक आहे. श्वसनाचे केंद्र फुप्फुस/छाती आहे. पचनाचे केंद्र जठर/पोट आहे. फुफ्फूस वायूचे स्थान, जठर अग्नीचे स्थान. स्थूल शरीरातील जठराग्नीला सूक्ष्म प्राणचैतन्याचा अधिक प्रमाणात पुरवठा दिला की अग्नी प्रज्वलीत होतो. जठराग्नीला दिलेली अन्नाची आहुती जीवात्म्याला मिळते. त्याला आनंद होतो. सर्व मांसपेशी प्राणऊर्जेने प्रभावित होतात, शरीराला कार्यशक्ती प्रदान

करतात.

एकूणच खाल्लेल्या अन्नाचे पूर्ण पचन होण्यासाठी जठराग्नीला प्राणचैतन्याची आवश्यकता असते. आपल्या स्थूल देहाचे पोषण अन्नामुळे होते. सूक्ष्म शरीर अवयवांचे पोषण प्राणचैतन्याने होते. दोघांच्या संयुक्त प्रयत्नातून शरीराचे आरोग्य व मनाचा आनंद विकसित होतो. धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष हे चार पुरूषार्थ शरीराच्या माध्यमातून शक्य होतात. शरीरात प्राणचैतन्य नसेल तर जाणिव संपते. शरीर निर्जीव होते. तसेच शरीरासाठी अन्न हे परब्रह्म आहे. अन्न घेतले नाही तर आपले असणे पुढे सरकत नाही. श्वसन व पचन प्रक्रियेतून अन्नाचे पूर्ण पचन होते. शरीरातील रस, रक्त, मांस, मेद, मज्जा, अस्थि, वीर्य या सप्तधातूंना शक्ती मिळते. तेज प्राप्त होते. सर्व प्रकारचे रोग व्याधी बरे होतात.

पिंडी ते ब्रह्मांडी असे आपण म्हणतो. ।।यदिहास्ति तदन्येत्र यन्नेहास्ति न तत्व तेचित्।। संपूर्ण विश्वामध्ये जे जे काय आहे ते ते सर्व आपल्या शरीरात आहे. जे येथे नाही ते कोठेही सापडणार नाही. या न्यायाने बघितले तर सर्व रोगांचे जीव-जंतू-जिवाणू-विषाणू शरीरामध्ये आहेतच. या शरीररुपी राज्याची संरक्षण यंत्रणा सुसज्ज नसेल तर कोणत्याही बेसावध क्षणी शत्रू जिवाणू आक्रमण करून राज्य खालसा करतील. हे आत्मारामाचे राज्य सुरक्षित राहावे यासाठी अनेक उपाय योजना, साधना आहेत. त्यात सर्व शरीराचे आरोग्य व सूक्ष्म प्राणाचे चैतन्य अबाधित ठेवण्यासाठी शरीर-मन-बुद्धीला सावधपण प्रदान करतात.

हा सावधपणा म्हणजे शरीराच्या सर्व संस्था-सांधे-मांसपेशी यांचा चैतन्य-आधार आहे. निसर्गतःच हा आधार आपल्याला मिळालेला आहे. तो शेवटच्या श्वासापर्यंत जोशपूर्ण रहावा यासाठी पुन्हा सावधपणाने केलेला साधनेचा अभ्यासच उपयोगी पडतो. सावधपणे साधनेकडे लक्ष दिले नाही तर शरीरातील प्राण चैतन्य वयोमानपरत्वे क्षीण होत जाते. आपला उत्साह-जोम-ताकद कमी होते. म्हातारपण लवकर येते. रोग विकार वाढतात. आजारपण औषधोपचाराला दाद देत नाही. डॉक्टर सांगतात ''औषधांचा स्वीकार करण्याची शरीराची क्षमता कमी झालेली आहे. शरीरातील ताकद आतून वाढावयास हवी.''

गर्भावस्थेतच जीवाला प्राण चैतन्याचा पुरवठा सुरू होतो. काही अनुवंशिक विकार असतील तर त्यांनाही या प्राण चैतन्याचा लाभ होतो. त्यांचेही अस्तित्व

अव्यक्त स्वरूपात प्रस्थापित होते. एकूणच काय तर शरीरातील सर्व व्यक्त-अव्यक्त विकार, रोग, व्याधी सर्व चेतना स्त्रोत आणि सर्व इंद्रिय या प्राणचैतन्याच्या प्रभावाखाली दबून असतात. आपण मन-बुद्धीने बेसावध असलो की प्राणाचा प्रभाव कमी होतो. प्राणाचा धाक विकारांना रहात नाही. ते उड्या मारायला, दंगा-मस्ती करायला सुरूवात करतात. विकार बळावतो. औषधे मागे लागतात. औषधांना योग्य प्रतिसाद शरीराने दिला नाही, तर डॉक्टर उपचार बदलतात. औषधोपचारांबरोबर सलाईनचा, इन्शुलिनचा आहार स्थूल शरीराला आणि ऑक्सिजन मास्कमधून प्राणतत्त्वाचा आहार सूक्ष्म शरीराला देण्यास सुरुवात करतात.

औषध आणि आहार यांचे पथ्य सांभाळले की स्थूल शरीराचे विकार आटोक्यात येतात. विकार विकोपाला जाणे म्हणजे त्याची लागण सूक्ष्म अवयवांना लागणे. सूक्ष्म अवयवांना चैतन्यशक्ती पुरविण्याचे काम प्राणाचे आहे. औषधाची गोळी घेतली आणि शरीरातील प्राणाचे प्रमाण वाढले असे होत नाही.

शरीरात तीनशे ते चारशे ग्रॅम हवा कायम स्वरूपी शेष राहते, शिल्लक राहते. संपूर्ण शरीर निर्वात कधीच होत नाही. यामध्ये प्रत्येक श्वासाबरोबर पुन्हा तीनशे ते चारशे ग्रॅम नवीन हवेची भर पडते. प्राणतत्त्व विरहित वायू बाहेर सोडला जातो. यामुळे शरीरातील हवेचा दाब कमी होतो. बाहेरची हवा श्वासावाटे आत घेतली जाते. हे चक्र सदोदित सुरु असते. शरीरात शेष असलेल्या वायुमुळेच हे शक्य होते. तो कमी झाला किंवा त्याची क्षमता कमी झाली की आपला श्वास आपरा होतो. अपूर्ण प्रमाणात प्राणतत्त्व शरीराला मिळते. श्वसन विकार व त्यातून इतर विकार सुरू होतात.

सूर्यनमस्कारात आरोग्याचे कवच पूर्णांशाने मिळते. प्राणतत्त्व प्राणायाम हा सूर्यनमस्काराचा प्राण आहे. सूर्यनमस्कार साधनेतून फुफ्फूसाची क्षमता ज्या प्रमाणात वाढेल त्या प्रमाणात सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये प्रगती होईल. आरोग्याचे कवच अधिकाधिक पक्के होईल.

मन-बुद्धी अवघे मरुताचे सोबती

मन-बुद्धी-चित्त-स्मरण-अहंकार हे सूक्ष्म शरीराचे गुणधर्म आहेत. मन नेहमीच पंचज्ञानेंद्रियांच्या तालावर नाचत असते. त्यांच्या गरजा पुरवित असते.

त्यांनी दिलेले अनुभव एकत्रित करते. स्मरणात ठेवत असते.

बुद्धी मात्र त्यातील योग्य अनुभवांना प्रतिसाद देण्याचा निर्णय घेते. मनातील विचारचक्राला चालना मन आणि बुद्धी यामुळे मिळते. विचार करण्याची पद्धत, विचार शृंखला, निष्कर्ष प्रणाली म्हणजे मन. एखादा निर्णय ठामपणे घेता येत नसल्यास मन 'अहं' म्हणजे 'स्व'ची मदत घेते. आपण म्हणतो 'देवा यातून वाचव' किंवा ही समस्या सद्गुरूंना निवेदन करून, ।करीश्ये वचनं तव। हा निर्णय घेऊन, कान-डोळे यांचे कवाडे उघडे ठेऊन त्यांच्या सूचनांकडे लक्ष देतो. प्रज्ञेच्या आधाराने बुद्धीमध्ये स्फूरण होते. मार्ग सापडतो. प्रयत्न केले जातात. समस्येचे निराकरण होते.

मनाला सर्व घटनांची स्मृती असते पण त्यातले योग्य अयोग्य ठरवता येत नाही. बुद्धीला स्मृती नसते पण निर्णय क्षमता असते. अनेक वेळा मनाची आवड-निवड अत्यंत आग्रही असते. बुद्धी-विचार-विकेक यावर कुरघोडी करणारी असते. बुद्धीचा आधार सुटल्याने मन भ्रष्ट होते. विखारी होते. व्यसनी होते. दुःखी होते. जसे रस्त्यात पडलेले लाकूड डोळ्यांना साप दिसते आणि संपूर्ण शरीराचा थरकाप होतो. प्राण कंठाशी येतात.

स्वच्छ-शुद्ध मन म्हणजे बुद्धी. बुद्धीला कोणतेही दुर्गुण चिकटत नाहीत. मन चंचल आहे. अस्थिर आहे. वायुरूप असल्याने त्याचे माकडचाळे सतत चालू असतात. पण मनाचे प्रयत्न, आकलनशक्ती, सततची साधना यातून ज्ञानार्जन शक्य येते. सर्व वैश्विक ज्ञान प्राप्त करून घेता येते. म्हणून व्यवहारात बुद्धीचा वापर अधिकाधिक करावा. परमार्थात मनाचा वापर अधिकाधिक करावा.

अहं किंवा स्व मनाचाच भाग आहे. आपला अहंकार, अभिमान यातून व्यक्त होतो. मी असा आहे किंवा मी तसा नाही. हे प्रदर्शित करणे म्हणजे 'मी'ला व्यक्त करणे. पण असा असणे, तसा नसणे ही तुलनेची परिमाणे चंचल-अस्थिर-अशाश्वत आहेत. तसेच मी-माझे-मला हा एक निव्वळ भास आहे. मीचे वैश्विक स्वरूप मनाला पटल्याशिवाय वैश्विकशक्तीपेक्षा मी वेगळा नाही हे मनाच्या लक्षात येत नाही.

एखाद्या प्रसंगाचा प्रत्यक्ष अनुभव मिळाला की ते ज्ञान कायम स्वरुपी स्मरणात राहते. असे प्रत्यक्ष अनुभवांचे अनेक ज्ञानकेंद्र तयार होतात. या प्रत्येक

ज्ञानकेंद्राभोवती त्याचे संदर्भातील इतर असंख्य अनुभव गोळा केले जातात. आवश्यक असेल तेंव्हा त्यांचा वापर संभाषण–वर्तन–कृतीमध्ये केला जातो. जे अजिबात वापरले जात नाहीत ते विस्मृतीच्या कक्षेत जाऊन बसतात. या आठवड्यात असंख्य घटना घडल्या. त्यातील महत्वाच्या घटना अनेक आहेत. त्यातील अनेक प्रसंग कायम स्वरूपी लक्षात राहतील असे आहेत. मागील पंधरवाड्यातील प्रसंग स्मरणात आहेत. पण त्यांची संख्या त्यामानाने कमी आहे. मागील महिन्याचे, वर्षाचे किंवा गेल्या दहा वर्षातील प्रसंग त्या प्रमाणात फारच कमी कमी होत गेलेले आहेत. विस्मृतीच्या कक्षेत जाऊन बसलेले प्रसंग व त्यांचे अनुभव संख्येने अगणिक असतात. ते आपला स्मृती–विस्मृतीचा पक्ष केंव्हाही बदलू शकतात. त्यांचा प्रस्फोट झाल्यावर आपल्या वर्तणूकीवर त्यांचा अनुकूल प्रतिकूल प्रभाव पडतो. स्मृती–विस्मृतीत असलेल्या सर्व नोंदी आपल्या या जन्माची आणि पूर्वीच्या अनेक जन्मातील आपल्या अहंची प्रगती असते. यालाच आपण अंतरमन म्हणतो.

ब्रह्मांडामधील वैश्विक शक्तीचे तीन ब्रह्मकर्म आहेत. ते ब्रह्मा–विष्णू–महेश यांच्या कार्यकक्षेत येतात. वैश्विक शक्तीचे प्रतिक आहे त्रिशूल. त्रिशुलाचे तीन भाग आहेत. एका बाजूला विष्णू स्वरूप पालन करणारे संस्कार आणि शिक्षण असते. दुसऱ्या बाजूला ब्रह्मस्वरुप शरीर आणि विचारांना जन्म देणारे मन असते. मध्यभागी ठळक धारदार शूल रुद्रस्वरूप बुद्धी असते. ही रुद्रबुद्धी कुविचार नष्ट करणारी आहे. कुकर्म करणाऱ्या शरीरापासून मुक्ती देणारी आहे. जन्म–मृत्यूपासून सदासाठी सुटका करणारी आहे.

रुद्र म्हणजेच मरुत, मारुती, वायू, प्राणतत्त्व, प्राणवायू, प्राणायाम इत्यादी. मन–बुद्धी–चित्त–स्मरण–अहंकार अवघे वायूरुप आहेत. हे वायूचे रुप आपले प्राणचैतन्य आहे. आपल्या स्थूल आणि सूक्ष्म शरीराचा आधार आहे. शरीरातील प्राणचैतन्य संपले की शारीरिक हालचाल व मन–बुद्धीचे कार्य थांबते. हा निसर्ग न्याय सर्वांनाच माहीत आहे. तो अनादि कालापासून चालत आलेला आहे. म्हणूनच शरीर–मनाचे आरोग्य सांभाळायचे तर स्थूल शरीराबरोबर सूक्ष्म शरीराची काळजी घेणे जरुरीचे असते. सूक्ष्म शरीर दोषमुक्त करण्यासाठी रुग्णाची मानसिकता जाणून घेतली पाहिजे, त्याला मानसोपचार केले पाहिजेत, त्याला

प्राणचैतन्याचा अधिक पुरवठा होईल हे बघितले पाहिजे. शरीरातील शेष प्राणचैतन्याचा साठा वाढला की स्थूल-सूक्ष्म शरीराचे आरोग्य वाढते. रुग्ण विकारमुक्त होतो. हा उपचार ''बोला-ऐका-वाचा-वाचवा'' असा आहे. रुग्ण व वैद्य या दोघांसाठी हे चतुसूत्र आहेत. यापुढील काळात शरीराचे सर्वच विकार-विचार यावरील उपचार मनाच्या माध्यमातून प्राणचैतन्याचा मारा करून केले जातील असे दिसते. यौगिक हीलिंग, होलीस्टिक हीलिंग, रेकी, सूर्यनमस्कार याच प्रकारात मोडतात.

सिगमंड फ्रॉइड (१८५६-१९२३) Sigmand Freud, एडगर कॅसे (१८७७-१९४५) Edgar Casey यांनी रुग्णाचे मन आणि स्मृती यांचा वापर त्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी केला. खरे बोलतांना स्नायूपेशींमध्ये प्राणचैतन्य सळसळत असते. त्या सशक्त असतात. खोटे बोलतांना मात्र स्नायूपेशींमधील प्राणचैतन्य फारच कमी होते. त्या अशक्त होतात. हेच तत्त्वे अधुनिक काळातील लाय डिटेक्टर टेस्टच्या उपकरणामध्ये वापरलेले आहे.

मन-बुद्धी-शरीर यांचे आरोग्य

मन-बुद्धी वायूरुप आहेत. हवेच्या माध्यमातून प्राणतत्त्वाचा स्वीकार आपण सातत्याने करत असतो. हे प्राणतत्त्व मनाला स्थैर्य देते. बुद्धीला एकाग्रता प्रदान करते. स्थूल शरीरातील ऊर्जाचक्राला प्राणतत्त्वाचा अधिक पुरवठा करते. ते प्राणऊर्जेने भारित होतात. ऊर्जाचक्राचे अधिकारात असलेल्या सर्व अवयवांना अधिक प्राणचैतन्य मिळते. ते सर्व अवयव आपले काम अधिक जोमाने करण्यास सुरूवात करतात. शरीर-मनाचे आरोग्य अबाधित ठेवण्यासाठी वायूची, वायुपुत्र हनुमानाची उपासना करावयास हवी. त्यासाठी मनाने प्राणाचा अधिकार मान्य करावयास हवा. त्याच्याशी मैत्री करावयास हवी.

माझ्या अडचणी, माझी आवड-निवड, मी केले, मी करतो, मी करणार नाही, मला नको, हे कशाला, आता नको, मला असे वाटते की..., वगैरे मी-मला-माझे विचार मनात येतात. अशावेळी 'मी' चा अहंभाव वाढलेला असतो. मी फार मोठा झालेला असतो. तो 'स्व'शी बरोबरी करतो. 'मी'च्या अडचणी 'स्व'पेक्षा मोठ्या होतात. हा मी कोण हे समजण्यासाठी आपण 'स्व'च्या सहवासात एकांतात अधिक वेळ घालवावयास हवा. 'मी',च्या माहितीसाठी खाली

दिलेले मुद्दे त्याला चार वेळा सांगितले पाहिजे. आपल्या मनाला काही बोध झाला तर आपले काम सोपे होईल. खरा 'मी' कोण हे स्पष्ट होईल.

मनासाठी बोधवाक्य

आकाशात लाखो आकाशगंगा आहेत. प्रत्येक आकाशगंगेत असंख्य सूर्यमाला आहेत. यातील प्रत्येक सूर्यमालेत करोडो ग्रह-गोल-तारे आहेत. या लाखो आकाशगंगेतील एका आकाशगंगेवर माझे अस्तित्व आहे. माझे अस्तित्व फारच क्षुल्लक आहे.

या माझ्या आकाशगंगेत अनेक सूर्यमाला आहेत. त्यामध्ये अगणित ग्रह-गोल-तारे आहेत. आकाशगंगेत असलेल्या एका सूर्यमालेत माझे अस्तित्व आहे. या सूर्यमालेतील एका पृथ्वी या ग्रहावर माझे अस्तित्व आहे. या ग्रहावर चौऱ्याऐंशी लक्ष योनी आहेत. मी त्यातील मानव योनित जन्माला आलेलो आहे. माझे अस्तित्व फारच क्षुल्लक आहे.

आकाशातील आकाशगंगा, सूर्यमाला, ग्रह-गोल-तारे यांची मोजदाद ठेवणे शक्य नाही. त्यांच्या संख्येमध्ये सारखे बदल होत असतात. त्यांचे असणे नसणे ठरवणारी परमशक्ती त्यांच्याही पलीकडची आहे. संपूर्ण त्रिखंडात भरून उरलेली आहे. पृथ्वीवरील मानवांची संख्या सांगणे कठीण आहे. कारण प्रत्येक सेकंदाला अनेक देहांचा जन्म होतो आणि अनेक देहान्त होतात. आज पृथ्वीवर जे आहेत त्यांच्याशी माझा संबंध आहे. कारण आज मी हयात आहे, उद्या माझे अस्तित्व व्यक्त स्वरूपात असेलच असे सांगता येत नाही. याचाच अर्थ माझ्या अस्तित्वावर माझा अधिकार नाही.

माझे अस्तित्व क्षणभंगूर आणि क्षुल्लक आहे. माझे शरीर, माझे मन, माझी बुद्धी, माझे बोलणे, माझे वागणे, माझे विचार हे प्रत्यक्षात माझे नाहीत. हे शरीरच माझे नाही तर त्याचे अविष्कार माझे कसे असतील. माझा कर्ता-करविता मी नाही दुसराच कोणीतरी आहे. माझे माणसं नातेवाईक यांनाही हाच नियम लागू होतो. कारण हा निसर्गाचा न्याय आहे. तो आदिकालापासून चालत आलेला आहे. तो सनातन सत्यरूप आहे. पृथ्वी-आकाश-पाताळ सर्वकाही निसर्गाचा भाग आहे. त्यांनाही हाच निसर्गन्याय लागू होतो.

एकूणच सर्व ब्रह्मांड, तीनही लोक आणि त्यातील प्रत्येक जीव-वस्तू वैश्विक

शक्तीच्या, परमशक्तीच्या अधिपत्याखाली येते. या ब्रह्मांडात फक्त परमेश्वर व परमेश्वराचे असे दोनच घटक आहेत. मी परमईश्वराचा आहे. मी परमतत्त्वच आहे. अशी माझी ओळख मला झाली की 'मी'ला स्वतःचे महत्व पटते. शरीराकडून 'स्व'ची, जीवात्म्याची, आत्मारामाची सेवा करता येते. त्याच्याशी एकरूप होता येते. मी परमतत्त्व आहे. परमेश्वराचा अंश आहे. तो पूर्णांशाने माझ्या अंतर्यामी स्थापित आहे. याची खात्री होते. भक्त-भक्ती-भगवान एक होतात. मनाच्या चिंता संपतात.

मनासाठी उपचार

कधी कधी मन विषण्ण होते. दुःख, दैन्य, दारिद्र्य, शोक, चिंता, भिती, भ्रम याने व्यथित होते. बुद्धी कुंठित होते. हे सर्व कोणामुळे, कशामुळे, का झाले याचा शोध सुरू होतो. कोणाच्यातरी माथी आपले अपयश मारले जाते. त्या व्यक्तीचा राग, संताप, द्वेश केला जातो. मनात सूडबुद्धी जागी होते. सूडबुद्धीचा दाह शरीर मनाला भाजत राहतो. डोळे लाल होतात. रक्तदाब वाढतो, पचनविकार सुरू होतात. झोप गायब होते. हे सर्व विकार ठिकाणावर आणण्यासाठी पचन-श्वसन संस्थेचे श्वास खेचले जातात. दोन्ही संस्थांमधील चैतन्य निस्तेज होते. त्यामुळे मज्जासंस्थेचे विकार सुरू होतात. दाह वाढतो. शरीराचे तापमान सरासरीपेक्षा खूपच वाढते. तापामध्ये बरळणे सुरू होते. सन्निपात होतो. वात-पित्त-कफ हे तिनही विकार विकोपाला जातात. एकमेकांना आधार देत वाढत राहतात वगैरे वगैरे....

चुकीचा निर्णय घेणे किंवा अयोग्य निश्चय करणे हे या अधोगतीचे कारण आहे. मनावरील बुद्धीचा अंकूश कमी झाला की रोग-विकारांचे फावते. शरीरात त्यांचा धुमाकूळ सुरू होतो. अशावेळी मनाला उपचाराची गरज असते. उपचाराची गरज मनाच्या लक्षात येणे ही प्रथम आवश्यक बाब आहे. उपचाराची आवश्यकता नक्की झाली की मनाचे उद्‌बोधन सुरू होते. राष्ट्रगुरू समर्थरामदास स्वामींच्या मनोबोध श्लोकांमध्ये मनाला बोध व उपचार याचे गुह्यज्ञान ठासून भरलेले आहे. त्याचे वाचन-मनन-चिंतन करा.

मन-विचार-वर्तणूक यांचा विचार, विस्तार आणि विश्लेषण मानसशास्त्र करते. जगातील सर्व मन आणि मानव या मानसशास्त्राच्या विस्तार-व्याप्तीच्या

कक्षेत येतात. मानसशास्त्र हा एक गहन विषय आहे. मात्र स्वतःच्या एकुलत्या एक मनाला बोध करणे अधिक अवघड काम आहे. प्रत्येक शरीराची जन्म-मृत्यूची तारीख निश्चित सांगता येते. देहान्त झाल्यानंतर त्याच देहाचा पुन्हा जन्म होत नाही. मन मात्र मागील सर्व जन्मांचे चांगले वाईट संस्कार घेऊन अनादिकालापासून व्यक्त-अव्यक्त स्वरूपात अवतरते आहे. त्या मनाला बोध करणे, त्यावर उपचार करणे फारच अवघड काम आहे. समर्थांनी मनाला जागे केले. विस्मृतीचे कवाड उघडले. त्याच्यावर मानसबोधोपचार केले. एकूण दोनशे पाच बोधसूत्रांमध्ये समर्थांनी मनाला, मनासाठीच मानसबोधोपचार शास्त्राची अनुभूती दिलेली आहे.

सूर्याच्याही पलीकडले त्रिखंडात असलेले ज्ञान संक्षिप्तच सूत्रामध्ये अत्यंत सोप्या, गेय, प्रासादिक भाषेत या मनोबोधात एकवटलेले आहे. सततच्या मनन-चिंतन-आचरणातून यातील अर्थबोध मनाचा कब्जा घेते. मनाची व्यापकता विशाल होते. विश्वमनाशी एकरूप होण्याचा मन प्रयत्न करते. मनाचा दाह करणारे रसायन थंड पडते. अग्नीची राख होते. मन शांत होते. उरते ते फक्त परम पावन भस्म.

मनोबोधोपचार स्वीकारण्यासाठी मन-बुद्धीची एकवाक्यता असली पाहिजे. तसेच मन-बुद्धीने एकत्र येऊन शरीराला हा अनुभव घेण्यासाठी हळू हळू सक्षम केले पाहिजे. मन-बुद्धी आणि शरीर हे दोन घटक या शास्त्राचे मुख्य आधार आहे. यासाठी दोन पथ्य संभाळणे आवश्यक आहे.

१. या दोनशे पाच श्लोकांमध्ये जेथे जेथे प्रभुरामाचा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष उल्लेख येतो त्या ठिकाणी प्राणचैतन्य असा अर्थ घ्या. प्राण+चैतन्य म्हणजे उत्साह+वायू किंवा राम+हनुमान असा घ्यावा.

२. जेथे महाकाळ, विक्राळ, मृत्यू चा उल्लेख आहे तेथे वायूचा अभाव आहे. कारण तेथे प्राण नाही. या दोन संकल्पना नक्की झाल्या. म्हणजे प्रत्येक श्लोक जीवनदायी मंत्र होईल. 'विश्व संचालनाचे परमतत्त्व', या प्रकरणाचा संदर्भ घ्या म्हणजे हा विचार अधिक सुस्पष्ट होईल.

मंत्राचे फायदे

प्रत्येक मंत्राचे फायदे तीन प्रकारे मिळतात. मोठ्याने व दीर्घ उच्चार करत

ताला–सुरात मंत्र म्हटला की मंत्रोच्चारित प्राणायामाचे सर्व फायदे मिळतात. प्राण+वायू किंवा चैतन्य+वायू सर्व मांसपेशींना अधिक प्रमाणात मिळतो. प्रत्येक मांसपेशी शरीरातील महासंगणक आहे. शरीरातील हे अमर्याद संख्येने असलेले सर्व महासंगणक व त्यांचा सर्व्हर यांच्यामधील दूरसंचार अतितीव्र आणि प्रभावी होतो. प्रत्येक मासपेशीची 'सावधानता' तीव्रतम होते. शरीराचे तट–कोट पूर्णपणे सुरक्षित राहतात. आरोग्य–आनंदाची वाटचाल सुरू होते. मंत्राचा अर्थ लक्षात घेत त्याचा उच्चार केला तर मंत्राच्या उच्च–कृतीमध्ये मन बांधले जाते. कृती–उच्चार–मंत्र–लय–ताल–ठेका शरीरातील मांसपेशींना मिळतो. त्या आनंदाने अनाहत नादाच्या तालावर नाचतात. या दोघांची जुगलबंदी म्हणजे स्वर्गसुखच. हे संपूर्ण विश्व माझे आहे. मी विश्वाचा आहे ही भावना देहभाव विसरायला लावते. मात्र याचा प्रत्यक्ष अनुभव येण्यासाठी मंत्राचा उच्चार सर्वभावे–साष्टांगभावे–मनापासून करावयास हवा. एखादे लहान–निष्पाप–निरागस मूल आपल्या बोबड्या बोलाने पित्याजवळ हट्ट धरते. त्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धतीने अर्जव करते. अनुरागाने हातपाय आपटत रडते सुद्धा. या बालविष्णूचे लाड पुरवणे येवढाच पर्याय पित्याकडे असतो. त्याचे लाड पुरविण्यात तो धन्यता मानतो. थोडक्यात उच्चार–अर्थ–भाव हा त्रिवेणी संगम सूर्यनमस्कार (व्याख्या) श्लोक यामधील 'वचसा–मनसा–दृष्ट्या' असा आहे. मंत्रोच्चारित सूर्यनमस्कार घाला.

जीवाला गर्भात असल्यापासून या प्राणचैतन्याची प्राप्ती प्रत्येक श्वासात होत असते. ही चैतन्यशक्ती आपली काळजी अगदी शेवटच्या श्वासापर्यंत घेत असते. गेलेला प्राण परत आणता येत नाही. तो पंपाने शरीरात ओतता येत नाही. औषधाने त्यात वाढ करता येत नाही. त्यासाठी वर सांगितल्याप्रमाणे वचसा–मनसा–दृष्ट्या प्रयत्न करावयास हवेत. 'रक्तपेशी प्राणाने चेतविणे' या प्रकरणाचा संदर्भ घ्या.

वायू आणि नाद या प्रकरणामध्ये दिलेले श्वसन सराव एक–दोन–तीन आणि ॐकार यांचा सराव दररोज करा.

मेरुदंडातील प्रत्येक मणक्यातून असंख्य मज्ञातंतू बाहेर पडतात. त्यांचे संपूर्ण शरीरात जाळे पसरले आहे. या मज्ञातंतुतून प्राणचैतन्य सर्व शरीराचा ताबा घेतात. शरीराचे संरक्षण करतात. याच प्रकरणात दिलेले 'मेरुदंडावर श्वसनाचा उपचार' प्रकार एक व दोन यांचा सराव दररोज करण्याचा प्रयत्न करा.

या उपचारातून मन शांत होते. रात्री गाढ झोप लागते. बद्धकोष्ठ कमी होते. हळू हळू खांदे बळकट होतात. शरीराची ताकद वाढते.

खांद्यातील ताकद वाढली की जसे जमतील तसे ३+०१ सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरूवात करा.

शरीर सशक्त होते तसे हे चार सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी लागणारा वेळ वाढतो. हे सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी जास्तीत जास्त पंधरा मिनिटांचा वापर करा.

मनाला विश्रांती कधी नसतेच. त्याचा अवखळपणा कधी संपतच नाही. मन पकडून ठेवणे, एकाग्र करणे ही त्याला मिळणारी विश्रांतीच. मनाला एकपट विश्रांती मिळाली की शरीराला दहापट विश्रांती मिळते. त्याला विचार, शोक, चिंता, भिती असली की ते अशांत–अस्वस्थ–सैरभैर होते. अविश्रांत धावपळ–धडपड करते. शरीराला हे श्रम झेपत नाही ते आजारी पडते.

मनाचे विचारचक्र सकारात्मक असतील तर शरीरश्रम सार्थकी लागतात. मन आणि शरीर सुखावते. आनंदाने आनंद वाढतो.

निसर्गन्यायाला अनुसरून विचार उच्चार–आचार असणे म्हणजे सकारात्मक वृत्ती जोपासणे. हाच अध्यात्मातला सत्वगुण आणि व्यवहारातला देवमाणूस होय.

संतापाच्या भरात मारामारी केली. ज्याला मार लागला त्याला योग्यप्रकारे प्रतिकार करता आला नाही याचे वैषम्य वाटते. प्रतिशोधाची भावना निर्माण होते. राग ओसरल्यावर ज्याने मारले त्याला चुकीची जाणिव होते. अपराधी वाटते.

दोघांचे हे शल्य अंतरमनात स्मृती–विस्मृतीच्या कप्प्यात साठविले जाते. या संचितातून सुटण्याचा एकच मार्ग, 'दोघांचा माफीनामा'.

रात्री झोपतांना मनात विचार येतो असे वागलो–बोललो नसतो तर बरे झाले असते. या विषयावर मनाचे विचारचक्र सुरू होते. झोपेचा बोजवारा उडतो. हे विचारचक्र सुरू होण्यापूर्वी निश्चय करा. उद्या संबंधित व्यक्तीकडे आपल्या चुकीची दिलगिरी व्यक्त करायची. माफी मागायची. मन निश्चिंत होईल. झोप शांत लागेल. सकाळी जाग आल्यावर मन–बुद्धी–शरीर प्रफुल्लीत, आनंदीत, उत्साही असेल.

मनापासून केलेल्या निरपेक्ष–निस्वार्थ सेवाश्रमातून कोणत्याच प्रकारचा अपेक्षाभंग होत नाही. मनाला समाधानाची विश्रांती मिळते. शरीरश्रम सार्थकी

लागल्यामुळे जोम–उत्साह–ऊर्जा वाढते. ज्याला सेवा मिळते तो सुखानंदाने मनापासून आशीर्वाद देतो. हा जीवात्म्याचा पुण्यठेवाच.

बोलतांना म्हणजे विचार व्यक्त करतांना मज्जासंस्थेचे व श्वसनसंस्थेचे सर्व अवयव सतर्क होऊन कामाला लागतात. विचारचक्र व छातीचा भाता यांचा वेग वाढतो. यासाठी त्यांना फारच जादा प्राणऊर्जा लागते. या प्राणऊर्जेचा वायफट खर्च कमी करा. दररोज किमान एक तास शांत बसा. ध्यानधारणा करा.

पचन संस्थेला विश्रांती देण्यासाठी जसा एक दिवस उपवास करतो तसेच श्वसन संस्थेचा ताण कमी करण्यासाठी एक दिवस मौनव्रत धरा. पचन व श्वसन संस्थेवर जादा कामाचा बोजा टाकू नका

शाकाहारी, गरम, शिजवलेले ताजे अन्न ही चार सूत्रे जेवण करतांना संभाळा. खाण्यासाठी पुढे आलेला पदार्थ या प्रकारात बसणारा नसेल तर तो भूकेल्या पोटी खाऊ नका. तो जेवणात माफक प्रमाणाचा घ्या. ताजे अन्न थंड झाल्यावर त्यातील पोषक तत्त्वे ५०% ने कमी होतात.

सावकाश अन्नाची चव घेत, संथ गतीने, प्रसन्न चित्ताने जेवण करावे. जेवणानंतर अर्ध्या तासापर्यंत मुखशुद्धी घेणे किंवा पान खाणे चांगले. त्या नंतर किमान साडेतीन तास खाणे बंद ठेवावे.

तंबाखु, गुटका, मावा, मसाला सुपारी वर्ज करा. पचनाचे प्राथमिक रसायन तोंडात तयार होणारी लाळ आहे. ती तयार करण्याचा काळ–वेळ–प्रमाण निसर्गाने निश्चित केलेला आहे. वारंवार थुंकून तिचा स्त्रोत कमी करणे किंवा पोटात अन्न नसतांना त्याचा वापर करणे म्हणजे पचनाच्या विकारांना निमंत्रण देण्यासारखे आहे.

आपण घेत असलेल्या अन्नाचा चांगला–वाईट परिणाम पुढील पिढ्यांवरही होत असतो हे लक्षात ठेवा. 'हितभूक मितभूक' राहण्याची पोटाला सवय लावा. पचनाला जड असलेले पदार्थ अंगी लागण्यासाठी, त्यांचे संपूर्ण पचन होण्यासाठी सूर्यनमस्काराची संख्या वाढवा.

(आहारा बद्दल सविस्तर सूचनांसाठी सूर्यनमस्कार एक साधना कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त) या पुस्तकाचा संदर्भ घ्या. संस्थेची इतर प्रकाशने बघा.)

श्वसन संस्थेच्या विकारांचा आवाका फार मोठा आहे. सर्दी–पडसे पासून हृदयविकारापर्यंत यांचा विस्तार आहे. याला औषधोपचाराचा फारसा उपयोग होत नाही. सर्दी–पडसे झाले तर वैद्यकीय उपचाराने तीन दिवसांत रोग गायब होतो आणि उपचाराशिवाय बहात्तर तास रोग बरा होण्यास लागतात– असे म्हणण्याचा प्रघात आहे.

हृदय विकारावर औषधांचा ईलाज फारसा चालत नाही. झडप बदलणे, किंवा बाह्य साधनांचा वापर करून संकुचित झालेला रक्तमार्ग रुंद करणे हा यावर उपचार असतो. या शल्यचिकीत्सेसाठी मात्र औषधांचा मारा असतो.

अस्थमा, शिरांमध्ये गाठ, थंडी–खोकला. धाप लागणे, श्वासोच्छ्वास घेण्यास त्रास होणे, शरीरात वात वाढणे, मन एकाग्र नसणे. ते अशांत–चंचल असणे, खूप राग/चिंता/भय वाटणे, निर्णय क्षमतेचा अभाव असणे हे सर्व वायूचे विकार आहेत. स्वरयंत्राचे विकारही श्वसन विकारात मोडतात. अगदी ज्या ज्या ठिकाणी शरीरात प्राण आहे त्या त्या सर्व ठिकाणची दुखणी–खुपणी श्वास अपरा झाल्यामुळे सुरू होतात. अगदी पोटाचे विकारसुद्धा जठराग्नी व प्राणाग्नी यांचे संतुलन बिघडल्यामुळे होतात.

सूर्यनमस्कार उपचार पद्धती नाही. सर्वरोग प्रतिबंधक सिद्ध साधना आहे हे सर्वमान्य सत्य तत्त्वच आहे. औषधाला प्राण शक्तीचा आधार दिला तर कमी वेळात कायमस्वरूपी विकारातून मुक्त होता येते.

प्रथम श्वसन विकार दूर करा. फुफ्फूस, छाती, घसा, नाक, कान, अन्ननलिका यांचे विकार दूर करण्यासाठी वैद्यकीय उपचार घ्या.

मन–बुद्धी–स्मरण याकडे लक्ष देण्यासाठी दवाखान्यात भरती होण्याची आवश्यकता नाही. सूर्यनमस्काराबरोबर आयुर्वेद, होमिओपॅथी, बाराक्षार उपचार, फ्लॉवर रेमेडी यामधे दिलेले काही प्राथमिक उपचार सुरू करा. सूर्यनमस्कार साधनेत सातत्य येईपर्यंत ही जोडगोळी (सूर्यनमस्कासर+औषध) सुरू ठेवा.

मनाची अशांतता, अस्थिरता, अधिरता अधिक प्रमाणात असेल तर वर दिलेल्या सूचनांचा–उपायांचा काहीही उपयोग होत नाही. बुद्धीची मान्यता आणि मनाची नकार घंटा या द्वंदातून बाहेर पडता येत नाही. त्यासाठी ठाम निश्चय, बुद्धीचे बळ आणि श्रद्धेचा आधार आवश्यक आहे. नव्याण्णव टक्के प्रयत्न आणि एक टक्का

श्रद्धा तुमचे शंभर टक्के यश हमखास निश्चित करते.

शरीराची ताकद आतून वाढण्यासाठी तसेच ती कायमस्वरुपी स्थिर राहण्यासाठी प्रथम प्राधान्य बलोपासनेला, सूर्यनमस्काराला, प्राणतत्त्व सूर्यनमस्काराचा प्राण आहे. एकाशिवाय दुसरा अपूर्ण आहे. ही शक्ती-सामर्थ्याची जोडगोळी आहे. शीव-शक्तीची जोडी आहे. नुसता प्राणायामाचा अभ्यास किंवा फक्त सूर्यनमस्काराची साधना शरीरातील मांसपेशींना अपेक्षित सावधानता प्रदान करणार नाही. प्राणायाम केल्याने शरीरातील प्रत्येक मांसपेशी प्राणचैतन्याने प्रभावित होते आणि सूर्यनमस्कारातून शक्ती-चैतन्याचा स्वीकार करण्यासाठी त्यांची क्षमता वाढते.

शरीरातील वायूतत्त्व (मरूततत्त्व, प्राणतत्त्वत, वैश्विकशक्ती, प्राणवायू) कमी होण्याची कारणे आहेत वात-कफ-पित्त. हे तिनही दोष सम स्थितीमध्ये आणण्यासाठी औषध-आहार यांची मदत घेणे म्हणजे औषधोपचार करणे होय.

सूर्यनमस्कार साधनेची गृहित तत्त्वे स्वयं सिद्ध आहेत. त्याबद्दल शंका घेण्याचे कारण नाही. पण प्राणतत्त्व आणि सूर्यनमस्कार म्हणजेच सामर्थ्य व शक्ती यांचे अद्वैत प्रत्यक्षात आणता आले नाही तर साधना अपूर्ण राहते. तसेच औषधोपचार चालू आहेत पण आहाराकडे लक्ष नाही. असे असेल तर आजार कमी होणार नाही उलट वाढेल. सूर्यनमस्कार-प्राणतत्त्व, औषधोपचार-आहार ही चौकडी संभाळण्याचा संकल्प करणे आवश्यक आहे. तो मनापासून आचरणात आणणे गरजेचे आहे. या पाचांची मूठ करून ज्या ज्या वेळी रोग-व्याधी-विकार-व्यसन डोके वर काढतील त्या त्या वेळी त्यांच्यावर वज्रप्रहार करायचा. त्यांना नेस्तनाबूत करायचे. संपूर्ण आरोग्याचा आनंद उपभोगायचा. सूर्यनमस्कार साधनेची सर्व गृहित तत्त्वे स्वतःच्या शरीरावर सिद्ध करायची. अवर्णनीय ब्रह्मानंद लुटायचा आणि तो इतरांना वाटायचा. ।।आनंदाचे ढोही आनंद तरंग।। याचा अनुभव घ्यायचा.

मी वैद्यक शास्त्राशी संबंधित नाही. वैद्यक शास्त्राचा विद्यार्थीही नाही. औषध-आरोग्य-आनंद या विषयाची काही पुस्तके चाळली, आजीबाईचा बटव्यात डोकावलो. मनोबोधाची पारायणे केली. सूर्यनमस्कार साधनेचा निकष लावला आणि मनाला भावलेला उपयुक्त परिणामकारक बोध अक्षरांच्या माध्यमातून

मांडण्याचा प्रयत्न केला. आपल्या बुद्धीचा वापर करून यातील योग्य अयोग्य ठरवा. मनाची मदत घेऊन शरीराला त्याप्रमाणे प्रशिक्षण देण्यास सुरूवात करा. त्यासाठी आवश्यक असल्यास औषधांची मदत घ्या. सूर्यनमस्कार साधना सातत्याने सुरू झाली की औषधोपचार घेणे बंद करा.

शरीराबाहेर असणारे औषधी पदार्थ शरीरात जाऊन अवयवांची कार्यक्षमता वाढवितात. सूर्यनमस्कार साधनेत मात्र श्वासामधून घेतलेल्या प्राणचैतन्याचा, वैश्विक शक्तीचा प्रभाव वाढवून संपूर्ण शरीरातील मांसपेशींची कार्यपद्धती व कार्यशक्ती वाढविली जाते. यासाठी शरीराला औषधाची सवय लावू नका. फक्त आधार द्या. सातत्याने औषधांचा मारा करून शरीराला आळशी, सुस्त, बेसावध ठेऊ नका. मात्र शरीर पेशींनी स्वयंस्फूर्तीने सूर्यनमस्कार साधना स्वीकारण्यासाठी शरीराला प्राणचैतन्याचा भरभक्कम आधार द्या. साधनेचे सर्व गृहित तत्त्व साध्य करणे हे आपले उद्दिष्ट आहे हे लक्षात ठेवा.

।।जय जय रघुवीर समर्थ ।।

१६. सूर्यनमस्कार ब्रह्मकर्मांतर्गत नित्यकर्म स्वयं साधना दैनिक सूर्यनमस्कार सराव सूचना (प्राथमिक)

सूर्यनमस्काराची पाच सूत्रे–

* स्नायूंची ताकद त्याच्या ताण सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते, त्यांच्या आकार किंवा वजनावर नाही.
* ज्या–ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा, म्हाणजेच शक्ती तयार होते.
* स्नायू ज्या प्रमाणात श्रम करतात त्या प्रमाणात त्यांना प्राणतत्त्वाचा खुराक आवश्यक आहे.
* सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत करावयाचे आहेत.
* सूर्यनमस्काराची संकल्पना दररोजच्या सरावामध्ये अनुभविण्याचा प्रयत्न करावयाचा आहे.
* प्रस्तावने पासून सूर्यनमस्कार तक्ता या शेवटच्या प्रकरणापर्यंत पूर्ण पुस्तकाचे वाचन झाल्यानंतरच सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरूवात करा. ही सर्व माहिती मन–बुद्धी यांच्या तयारीसाठी आहे. हे दोघे मिळून तुमच्या शरीराकडून सूर्यनमस्कार घालून घेणार आहेत.
* आदर्श सूर्यनमस्कार घालणे हे आपले उद्दिष्ट नाही. त्या–त्या आसनातील स्नायूंना हलका ताण दाब द्या.
* शरीरातील कोणत्याही स्नायूंचे दुखणे सुरू न होता सूर्यनमस्कार सराव पूर्ण करणे हे आपले दररोजचे उद्दिष्ट आहे.
* आसन स्थिती घेतांना स्नायूंना जोर लावणे, धक्का देणे, अनावश्यक ताण–दाब देणे धोक्याचे आहे हे लक्षात ठेवा.
* सूर्यनमस्कार घालतांना अधिकाधिक स्नायुपेशींचा सहभाग मिळविणे हा उद्देश प्रत्येक आसनामध्ये समोर ठेवा.

* कार्यरत झालेल्या स्नायुपेशिंना अधिकाधिक प्राणतत्त्वाचा पुरवठा करण्याचा प्रयत्न करा.
* स्नायू व स्नायुपेशींची ताकद त्यांच्या ताण सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते. जास्त प्रमाणात ताण-दाब दिल्यास स्नायू तुटतील / मांसतंतू फाटतील हे पक्के लक्षात ठेवा.
* स्नायू दुखण्याचे कारण सूर्यनमस्कार असल्यास कोणत्या आसनात चूक झाली ते शोधा. त्या आसनातील प्राथमिक कौशल्याचा वापर करून ती कृती करा.
* सूर्यनमस्कार एक साधना कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त) हे पुस्तक प्रशिक्षण वर्गाचे पाठ्यपुस्तक आहे. त्याचा आधार घ्या. सूर्यनमस्कार साधनेत सातत्य ठेवण्यासाठी त्याचा उपयोग होईल.
* आहार-शाकाहारी, ताजे, गरम व शिजवलेले अन्न खा. सर्वप्रकारचे विकतचे तयार अन्न पदार्थ वर्ज करा.
* शरीराचे वय, वजन लक्षात घ्या. पोट साफ करण्यासाठी प्रत्येक शनिवार व बुधवार संजिवन चूर्ण घ्या.
* स्नान झाल्यानंतर दररोज किमान १२+०१ सूर्यनमस्कार घाला.
* त्यातील तीन समंत्रक सूर्यनमस्कार (<u>अधोरेखित सूर्यमंत्र</u>) प्रत्येकी पाच मिनिटांमध्ये घाला. (एकूण ०५ x ०३ = १५ मिनिटे + दहा सूर्यनमस्कार = १० मिनिटे)
* मित्रायनमः रवयेनमः सूर्यायनमः। <u>भानवेनमः</u>
  खगायनमः पूष्णेनमः हिरण्यगर्भायनमः। <u>मरीचये नमः</u>
  आदित्यायनमः सवित्रेनमः अर्कायनमः। <u>भास्कराय नमः</u>
* श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः।। या मंत्राचा उच्चार करून समर्पण सूर्यनमस्कार (+१) घाला.
* चवथा, आठवा, बारावा हे तीन सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनामध्ये शरीराच्या विशिष्ट भागावर दिलेला ताण-दाब याचा अनुभव घ्या. शरीराचा इतर भाग ताण-दाब रहित ठेवा. (पार्श्वभाग मोकळा आहे याकडे विशेष लक्ष द्या.)

* प्रत्येक आसनामधील ऊर्जाचक्राकडे मन एकाग्र करा. श्वासाकडे लक्ष ठेवा.
* आपल्या क्षमतेप्रमाणे आसनातील उच्चतम स्थितीला आल्यानंतर थोडावेळ थांबा.
* नंतर ताण/दाब दिलेले स्नायू मोकळे करा. स्नायू कोठून मोकळे होत आहेत याकडे लक्ष द्या.
* ज्या स्नायूंना ताण/दाब दिलेला आहे तेच स्नायू मोकळे होत आहेत हे पहा. (इतर स्नायू मोकळे होत असतील तर तुमची ही चूक पुढील आसनामध्ये सुधारा.)
* यानंतर पुढील सूर्यमंत्र म्हणून नंतरचे आसन करण्यास सुरूवात करा.
* इतर दहा सूर्यनमस्कार वेळेचे बंधन न पाळता घाला. प्रत्येक आसनामध्ये पार्श्वभाग मोकळा आहे याकडे लक्ष द्या.
* पहिला सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी वापरलेली शारीरिक व मानसिक क्षमता शेवटच्या सूर्यनमस्कारापर्यंत टिकवून ठेवा. संपूर्ण लक्ष क्रियेवर ठेवा.
* सूर्यनमस्कार-प्राणायाम सराव सत्रामध्ये शिकलेले पूरक व्यायाम प्रकार व प्राणायाम यांचा अभ्यास आठवड्यातून किमान एकदा करा.
* सूर्यनमस्कार सरावामुळे स्नायूंचे दुखणे उद्भवल्यास एक/दोन दिवस वायू ॐ, नाद ॐ याचा सराव करा. **श्वसन सरावाचा** अभ्यास व्यवस्थित करा. (सूर्यनमस्कार स्थगित ठेवले तरी चालेल.)
* हात व पायावरील दाबबिंदूंना कार्यरत करा. सकाळी ठराविक वेळी टाळ्या वाजवून हातावरील दाबबिंदू (मर्मबिंदू) कार्यरत करा.
* समजून-उमजून, जाणिवपूर्वक सूर्यनमस्कार साधनेचे तप करा. जगातील प्रत्येक कुटुंब सूर्यनमस्कार साधनेचे केंद्र व्हावे, कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्ती सूर्यनमस्कार साधनेचा प्रचार-प्रसार करणारा कार्यकर्ता व्हावा हे आपले उद्दिष्ट आहे, हे लक्षात ठेवा.
* आपल्या सर्वांना सूर्यनमस्कार साधनेतून उदंड आरोग्य व आनंद प्राप्त व्हावा ही प्रभुरामचंद्रांचे चरणी प्रार्थना.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

१७. मर्मबिंदू कार्यरत करणे

बौद्धिक संपले. सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरूवात करतो आहोत. मन एकाग्र करून प्रत्येक कृती करा. इतरांना शिकविण्यासाठी प्रत्येक कृतीचा सराव करा. त्यातील बारकावे लक्षात घ्या. ते कसे स्पष्ट करता येतील याचा विचार करा.

स्नान विधी – शरीर संचलन – एक

शौच विधी नंतर स्नान करणे अपेक्षित आहे. अंघोळ प्रथम क्रमांकाचे शरीर संचलन (warming up) आहे. हवेतील गारवा आणि गरम पाणी यामुळे शरीरातील प्रत्येक पेशीचे आकुंचन प्रसरण होते. गार गरम शेक प्रत्येक पेशीला मिळतो. अंघोळ करतांना अनेक वेळा हिच क्रिया अनेक वेळा होते. सर्व पेशींना अभ्यंग (मसाज) होते. तसेच गरम पाण्याची लोटी अंगावर घेतली की त्वचेचे तापमान एकदम वाढते. शरीराचे मूळ तापमान पुन्हा प्रस्थापित करण्यासाठी सर्व पेशी कार्यरत होतात. रक्ताभिसरण व्यवस्थित सुरू होते. अंघोळ झाल्यावर मन उत्साही व प्रसन्न असते, बुद्धी तल्लख–तरल असते, शरीरातील स्नायू–सांधे लवचिक व कार्यप्रवण होतात. हा आपला दररोजचा अनुभव आहे. यासाठी अंघोळीनंतरच सूर्यनमस्कार घालावे.

दाबबिंदू सराव (ॲक्युप्रेशर) शरीर संचलन – दोन

ॲक्युप्रेशरचे सर्व बिंदू दोन्ही हातांवर आणि पायांवर आहेत. सर्वांना आपण कार्यरत करणार आहोत. अंघोळीच्या वेळेस शक्य होईल त्या दिवशी दोन्ही पायांचे संपूर्ण तळवे दगडाने दोन तीन मिनिटे घासा.

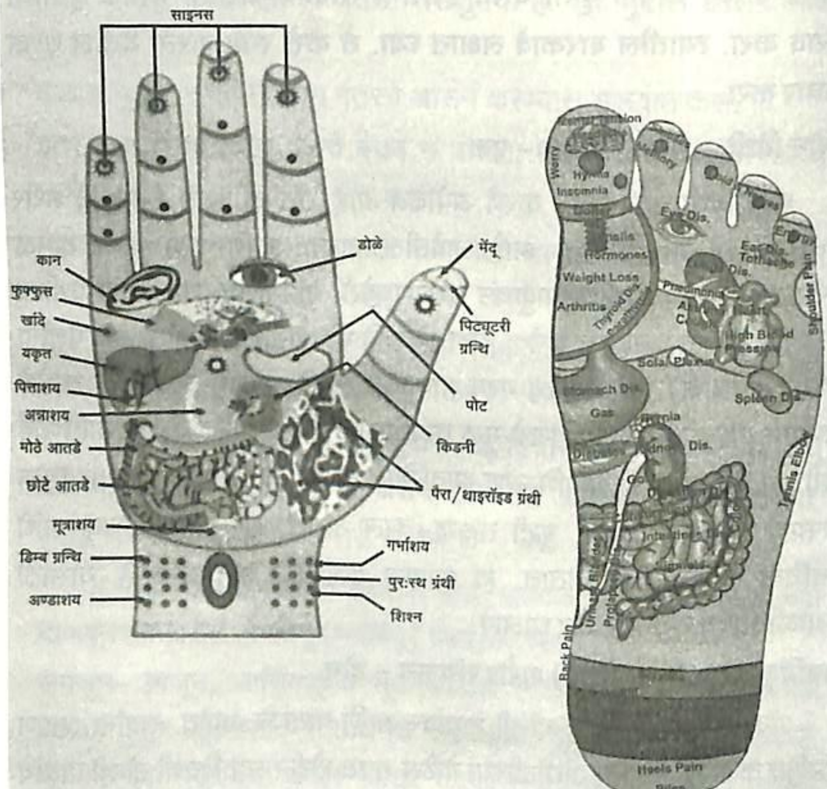
पायाची कड घासा.

तळवा व तळव्याची कड घासा.

पायाची बोटे तसेच अंगठा घासा.

चवडा आणि बोटे यामधील भाग घासा.

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.



संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

बोटांची टोके घासा.
नखे घासा. नखाचे खालील बोट घासा.
बोटांच्या खाली दोन–तीन इंचाचा भाग घासा.
ही क्रिया साधारपणे दोन मिनिटे करा.
पाय बदलून हिच क्रिया करा.

हातावरील दाबबिंदू

चष्मा, नेत्रकाच (कॉन्टॅक्ट लेन्स), श्रवण यंत्र, घड्याळ पायातील मोजे काढून ठेवा.
पूर्व दिशेकडे तोंड करून आसनावर आरामात उभे रहा.
डोक्यावरुन हात फिरवा.
हाताला लागलेले तेल सर्व पंजावर पसरविण्यासाठी हात एकमेकावर घासा.
डावा हात स्थिर ठेवा. उजव्या हाताने त्यावर तीन वेळा जोराने टाळी वाजवा.
हात नमस्कार स्थितीमध्ये.

सूचना– टाळी वाजवितांना पार्श्व भाग ताणरहित राहण्यासाठी प्रत्येक वेळी तोंडाने हुंकार द्या. तोंड बंद ठेवा.

आता उजवा हात स्थिर ठेवा. डाव्या हाताने त्यावर तीन वेळा जोराने टाळी वाजवा. **हात नमस्कार स्थितीमध्ये.** शरीरातील सर्व स्नायुपेशी कार्यप्रवृत्त होण्यासाठी दिलेली ही पूर्व सूचना आहे.

प्रकार एक

हात कोपरातून खाली सोडा.
हाताचे पंजे कमरेच्या रेषेत वर उचला. जोरदार टाळी वाजवा. पूर्ण तळव्यांचा आणि संपूर्ण बोटांचा वापर करा.
पुन्हा एकदा दोन्ही हात अधोमंडलात फिरवून नाभी जवळ जोरात टाळी वाजवा.
साधारणपणे तीस वेळा टाळी वाजवा.
प्रत्येक वेळी तोंडाने हुंकार देत टाळी वाजवा. तोंड बंद, मान सरळ ठेवा.
हात नमस्कार स्थितीमध्ये.

प्रकार बदल–

श्वास घेत दोन्ही हात छातीच्या रेषेत डोक्यावर उंच उचला. छातीजवळ आणून जोरात एक टाळी वाजवा.

हात उचलतांना खांदे वर उचलले जातात. दृष्टी हाताच्या बोटांबरोबर वर उचलली जाते.

पुन्हा एकदा दोन्ही हात उर्ध्वमंडलात फिरवून नाभी जवळ जोरात टाळी वाजवा.

पूर्ण तळव्यांचा आणि संपूर्ण बोटांचा वापर करा.

साधारणपणे तीस वेळा जोरात टाळी वाजवा.

प्रत्येक वेळी तोंडाने हुंकार, तोंड बंद, मान सरळ ठेवा.

हात नमस्कार स्थितीमध्ये.

प्रकार बदल –

श्वास घेत दोन्ही हात खांद्याच्या रेषेत उचलून मागे सरकवा.

दोन्ही हात वेगाने जवळ घेऊन जोमदारपणे हुंकार देत एकमेकांवर आपटा.

पूर्ण तळव्यांचा आणि संपूर्ण बोटांचा वापर करा.

तळव्यावरील झिणझिण्या स्वीकारा. श्वास घेऊन पुढील टाळी वाजवा.

वीस टाळ्या झाल्यातनंतर हळूहळू टाळी वाजविण्याचा वेग वाढवा.

श्वास, हुंकार व टाळी यांचा ताल बिघडला की वेग कमी करा.

साधारणपणे तीस वेळा टाळी वाजवा.

हात नमस्कार स्थितीमध्ये.

सूचना – टाळी वाजवितांना पार्श्वभाग ताणरहित आहे याकडे लक्ष द्या. प्रत्येक वेळी तोंडाने हुंकार द्या. तोंड बंद, मान सरळ ठेवा. हातांच्या तळव्यावर जोरदार सुरू झालेली स्पंदने स्वीकारा.

प्रकार बदल –

सूचना – हाताच्या बोटांवरील दाबबिंदू कार्यरत करायचे आहेत. फक्त बोटांचा उपयोग करून जोरदार टाळी वाजवायची आहे. हातांचे तळवे एकमेकांवर आपटले जाणार नाहीत याची काळजी घ्यायची आहे. ४+४+४+२ अशा चौदा टाळ्या मोजत, चार टप्यामध्ये, घेतलेला श्वास सोडत सोडत या सर्व टाळ्या वाजवायच्या

आहेत. प्रत्येक टप्याला थांबल्या सारखे करायचे आहे पण श्वास घ्यायचा नाही. टाळ्या मोजतांना अंकातील एक स्वर घेवून त्याचा उच्चार करा. जसे

एक – ए–ए–ए–ए + ए–ए–ए–ए + ए–ए–ए–ए + ए–ए.

दोन – ओ–ओ–ओ–ओ + ओ–ओ–ओ–ओ + ओ–ओ–ओ–ओ + ओ–ओ.

अकरा – रा–रा–रा–रा + रा–रा–रा–रा + रा–रा–रा–रा + रा–रा.

नमस्कार स्थितीमध्ये हात ठेवा.

हातांची बोटे पक्के दाबून धरा. हाताचा तळवा, मनगट एकमेकांपासून दूर करा. अंगठे एकमेकांपासून दूर ठेवा.

श्वास घ्या. सूचना दिल्याप्रमाणे लागोपाठ चौदा टाळ्या वेगाने जोरात वाजवा. थांबा. पुन्हा श्वास घेऊन लागोपाठ चौदा टाळ्यांचे एक आवर्तन करा.

या प्रमाणे टाळ्यांचे अकरा आवर्तन करा.

हाताच्या दोन्ही अंगठ्यांना गालाचा आधार द्या. डोळयांच्या पापण्या बंद करा. पापण्या आतून वर उचलून धरा. मधले बोट तीन वेळा पापण्यांवर हळूवारपणे फिरवा. थांबा.

या नंतर हाताचा तळवा गालावर ठेवा.

बोटे कपाळावर ठेवा.

चेहऱ्यावर थोडा दाब दिल्यासारखे करा.

डोळे दाबले जाणार नाहीत याकडे लक्ष द्या.

तळहातावर एकत्र झालेली ऊर्जा शरीरात पुन्हा संक्रमित करा.

प्रकार बदल–

तळहातावरील दाबबिंदू कार्यरत करायचे आहेत.

डावा हात पूर्णपणे उघडा.

उजव्या हाताच्या बोटांची टोके व आंगठा एकत्र पकडा.

या पाच बोटांच्या चिमट्याने डाव्या हाताच्या तळव्यावर ठोकायला सुरूवात करा. ४+४+४+२ अशा चौदा ठोके मोजत, चार टप्यांमध्ये, एक श्वास सोडत हे सर्व ठोके मारायचे आहेत. प्रत्येक टप्प्याला थांबल्या सारखे करायचे आहे पण श्वास

घ्यायचा नाही.

या अगोदरच्या प्रकारात सांगितल्या प्रमाणे ठोके मोजतांना अंकातील एक स्वर घेवून त्याचा उच्चार करा.

श्वास घ्या. सूचना दिल्याप्रमाणे लागोपाठ चौदा ठोके डाव्या तळव्यावर वेगाने जोरात मारा. थांबा. पुन्हा श्वास घेऊन लागोपाठ चौदा ठोक्यांचे एक आवर्तन करा. या प्रमाणे ठोक्यांचे अकरा आवर्तन करा.

आता डाव्या हाताने उजव्या हातावर चौदा ठोक्यांचे अकरा आवर्तन करा.

तळहातावर एकत्र झालेली ऊर्जा चेहऱ्यावर हात ठेऊन शरीरात पुन्हा संक्रमित करा.

लक्षात ठेवा –

तळ हातावर सर्व दाबबिंदू आहेत. हे सर्व दाब बिंदू पायांच्या तळव्यावरही आहेत. शरीरातील सर्व अवयवांच्या शीरा हात आणि पायापर्यंत पसरलेल्या आहेत.

सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायूपेशी कार्यरत करावयाच्या आहेत. त्याची ही सुरूवात आहे.

आंघोळ झाल्यावर सर्व स्नायूपेशी जाग्या झालेल्या आहेत. त्यांना जोमाने काम करण्यासाठी सूचना दिलेली आहे.

टाळी वाजवितांना तयार झालेली कंपने त्या–त्या अवयवांपर्यंत पोहचविण्यासाठी पार्श्वभाग (मल–मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव) ताणरहित ठेवायचे आहेत. त्याची सवय पहिल्या प्रकारापासून करावयाची आहे.

छाती, मान, पाठ, खांदे, काख येथील स्नायू मोकळे करायचे आहेत. सर्व शरीरातील मासपेशींना अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा पुरवठा करायचा आहे. या प्राण शक्तीचा वापर करून आपल्याला सूर्यनमस्कार घालायचे आहेत.

१८. वायू ॐ आणि नाद ॐ

दीर्घ श्वसन–

प्राणवायू सूर्यनमस्काराचा प्राण आहे. या प्राणतत्त्वाची जागा आहे छाती. छातीची लवचिकता वाढवायची आणि अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व शरीरात घ्यायचे हे सूर्यनमस्काराचे प्रथम उद्दिष्ट. शरीरातील प्रत्येक मांस पेशींचा आवडता व निर्णायक खुराक म्हणजे प्राणतत्त्व. श्वासावाटे हवेच्या माध्यमातून प्राणतत्त्व म्हणजे सूर्यतेजाचा पुरवठा जीवाला गर्भामध्ये सुरू होतो. वायू म्हणजेच मरुत–मारुती, रुद्र, महारुद्र इत्यादी. ही सर्व शक्ती–सामर्थ्य यांची प्रतिके आहेत. वायूची शक्ती अगाध आहे, अफाट आहे, अनंत आहे. ही सर्व विशेषणे मानसिक सामर्थ्य व शारीरिक क्षमता यांचा निर्देश करतात.

श्वासाचा (पूरक) सराव करण्यासाठी सूचना–

पूर्व दिशेकडे तोंड करून आसनावर बसा.

दोन्ही हातांचे मनगट गुढघ्यावर ठेवा.

अंगठा–तर्जनीचे टोक एकत्र पकडा.

सरळ ताठ बसा. आरामात बसा.

शांत संगीताचे हळूवार स्वर असलेली ध्वनीफित (कॅसेट) किंवा मंत्रजपाची ध्वनिफित आवश्य लावा.

प्रात्यक्षिक सूचना :

श्वसन करतांना संपूर्ण लक्ष श्वसन मार्ग व फुप्फुसे (नाक व छाती) याकडे ठेवा.

मान सरळ ठेवा.

खोल दीर्घ श्वास आवाज न करता सावकाश घ्या.

आपल्या छातीच्या क्षमतेप्रमाणे श्वास दोन, तीन, पाच, सहा किंवा सात टप्यामध्ये

भरून घ्या.

श्वास घेतांना प्रत्येक टप्पा –०१, –०२, –०३, –०४, मनामध्ये मोजा.

श्वासाची मात्रा इंद्रधनुष्याच्या कमानी सारखी छातीच्या भात्यामध्ये हळूवारपणे चढती ठेवा. (श्वास मध्ये थांबविणे, धक्का देणे टाळा.)

आपल्या क्षमतेप्रमाणे श्वास घेतल्यावर तो छातीमध्ये पकडून ठेवा.

पार्श्वभाग मोकळा आहे याकडे लक्ष ठेवा. थांबा.

श्वास सोडून द्या. आवश्यक असल्यास नाक व तोंड यांचा वापर करा.

या संपूर्ण क्रियेला पूरक म्हणतात.

श्वास घेतांना छाती फुगते. शरीर आपोआप आतल्या आत थोडे वर उचलले जाते.

शरीराचे वजन थोडे पुढे झुकले जाते.

प्रत्येक वेळी मान सरळ ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

श्वास सोडण्यासाठी (रेचक) करण्यासाठी सूचना –

आवंढा गिळा. (थुंकी गिळण्यासारखे करा.)

आवाज ऐकत श्वास सोडण्यास सुरूवात करा.

श्वास सावकाश सोडा. घाई करू नका.

श्वास नाकाने सोडा. तोंड बंद ठेवा.

श्वास सोडतांना त्याच्या आवाजाकडे लक्ष द्या.

श्वास सोडतांना तो शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे, याकडे लक्ष द्या.

आवाज संपला तरी ओटीपोट आतमध्ये ओढा. तो भाग मोकळा करा.

या संपूर्ण क्रियेला रेचक म्हेणतात.

पूरक व रेचक या दोन्ही क्रिया एकदा करून बघू.

कृतीला सुरूवात करा. सूचना नाहीत.

लक्षात ठेवा –

* आवंढा गिळतांना श्वास नलिकेची झडप बंद होते. अन्न नलिकेची झडप

उघडते. तोंड बंद ठेवल्यावर श्वास नाकातूनच सोडण्यास सुरूवात होते.

* सूर्यनमस्कार शिकण्याची सुरूवात दीर्घ श्वसनाच्या अभ्यासाने करावयाची आहे. मंद झालेला जठराग्नी प्रज्वलित करायचा आहे. त्यासाठी त्याला प्राणतत्त्वाचा पुरवठा अधिक प्रमाणात करायचा आहे.

* दीर्घ श्वसन करतांना श्वास घेण्यासाठी जेवढा वेळ लागेल त्याच्या दुप्पट वेळ छातीमध्ये श्वास पकडून ठेवा. तेवढाच वेळ लावत श्वासाचा आवाज ऐकत श्वास सोडा. आवाज संपला तरी ओटीपोट आत ओढून तो भाग पूर्ण रिकामा करायचा आहे.

* पार्श्वभागाच्या स्नायूंवर किंवा इतर भागावर ताण / दाब पडणे म्हणजेच छातीकडे असलेले लक्ष कमी होणे होय. म्हणून श्वास सोडतांना तो शरीराच्या कोणत्या भागातून बाहेर पडतो आहे याकडे लक्ष द्या. चूक होत असल्यास ती लगेच सुधारा.

* छातीवर ताण-दाब द्यायचा आहे. छातीवर मन एकाग्र करायचे आहे. पार्श्वभागाचे स्नायूंवर ताण / दाब पडणे म्हणजे त्या भागातील स्नायूंवर मन एकाग्र होणे. ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते त्या ठिकाणी शक्ती/उर्जा तयार होते. ही चूक वारंवार होत असल्यास मूळव्याधीचा त्रास होण्याचा संभव असतो.

* घशातील अन्न नलिकेची झडप उघडून नाकाने श्वास सोडण्यासाठी खालील कोणतीही एक पध्दत पहिले दोन तीन दिवस वापरा. त्या नंतर आवंढा न गिळता श्वास सोडणे सहज जमते.

  (ॐ = अ+उ+म) 'म' चा उच्चार करतांना तोंड बंद, ओठ बंद ठेवा. अन्नधनलिकेतून श्वास सोडा.

* फुंकणीने अग्नी प्रज्वलित करण्यासाठी हळुवारपणे फुंकर मारायला सुरूवात करा. सुरूवात झाल्यावर लगेच हळूच ओठ बंद करा. श्वास सोडण्याचे शेवटचे टोक गाठा.

* एखादे गुपित दुसऱ्याचे कानात घशातून मोठ्याने सांगा.

* एक आवंढा गिळून घशातून श्वास सोडा.

वायू ॐ सूचना –

श्वास घेण्याची क्रिया (पूरक) वर दिलेल्या सूचनेप्रमाणे करा.

श्वास सोडण्याची क्रिया (रेचक) वर दिलेल्या सूचनेप्रमाणे करा.

श्वासाचा आवाज ऐकत तीन टप्प्याात तो सोडायचा आहे.

श्वासाचा पहिला टप्पा पोटावर लक्ष केंद्रित करून सोडायचा आहे.

तेथील मांस पेशींमध्ये तयार झालेली नादस्पंदने स्वीकारायची आहेत.

श्वासाचा दुसरा टप्पा छातीवर लक्ष केंद्रित करून सोडायचा आहे.

तेथील मांस पेशींमध्ये तयार झालेली नादस्पंदने स्वीकारायची आहेत.

श्वासाचा तिसरा टप्पा कपाळावर लक्ष केंद्रित करून सोडायचा आहे.

तेथील मांस पेशींमध्ये तयार झालेली नादस्पंदने स्वीकारायची आहेत.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेवून नाद ॐ करण्यास सुरूवात करा.

नाद एक सूचना–

दीर्घ श्वास घ्या. पूरक करा.

रेचक करतांना ॐ चा उच्चार करा.

ॐ चा उच्चार तीन मात्रांमध्ये. करावयाचा आहे – अ+ऊ+म. यांचा उच्चार चढत्या क्रमाने करावयाचा आहे.

'अ'चा उच्चार दोन सेकंद केला तर 'ऊ' चा उच्चार चार सेकंद करा आणि 'म' चा उच्चार आठ सेकंद करा. 'म'चा उच्चार करतांना ओठ बंद ठेवा.

'अ'चा उच्चार पोटामध्ये ऐका. 'ऊ'चा उच्चार छातीमध्ये ऐका. 'म'चा उच्चार मस्तिष्क मध्ये ऐका.

ध्वनिस्पंदनामुळे पचन संस्था, श्वसन संस्था, मज्ञा संस्था प्रभावित होत आहेत त्याकडे लक्ष द्या.

सर्व प्रकारचे रोग–व्याधी–विकार–व्यसन हे पचनसंस्थेचे विकार, श्वसनसंस्थचे विकार, मज्ञासंस्थेचे विकार यामध्ये मोडतात. शरीरात असलेले अग्नीतत्त्व, वायूतत्त्व, आकाशतत्त्व यांचे संतुलन बिघडले की हे विकार सुरू होतात. या

विकारांची सुरूवात अपचनापासून होते.

शरीरामधील या तीनही ठिकाणच्या अवयवांकडे क्रमाने लक्ष द्या.

वापरलेले प्राणतत्त्व येथूनच मोकळे होते आहे याकडे लक्ष द्या.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन वायू ॐ करण्यास सुरूवात करा.

वायू ॐ दोन सूचना–

वायू ॐ च्या सूचना वर दिलेल्या आहेत. त्याप्रमाणे कृती करा.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन नाद ॐ दोन करण्यास सुरूवात करा.

नाद ॐ दोन सूचना–

दीर्घ श्वास घ्या. (पूरक करा.)

रेचक करतांना ॐ चा उच्चार नाद ॐ एक मध्ये दिलेल्या सूचनेप्रमाणे करा.

'अ'चा उच्चार मणिपूरचक्रातील अग्नीकडे लक्ष देत ऐका.

'ऊ'चा उच्चार अनाहत चक्रातील वायूतत्त्वाकडे लक्ष देत ऐका.

'म'चा उच्चार आज्ञाचक्रातील आकाश तत्त्वाकडे लक्ष देत ऐका.

ध्वनिस्पंदनामुळे शरीरातील अग्नीतत्त्व, वायूतत्त्व, आकाशतत्त्व प्रभावित होत आहेत त्याकडे लक्ष द्या.

शरीरामधील या तीनही ठिकाणच्या अवयवांकडे क्रमाने लक्ष द्या.

वापरलेले प्राणतत्त्व येथूनच मोकळे होते आहे याकडे लक्ष द्या.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन वायू ॐ करण्यास सुरूवात करा.

वायू ॐ तीन सूचना –

वायू ॐ च्या सूचना वर दिलेल्या आहेत. त्याप्रमाणे कृती करा.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेवून नाद ॐ तीन करण्यास सुरूवात करा.

नाद ॐ तीन सूचना –

दीर्घ श्वास घ्या. (पूरक करा.)

रेचक करतांना ॐ चा उच्चार नाद एक मध्ये दिलेल्या सूचनेप्रमाणे करा.

शरीरातील आणि निसर्गातील अग्नी–वायू–आकाश यांचे गुणधर्म एकच आहेत.

शरीरातील अग्नीचे गुणधर्म खाणे–पिणे–झोप–विश्रांती–कार्यशक्ती याकडे लक्ष देत 'अ' चा उच्चार ऐका.

शरीरातील वायूचे गुणधर्म चलन–वलन–आकुंचन–प्रसरण–निरोध याकडे लक्ष देत 'ऊ' चा उच्चार ऐका.

शरीरातील आकाशाचे गुणधर्म काम–क्रोध–मोह–शोक–भिती याकडे लक्ष देत 'म' चा उच्चार ऐका.

ध्वनिस्पंदनामुळे शरीरातील अग्नी–वायू–आकाश यांचे गुणधर्म प्रभावित होत आहेत त्याकडे लक्ष द्या.

शरीरामधील या तीनही ठिकाणच्या अवयवांकडे क्रमाने लक्ष द्या.

वापरलेले प्राणतत्त्व येथूनच मोकळे होते आहे याकडे लक्ष द्या.

सूचना –

आंघोळ, मर्मबिंदू, ॐ कार हे तीन शरीर संचलनाचे प्रकार आपण बघितले.

दररोज सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरूवात करण्यापूर्वी आंघोळ आणि टाळ्यांचे प्रकार करायचे आहेत.

नंतर सर्वांग सजगता हा तिसरा शरीर संचलनाचा प्रकार पूर्ण करून सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरूवात करायची आहे.

सूर्यनमस्कार घालतांना काही चूक झाली, पाठ–कंबर, स्नायू–सांधे यामध्ये वेदना सुरू झाल्यास ॐ काराचा सराव व पुढे दिलेला श्वसनाचा सराव आवश्य करायचा आहे.

श्वसन सराव

श्वास घेणे आणि सोडणे (पुरक व रेचक) या बद्दलच्या सूचना डोळ्यांनी वाचल्या, मनाच्या लक्षात आल्या, बुद्धीला समजल्या सुद्धा आहेत. योग्य पद्धतीने पूरक–रेचक करणे म्हणजेच सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी अनाहतचक्र पकडणे होय. पण जोपर्यंत या सर्व सूचनांचा प्रत्यक्ष अनुभव शरीराला येत नाही तोपर्यंत त्या शरीराला अनोळखी असतात. अनोळख्याशी बोलतांना–वागतांना–संवाद साधतांना मनावर

दडपण येते. सहजता संपते. सहवास वाढला की चांगला परिचय होतो, गट्टी जमते. कारण प्रत्यक्ष अनुभव म्हणजेच शाश्वत ज्ञान. ज्ञान मिळविण्यासाठी सततचा प्रयत्न करणे, प्रयत्नातून आनंद मिळणे, सततच्या आनंदमय प्रयत्नातून त्या विषयाच्या गाभ्याचे प्रत्यक्ष ज्ञान होते. त्या विषयाची साधना आपली होते. आपण तिच्यामध्ये एकरूप होतो. ही शरीर–श्वसनाशी एकरुपता सहज व्हावी यासाठी खालील सराव दररोज किमान एकदा तरी कराच.

श्वसन सराव एक सूचना

रात्री गादीवर पाठ टेकली की प्रथम डोक्याखालची उशी काढून टाका.

पूर्वेकडे डोकं येईल असे पाठीवर झोपा.

दोन्ही हात शरीराच्या बाजूला सरळ ठेवा.

उशीशिवाय झोपण्याची सवय नाही म्हणून मेरुदंडावर लगेच ताण जाणवतो.

सर्व मणके मोकळे करा. कुठेही स्नायूपेशी अवघडलेल्या नाहीत, ताणल्या गेलेल्या नाहीत, कडक झालेल्या नाहीत याकडे लक्ष द्या.

हाताचा उजवा पंजा डाव्या काखेत व डावा पंजा उजव्या काखेत ठेवा. आंगठे बाहेर काढा. हाताची घडी छातीवर ठेवा. शरीर मोकळे सोडा.

एक बारका श्वास घ्या. तो छातीत जमा करा. छातीवर मन केंद्रित करा. हाताची घडी वर उचलली जाते. छाती पकडून ठेवा. थोडं थांबा. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

(पोट ओटीपोटाचे स्नायू हळू हळू ढिले पडतील. छातीत घेतलेला श्वास व्यवस्थित पकडता आला आहे. पोटावर दाब पडून ते खपाटीला जाते आहे.)

दुसरा श्वास थोडा दीर्घ घ्या. तो छातीत जमा करा. छातीवर मन केंद्रित करा. हाताची घडी वर उचलली जाते. छाती पकडून ठेवा. पाठीकडील कोणत्याही मणक्यावर ताण दाब येत नाही याकडे लक्ष द्या. थोडं थांबा. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

तिसरा श्वास अधिक दीर्घ घ्या. तो छातीत जमा करा. छातीवर मन केंद्रित करा. हाताची घडी वर उचलली जाते. छाती पकडून ठेवा. पाठीकडील कोणत्याही मणक्यावर ताण दाब येत असल्यास श्वास सोडून द्या. श्वासाची मात्रा कमी करून

पुन्हा प्रयत्न करा. थोडं थांबा. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

एक श्वास तीन टप्यात घेण्याचा प्रयत्न करू. प्रथम बारका श्वास घ्या, छातीत पकडून ठेवा. थांबा. छाती उचलली जाते. पाठीचे स्नायू मोकळे. दुसरा श्वास थोडा दीर्घ घ्या. छातीत पकडून ठेवा. छाती उचलली जाते. थांबा. पाठीचे स्नायू मोकळे. तिसरा श्वास अधिक दीर्घ घ्या. छातीत पकडून ठेवा. छाती उचली जाते. थांबा. पाठीचे स्नायू मोकळे. श्वास सोडून द्या. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

एक श्वास तीन टप्यात घेण्याचा प्रयत्न आणखी दोन वेळा करा. या प्रकारचा सराव साधारणपणे तेरा आठवडे करा. नंतर दररोज हा प्रकार करणे गरजेचे नाही. अनाहत चक्र पकडणे, वर उचलणे व पोटाचे स्नायू ताण रहित ठेवणे यासाठी हा सराव गरजेचा आहे.

श्वसन सराव दोन– सरावासाठी सूचना

सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरूवात करण्यापूर्वी हा प्रकार करा. आसनाची घडी मोकळी करा. सतरंजी सारखे जमिनीवर टाका.

पूर्वेकडे डोकं येईल असे पाठीवर झोपा.

दोन्ही हात शरीराच्या बाजूला सरळ ठेवा. पंजे जमिनीकडे किंवा आकाशाकडे. जसे सोईचे असेल तसे.

उशीशिवाय झोपण्याची सवय नाही म्हणून मेरुदंडावर लगेच ताण जाणवतो.

सर्व मणके मोकळे करा. पाठीवर कुठेही स्नायूपेशी अवघडलेल्या नाहीत, ताणल्या गेलेल्या नाहीत, कडक झालेल्या नाहीत याकडे लक्ष द्या.

एक बारका श्वास घ्या. तो छातीत जमा करा. छातीवर मन केंद्रित करा. छाती पकडून ठेवा. थोडं थांबा. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

पोट ओटीपोटाचे स्नायू हळू हळू ढिले पडतील. छातीत घेतलेला श्वास व्यवस्थित पकडता आला आहे. पोटावर दाब पडून ते खपाटीला जाते आहे.

दुसरा श्वास थोडा दीर्घ घ्या. तो छातीत जमा करा. छातीवर मन केंद्रित करा. छाती उचला. पकडून ठेवा. पाठीकडे कोणत्याही मणक्यावर ताण दाब येत नाही याकडे लक्ष द्या. थोड थांबा. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

तिसरा श्वास अधिक दीर्घ घ्या. तो छातीत जमा करा. छातीवर मन केंद्रित करा. छाती पकडून ठेवा. पाठीकडील कोणत्याही मणक्यावर ताण दाब येत असल्यास श्वास सोडून द्या. श्वासाची मात्रा कमी करून पुन्हा प्रयत्न करा. थोडं थांबा. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

एक श्वास तीन टप्यात घेण्याचा प्रयत्न करा. प्रथम बारका श्वास घ्या, छातीत पकडून ठेवा. छाती उचलली जाते. थांबा. पाठीचे स्नायू मोकळे. दुसरा श्वास थोडा दीर्घ घ्या. छातीत पकडून ठेवा. थांबा. पाठीचे स्नायू मोकळे. तिसरा श्वास अधिक दीर्घ घ्या. छातीत पकडा. छाती उचलली जाते. थांबा. पाठीचे स्नायू मोकळे. श्वास सोडून द्या. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

एक श्वास तीन टप्प्यात घेण्याचा प्रयत्न आणखी दोन वेळा करा.

या प्रकारचा सराव साधारणपणे तेरा आठवडे करा. नंतर दररोज हा प्रकार करणे गरजेचे नाही.

सूचना

श्वसन सराव एक करतांना छातीचे मुख्य हाड वर उचलण्याचा प्रयत्न केला. छातीमध्ये बारा बरगड्या डावीकडे आणि बारा बरगड्या उजवीकडे आहेत. त्यातील सात बरगड्या छातीच्या मुख्य हाडाला जोडलेल्या आहेत. सातव्या बरगडीला आठवी बरगडी, आठविला नववी आणि तिला दहावी बरगडी जोडलेली आहे. या श्वसन प्रकारामध्ये आपण सात+तीन बरगड्या वर उचलून धरण्याचा प्रयत्न केला आहे. पाठीकडील मणक्यावर असलेल्या त्यांच्या जोडाला अजिबात ताण-दाब दिलेला नाही. पाठीचे सर्व स्नायू ताण विरहित आहेत या कडे विशेष लक्ष दिलेले आहे.

श्वसन सराव तीन- सरावासाठी सूचना

कोपर जमिनीवर तसेच टेकलेले ठेवा.

हात उचलून कोपरामध्ये नव्वद अंशाचा कोन करा. थांबा. श्वास घेत कोपर उचलून हात खांद्यातून सरळ रेषेत वर उचला. श्वास सोडत हात कानाच्या बाजुने जमिनीवर टेकवा.

खांद्याला त्रास होणार नाही या पद्धतीने हातांचे तळवे जमिनीवर किंवा आकाशाकडे

ठेवा.

आता दोन हातांमध्ये दुप्पट अंतर ठेवा. दोन पायांमधील अंतर दुप्पट करा. शरीराची स्थिती इंग्रजी एक्स आकाराची झालेली आहे.

पाठ, खांदे, काख येथील स्नायूपेशी आवघडलेल्या नाहीत, ताणल्या गेलेल्या नाहीत, कडक झालेल्या नाहीत याकडे लक्ष द्या.

एक बारका श्वास घ्या. खांदे, मान यावर मन केंद्रित करून तेथे श्वास पकडा. थोडं थांबा.

पोट ओटीपोटाचे स्नायू हळू हळू ढिले पडत आहेत. छाती वर उचलली गेल्याने पोटावर दाब पडून ते खपाटीला जाते आहे. याचा अनुभव घ्या. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

दुसरा श्वास थोडा दीर्घ घ्या. खांदे, मान यावर मन केंद्रित करा. पाठीकडे कोणत्याही मणक्यावर ताण, दाब येत नाही याकडे लक्ष द्या. खांदे, मान यावर मन केंद्रित करून तेथे श्वास पकडा. थोडं थांबा. छाती–ओटीपोट याकडे लक्ष द्या. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

तिसरा श्वास थोडा अधिक दीर्घ घ्या. खांदे, मान यावर मन केंद्रित करा. पाठीकडे कोणत्याही मणक्यावर ताण दाब येत नाही याकडे लक्ष द्या. खांदे, मान यावर मन केंद्रित करून तेथे श्वास पकडा. थोडं थांबा. छातीचा उभार व पोटाचा खड्डा याचा अनुभव घ्या. श्वास मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

पाठीच्या मणक्यावर ताण–दाब येत असल्यास श्वास सोडून द्या. कमी मात्रेचा श्वास घेऊन ही क्रिया पुन्हा करा.

सूचना – श्वसन सराव एक व दोन मध्ये छातीच्या (०७+०७)+(०३+०३) बरगड्यांची लवचिकता वाढवण्याचा प्रयत्न केला. शेवटच्या दोन+दोन बरगड्या अधांतरी आहेत. त्या छातीकडील बाजूला जोडलेल्या नाहीत. आपण तेथपर्यंत श्वास भरून घेण्याचा प्रयत्न केला. श्वासपटल हवेच्या दाबाने खाली सरकण्याची ही शेवटची मर्यादा. खांदे–मान याकडे लक्ष देऊन तेथे श्वास भरला आहे. तेथे पकडून ठेवलेला आहे. छाती अथ पासून इति पर्यंत श्वासाने भरण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. एकूण चोवीस बरगड्यांची लवचिकता वाढविण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

एक दीर्घ श्वास तीन टप्प्यात चढत्या श्रेणित घेण्याचा प्रयत्न करा. प्रथम बारका श्वास घ्या, छाती उचलली जाते. पोटावर बाहेरील हवेचा दाब पडून ओटीपोट आत दाबले जाते. थांबा. पाठीचे स्नायू मोकळे आहेत याची खात्री करा. दुसरा श्वास थोडा अधिक दीर्घ घ्या. पाठीचे स्नायू मोकळे ठेवा. छातीचा उभार व पोटाची खपाटी अधिकाधिक वाढते आहे. खांदे, मान यावर मन केंद्रित करून तेथे श्वास पकडा. तिसरा श्वास अधिक दीर्घ घ्या. पाठीचे स्नायू मोकळे ठेवा. थांबा. पोट–ओटिपोटाची व्याप्ती व खोली वाढलेली आहे. छातीचा उभार प्रत्येक वेळी वाढतो आहे. श्वास सोडून द्या. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

एक श्वास तीन टप्प्यात घेण्याचा प्रयत्न आणखी एकदा करा.

खांद्यातून हात उचलून कानाजवळ आणा, सरळ रेषेत वर उचला, कोपर जमिनीवर टेकवा, हात शरीराजवळ ठेवा.

या प्रकारचा सराव साधारणपणे तेरा आठवडे करा. नंतर दररोज हा प्रकार करणे गरजेचे नाही.

मेरुदंडावर श्वसनाचा उपचार – प्रकार एक

दीर्घ श्वास घ्या. खांद्यातून हात उचलून कानाच्या सरळ रेषेत घ्या. कोपर जमिनीवर टेकवा. हात शरीराचे बाजुला ठेवा. हाताचे पंजे जमिनीवर/आकाशाकडे ठेवा.

हळू हळू शरीर मोकळे करा. पाय सरळ. तळवे उभे. आंगठे एकमेका जवळ घ्या. श्वास घ्या. टाच एक इंच आतून वर उचला. (प्रत्यक्षात टाचा जमिनीवर तशाच आहे.) शरीरातील कोणत्या शिरा कोठपर्यंत ताणल्या गेलेल्या आहेत याकडे लक्ष द्या. हळूच टाच जमिनीवर आतून टेकवा. विश्रांती घ्या.

सूचना –

टाच आतून वर उचलतांना शरीरातील सर्व शिरा ताणल्या गेलेल्या जाणवतात. पुढील प्रयत्न करतांना शेवटच्या मणक्यावर (स्वाधिष्ठान चक्र) रुपयाच्या आकाराची चकती तयार करा. टाच आतून वर उचलतांना ताण पडलेल्या शिरा या चकतीवर एकत्रित करा. इतर सर्व शरीर ताण विरहित राहील याकडे लक्ष द्या. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. मनोबोधातील आरंभीचा श्लोक मनातल्या मनात, दीर्घ उच्चार करत, सावकाश म्हणा.

स्वाधिष्ठान चक्र मरुताचे–महारुद्राचे अधिष्ठान आहे. शरीर मनाला प्राणाचे सामर्थ्य प्रदान करणारा आहे. भीमरुपी स्तोत्रात वर्णन केलेले प्राणसामर्थ्य याचे आहे.

स्वाधिष्ठान चक्राचे माध्यमातून मूलाधार चक्राला मसाज केला. हा मूलाधार रक्तवर्णी गणेश, पृथ्वीतत्त्व आहे, शरीराचा आधार आहे, गणपती अथर्वशिर्ष आहे.

गणाधिष जो ईश सर्वागुणांचा।
मुळारंभ आरंभ तो निर्गुणाचा।
नमू शारदा मूळ चत्वार वाचा।
गमू पंथ आनंत या राघवाचा ।। ०१।। – मनोबोध

श्वसन उपचार कृती

श्वास घेऊन कृती करायला सुरूवात करा. ताण चकतीवर कसा आणि किती एकत्र करता येतो ते बघा. इतर शरीर ताण विरहित ठेवण्याचा प्रयत्न करा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. श्वास घेऊन ही क्रिया करत असल्याने लक्षपूर्वक आरामात प्रयत्न करण्यास अवधी मिळतो आहे. क्रिया संपल्यावर आतून उचललेली टाच हळूवारपणे खाली टेकवा. आराम करा.

श्वसन उपचार उद्देश

आपण शेवटच्या मणक्यावर सर्व ताण गोळा केला. पकडला. लक्ष केंद्रित केले. याचाच अर्थ हे ऊर्जाचक्र प्राणऊर्जेने भारित केले. स्वाधिष्ठान चक्र नाभीच्या खाली असलेल्या सर्व अवयवांचा आधार आहे. त्यांचे कार्य प्रभावी होण्यासाठी त्यांना प्राणचैतन्याची ऊर्जा पुरविणे हे या चक्राचे काम आहे. हे कार्य अधिक चांगले होण्यासाठी आपण प्रयत्न केलेला आहे.

मेरुदंडावर श्वसनाचा उपचार – प्रकार दोन

श्वास घ्या. पाय सरळ. तळवे उभे. आंगठे एकमेका जवळ घ्या. आता डोके एक इंच आतून वर उचला. (प्रत्यक्षात डोके जमिनीवर तसेच आहे.) शरीरातील कोणत्या शिरा कोठपर्यंत ताणल्या गेलेल्या आहेत याकडे लक्ष द्या. डोके हळूच जमिनीवर आतून टेकवा. विश्रांती घ्या.

सूचना

डोके आतून वर उचलतांना शरीरातील सर्व शिरा ताणल्या गेलेल्या जाणवतात. पुढील प्रयत्न करतांना मानेच्या तिसऱ्या मणक्यावर (विशुद्ध चक्र) रुपयाच्या आकाराची चकती तयार करा. डोकं आतून वर उचलतांना ताण पडलेल्या शिरा या चकतीवर एकत्रित करा. इतर सर्व शरीर ताण विरहित राहिल याकडे लक्ष द्या. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. मनोबोधातील अखेरचा श्लोक मनातल्या मनात, दीर्घ उच्चार करत, सावकाश म्हणा.

हे विशुद्ध चक्र मल्हारी मार्तंड, महेष, महादेव आहे. सर्व रोग, विकार, दुर्विचार, दुर्वर्तणूक यांचा अंत करणारा आहे. जगदोद्धाराचे गुण प्रदान करणारा आहे.

मनाचे शते ऐकता दोष जाती।
मतिमंद ते साधना योग्य होती।
चढे ज्ञान वैराग्य सामर्थ्य अंगी।
म्हणे दास विश्वासता मुक्ती भोगी ।। २०५ मनोबोध

श्वसन उपचार कृती

श्वास घेऊन कृती करायला सुरुवात करा. ताण चकतीवर कसा आणि किती एकत्र करता येतो ते बघा. इतर शरीर ताण विरहित ठेवण्याचा प्रयत्न करा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. श्वास घेऊन ही क्रिया करत असल्याने लक्षपूर्वक आरामात प्रयत्न करण्यास अवधी मिळतो आहे. क्रिया संपल्यावर आतून उचललेली मान–डोके हळूवारपणे खाली टेकवा. आराम करा.

डाव्या कुशीवर वळा. उजवा हात छातीजवळ ठेवा. थांबा. उजवा पंजा रेटून बसते व्हा.

श्वसन उपचार उद्देश – आपण मानेच्या तिसऱ्या मणक्यावर (विशुद्धचक्रावर) सर्व ताण गोळा केला. पकडला. लक्ष केंद्रित केले. याचाच अर्थ हे ऊर्जाचक्र प्राणऊर्जेने भारित केले. विशुद्धचक्र डोक्यापासून नाभीपर्यंत असलेल्या सर्व अवयवांचा आधार आहे. त्यांचे कार्य प्रभावी होण्यासाठी त्यांना प्राणचैतन्याची ऊर्जा पुरविणे हे या चक्राचे काम आहे. हे कार्य अधिक चांगले होण्यासाठी आपण प्रयत्न केलेला आहे.

मेरुदंडावरील स्वाधिष्ठान आणि विशुद्ध चक्र प्राणाने प्रभावित करून संपूर्ण शरीरातील पेशींना आपण मसाज केलेला आहे. शरीरातील पेशींना काम करण्यासाठी प्राणाचा खुराक अधिक प्रमाणात दिलेला आहे. सूर्यनमस्कार घालतांना सुद्धा मणक्यांची लवचिकता वाढवून त्या भागातील अवयवांचे कार्य प्राणाने प्रभवित करायचे असते. मेरुदंडावर केलेला श्वसनाचा उपचार सूर्यनमस्कार पद्धतशीरपणे घालण्याची पहिली पायरी आहे.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

१९. सर्वांग सजगता

सर्वांग सजगता –

आसनावर सरळ उभे रहा.

दोन पायामध्ये ९ /१० इंचाचे अंतर ठेवा.

दीर्घश्वास घ्या. श्वास पकडा. कुंभक करा. (श्वासोच्छवास थांबवा.)

दोन्ही पायाच्या तळव्यांनी जमीन हळू हळू दाबण्यास सुरूवात करा.

पार्श्वभाग मोकळा सोडा.

श्वास सोडा. कृती थांबवा. मोकळे व्हा.

हऽऽ! पार्श्वभाग मोकळा ठेवून क्रिया करणे सोपं नाही.

काही सूचना लक्षात घेऊन ही कृती सोपी करण्याचा प्रयत्न करू.

सूचना –

आसनावर सरळ उभे रहा.

दोन पायामध्ये ९ /१० इंचाचे अंतर ठेवा.

हात सरळ रेषेत. पंजे उघडलेले. मांडीला टेकलेले.

दीर्घश्वास घ्या. श्वास पकडा. कुंभक करा. श्वासोच्छवास थांबवा.

खाली दिलेल्या क्रिया क्रमाने करा.

क्रिया क्रमाने पायापासून डोक्यापर्यंत करावयाच्या आहेत.

संपूर्ण लक्ष क्रियेकडे ठेवा.

गुडघे आतून किंचित वाकविल्या सारखे करा.

सर्वांग सजगता कृती –

दोन्ही पायाच्या तळव्यांनी जमीन हळू हळू दाबण्यास सुरूवात करा.

पार्श्वभाग मोकळा सोडा.

घोट्यावर पडलेला ताण स्वीकारा.

पोटरीवर पडलेला ताण स्वीकारा.

हातांच्या बोटांनी मांडी दाबा.

तेथील स्नायू आवळले गेले आहेत, कडक झालेले आहेत.

हाच दाब स्वाधिष्ठान चक्राच्या स्नायूंवर द्या, ते पक्के आवळून धरा.

क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

अनाहत चक्राच्या स्नायूंवर दाब द्या, ते पक्के आवळून धरा.

मणिपूर चक्राच्या स्नायूंवर दाब द्या, ते पक्के आवळून धरा.

विशुध्द चक्राच्या स्नायूंवर दाब द्या, ते पक्के आवळून धरा.

घोट्यापासून डोक्यापर्यंत सर्व स्नायू आणि सांधे पक्के आवळून धरा.

हाताच्या मुठी पक्या आवळा.

संपूर्ण मांसपेशी, सर्व स्नायू, सर्व सांधे पक्के आवळून धरा.

पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

शरीर लाकडा सारखे झालेले आहे. थांबा.

तोंड उघडे ठेवून संपूर्ण श्वास दोन टप्प्यामध्ये, आवाज करत, दमदारपणे बाहेर झटका.

विश्रांतीसाठी तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

ही संपूर्ण क्रिया आणखी दोन वेळा करा.

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

२०. प्रथम गट–मित्र–रवि–सूर्य–भानू

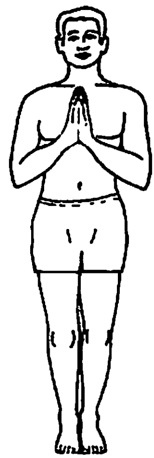
सूर्यनमस्कारासाठी आसन

साधारणपणे दोन्ही खांद्याच्या आतील माप रूंदीचे व ३६ सेंमि. लांबीचे स्वच्छ वस्त्र घ्या. ते जमिनीवर पूर्व–पश्चिम उभे टाका. पायाची टाच आसनाच्या मागील बाजूस मध्यभागी ठेवून, पूर्वेला तोंड करून, नमस्कारमुद्रेमध्ये उभे रहा.

या आसनामुळे सूर्यनमस्कार सराव करतांना दोन हातामधील योग्य अंतर निश्चित होते. हात आणि पाय यांची सूर्यनमस्कारातील मूळ स्थिती निश्चित होते. साष्टांगनमस्कारासन स्थितीमधे कपाळ आसनावर टेकले जाते त्यामुळे श्वास घेतांना जंतूउपसर्ग होत नाही. (साधनेच्या सुरूवातीच्या काळात आसनाची लांबी ५५ सेंमि. किंवा साष्टांगनमस्कारासनात गुढघे टेकतील एवढी ठेवली तरी चालेल.)

सूर्यनमस्कार सुरू करण्यापूर्वी

आपले वय, वजन, व्यायामाची सवय लक्षात घ्या. सूर्यनमस्कारातील आपली प्रगती नियमांच्या मोजपट्टीने मोजू नका. स्नायू पेशींचा ताठरपणा त्यांच्याच मदतीने कमी करायचा आहे. त्यासाठी प्रत्येक आसन करतांना त्यांच्या परवानगीनेच मांसपेशींवरचा ताण–दाब हळू हळू वाढवा. स्नायू पेशींमध्ये लवचिकता आणण्यासाठी त्यांना भरपूर अवधी द्या. सूर्यनमस्कार साधना सातत्याने अखंडित पणे सुरू राहावी यासाठी आपण प्रयत्न करतो आहोत. आदर्श आसन स्थिती सराव कौशल्यातून आपोआप सिद्ध होणार आहे याची खात्री ठेवा.



सूर्यनमस्कार व्याख्या

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।

पदाभ्यां कराभ्यांजानुभ्यां प्रणामोऽष्टांग उच्यते।।

(स्कंधपुराण, शिवपुराण, पद्मपुराण.)

सूर्यनमस्काराला संस्कृत शब्द आहे साष्टांगनमस्कार. एकूण आठ शरीर अंगाचा वापर करून आदर व्यक्त करण्याची कृती म्हणजे सूर्यनमस्कार. **सूर्यनमस्कार व्यायाम प्रकारामध्ये** स्थूल शरीराचे आठ भाग वापरले जातात ते आहेत – दोन हात, दोन पाय, दोन गुडघे, छाती व कपाळ.

सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये स्थूल व सूक्ष्म शरीराचे आठ भाग वापरले जातात ते आहेत– छाती, कपाळ, दृष्टी, वाचा, मन, पाय, हात, गुडघे. यातील दृष्टी, वाचा, मन, हे सूक्ष्म शरीराचे भाग आहेत. या सर्व अवयवांचा वापर सूर्यनमस्कारामध्ये कसा होतो ते आपण पुढील भागात बघणार आहोत.

दररोज अंघोळ झाल्यानंतर १२+०१ सूर्यनमस्कार घालायचे आहेत. त्यातील चवथा, आठवा आणि बारावा सूर्यनमस्कार नियंत्रित गतीने घालायचा आहे. प्रत्येक आसन करतांना अनेक वेळा श्वास घेणार–सोडणार आहे. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देऊन कृती करा म्हणजे श्वास–घ्या–सोडा, श्वास–घ्या–सोडा, आणि सोडण्याकडे लक्ष देत आसनातील पुढची कृती करण्याचा प्रयत्न करा. +०१ सूर्यनमस्कार आज केलेली साधना सूर्यनारायणाला अर्पण करण्यासाठी घालायचा आहे.

सूचना :

प्रत्येक सूर्यनमस्काराचे एक वैशिष्ट्य किंवा कौशल्य लक्षात घेवून तो सूर्यनमस्कार योग्य प्रकारे घालण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. चवथ्या सूर्यनमस्काराचे एकूण चार कौशल्य होतात. या चारही कौशल्यांचा सराव चवथ्या सूर्यनमस्कारात पद्धतशीरपणे कसा करता येईल याचे मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न यापुढील भागात केलेला आहे. आठव्या सूर्यनमस्काराचे चार कौशल्य **आसनातील उद्दिष्ट, मूलतत्त्व, प्राणतत्त्व तयार स्थिती** असे आहेत. तसेच बाराव्या सूर्यनमस्काराचे चार कौशल्य **विरूद्ध बाजुकडील ताण–दाब, गुरूत्वमध्य, मणक्यांचा वापर, प्रभावित होणारे अवयव** या सर्व कौशल्यांचा उहापोह **सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गसमाप्ती साधना ऑडिओ सीडी (सीडी पुस्तकासह)** यामध्ये केलेला आहे.

विशेष सूचना –

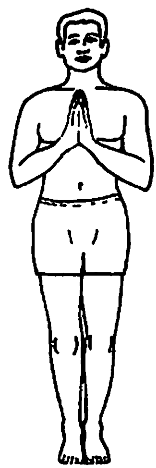
* रेखाटलेली आसन-आकृती आदर्श आसनस्थिती नाही. आसनातील फक्त शरीर स्थिती दर्शविणारी आहे.
* मेदवृद्धीतून मुक्ती, श्वसन विकारातून मुक्ती किंवा मन-बुद्धी-स्मरणशक्ती हे ध्येय गाठण्यासाठी सूर्यनमस्कार घालण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धती नाहीत. सूर्यनमस्कार घालण्याची पद्धत एकच आहे. मात्र त्यामध्ये तर-तम भाव नक्कीच आहे. पहिल्या प्रकारात शरीराकडे जास्त लक्ष द्यायचे, दुसऱ्यामध्ये श्वसनाकडे आणि तिसऱ्यामध्ये मन-बुद्धीकडे अधिक लक्ष देणे अपेक्षित आहे.
* सूर्यनमस्कार उपचार पद्धती नाही. सर्व रोग-व्याधी-विकारांना प्रतिबंध करणारी सिद्ध साधना आहे. सूर्यनमस्कार सराव आणि औषधोपचाराचा संयुक्त वापर केल्यास कोणत्याही रोग-व्याधी-विकारातून कमी वेळेत कायम स्वरूपी मुक्ती मिळते.

सूर्यनारायणाची प्रार्थना

ध्येयः सदासवितृमंडल मध्यवर्ति
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः।
केयूरवान मकरकुंडलवान किरीटी
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशंखचक्रः ।।

--बृहतपाराशरस्मृति -आदित्यहृदय, १३८

सूर्यनमस्कार तयार स्थिती



दोन्ही पावले जवळ.

टाचेला टाच, अंगठ्याला अंगठा.

हात नमस्कार स्थितीमध्ये.

सूचना - दोन्ही पावले जवळ. आणि टाचेला टाच, अंगठ्याला अंगठा. या सूचना सर्व आसनस्थिती घेतांना लक्षात ठेवा. पाय मागे उचलून ठेवल्यावर तो सरळ रेषेतच असेल याची काळजी घ्या. जांघेमध्ये दोन पायात शून्य अंशाचा कोन ठेवण्याचा प्रयत्न करा. सूचना लक्षात ठेवा. शक्य होतील तशा अमलात

आणण्याचा प्रयत्न करा. शरीराची ओढाताण करू नका.

सूर्यमंत्र – ॐ मित्रायनमः

प्रणामासान उद्देश

प्रत्येक आसन वचसा–मनसा–दृष्ट्या करायचे आहे.

छातीची लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायूंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण–दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

अनाहत चक्राकडे मन पूर्णपणे एकाग्र करणे.

आसन करतांना १. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देणे, २. अनाहत चक्राकडे लक्ष देणे, ३. दृष्टी उगवत्या सूर्याकडे / पूर्वेकडे ठेवणे, ४. छातीवर व्यक्त होणारा ताण स्वीकारणे.

अनाहत चक्र :

चक्राचा रंग – सोनेरी पिवळा. उगवत्या सूर्याचा.

चक्राचे स्थान – छातीमध्य.

चक्राचे अधिष्ठान – वायू.

शरीरावर परिणाम – स्पर्शज्ञान.

प्रभावित अवयव – त्वचा

आरोग्य लाभ

छातीची लवचिकता वाढल्यामुळे प्राणतत्त्वाचा पुरवठा अधिक प्रमाणात होतो. हे जादा प्रमाणात स्वीकारलेले प्राणतत्त्व अधिकाधिक स्नायुपेशींना कार्यरत करते. त्यांची कार्यक्षमता वाढते. उत्साह आनंद वृद्धिंगत होतो. ज्ञानेंद्रियामधील प्राथमिक कमतरता, अनुत्साह, अनामिक भिती, नैराश्य इत्यादी सूर्यनमस्काराच्या नित्य साधनेमुळे कायमचे दूर होतात.

प्रणामासान कृती

सरळ उभे रहा. हात नमस्कार स्थितीमध्ये ठेवा.

दोन्ही पावलांवर शरीराचे संपूर्ण वजन समप्रमाणात आहे याची खात्री करा.

मान ताठ, दृष्टी सरळ ठेवा.

अंगठ्याचे मूळ छातीच्या मध्यभागी असलेल्या खोलगट भागात ठेवा.

सगळी बोटे एकमेकांना चिकटवा.

आंगठे व तर्जन्या एकमेकांना चिकटवा.

हाताचा पंजा छातीपासून दूर आहे. तो छातीकडे कलता करा.

सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

दोन्ही हातांचे पंजे दाबून धरा. या दाबाचा प्रवास – हाताचे पंजे, मनगट, हात, कोपर, दंड, खांदे, आणि छाती असा आहे.

मान सरळ ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोडं थांबा. स्नायूंचा ताण मोकळा करा.

दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

(ही सूचना प्रत्येक कृती करतांना पाळावयाची आहे.)

सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा. तुमचे कोपर शरीरापासून दूर आहेत. दोन्ही हातांचे पंजे दाबा आणि कोपर शरीरालगत घ्या. मोकळे व्हा.

सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा. तुमचे खांदे वर उचललेले आहेत. दोन्ही हातांचे पंजे दाबा, कोपर शरीरा लगत घ्या, खांदे खाली ओढा, मान सरळ, दृष्टी समोर ठेवा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोड थांबा. स्नायूंचा दिलेला ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. ज्या भागाला ताण दिलेला आहे त्याच भागातून ताण मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

प्रयत्न दुसरा –

तुमचा ताण चुकीच्या ठिकाणाहून मोकळा झालेला असण्याची शक्यता आहे. याचा अर्थ ताण देण्यामध्ये चूक झालेली आहे. या आसनात झालेली चूक सुधारण्याचा प्रयत्न करू.

प्रत्येक कृती करतांना श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. श्वास सोडता सोडता किंवा

श्वास पूर्ण सोडून झाल्यानंतर कृती करा. एक आसन पूर्ण करतांना अनेक वेळा आपण श्वास घेणार–सोडणार आहोत. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देणे म्हणजे उच्छवासापेक्षा अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व श्वासावाटे शरीरात घेणे होय.

अनाहत चक्राकडे लक्ष द्या.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास सोडण्याकडे लक्ष देत, दोन्ही हातांचे पंजे एकमेकांवर जोरदार दाबा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. (मल–मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव दाबून धरू नका, वर उचलू नका, आवळू नका) थांबा. स्नायूवरील ताण मोकळा करा.

या दाबाचा प्रवास – हाताचे पंजे, मनगट, हात, कोपर, दंड, खांदे, आणि छाती असा आहे.

सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास सोडण्याकडे लक्ष देत दोन्ही हातांचे पंजे दाबा आणि कोपर शरीरालगत घ्या. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थांबा. स्नायूवरील ताण मोकळा करा.

तुमचे खांदे वर उचलले आहेत.

सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास सोडण्याकडे लक्ष देत दोन्ही हातांचे पंजे दाबा, कोपर शरीरा लगत घ्या, खांदे खाली ओढा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थांबा. स्नायू वरील ताण मोकळा करा.

सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास सोडण्याकडे लक्ष देत मान सरळ दृष्टी समोर ठेवा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. अनाहत चक्राकडे लक्ष, दृष्टी उगवत्या सूर्याकडे, छातीवर व्यक्त होणारा ताण स्वीकारा. या चारही कौशल्याचा अनुभव घ्या. थोड थांबा.

स्नायूवरील ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

ज्या भागाला ताण दिलेला आहे त्याच भागातून ताण मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

प्रयत्न तिसरा –

हे आसन अधिक सोपे करण्याचा प्रयत्न करू.

दोन्ही हातांचा उपयोग तरफे सारखा करावयाचा आहे.

अनाहत चक्राकडे लक्ष द्या.

श्वास झटपट सोडा, त्याचवेळी हाताचे पंजे एकदम दाबा. छाती विस्फारल्याची संवेदना स्वीकारा.

श्वास सोडून आणखी दोन वेळा ही क्रिया करा.

आरामात उभे रहा.

प्रणामासनातील कौशल्य

प्रथम कौशल्य – आसन दिसायला सोपे आहे. पण कृती करतांना त्यातील अवघडपणा लक्षात येतो. म्हणून काही संप्रदायामध्ये ही कृती आसन म्हणून न करता मुद्रा म्हणून करतात.

नमस्कार मुद्रा करतांना शरीर ताण–दाब रहित ठेवणे, एकाग्र होऊन सूर्यनारायणाचे अधीन होणे एवढेच अपेक्षित आहे.

पाठ, कंबर, मान, हात, मनगट या ठिकाणच्या स्नायूंना काही त्रास होत असल्यास या आसनामध्ये तुमची चूक झालेली आहे. तुमचे संपूर्ण लक्ष अनाहत चक्राकडे नव्हते हे या चुकीचे एकमेव कारण आहे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी छातीची लवचिकता वाढविणे हे सूर्यनमस्काराचे प्रथम उद्दिष्ट आहे. एक ते बारा शरीरस्थितीमध्ये याचा अनुभव चढत्या श्रेणित घ्यायचा आहे. अनाहत चक्र योग्य पद्धतीने पकडता आले पाहिजे. ते हळू हळू सरावातून जमते.

मोठ्या समुदायाला सूचना देत ही कृती करून घेणे कठीण असते. दिलेल्या सूचनांकडे लक्ष नसल्यास आसनाची कृती चुकते. अनेक लोकांना त्रास होण्याची शक्यता असते.

आपण पाच टप्पे घेत हे आसन पूर्ण केले. त्रास होत असल्यास एका टप्प्याचा सराव एक आठवडा करा. नंतर पुढील टप्पा घ्या.

नुसते नमस्कार मुद्रेमध्ये उभे न राहता मान किंचीत मागे कलती करून छातीवर थोडा थोडा ताण पडेल इतपत हातांवर दाब द्या.

द्वितीय कौशल्य – श्वास सोडा, अनाहत चक्राकडे संपूर्ण लक्ष द्या. चक्राच्या भागातील सर्व मांसपेशींपर्यंत ताण–दाब हळू हळू, सावध राहून देण्याचा प्रयत्न करा. या आसनामधील सर्व क्रिया क्रमाने करा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थांबा. चारही कौशल्यांचा अनुभव घ्या. छातीवर पडलेला ताण मोकळा करा. आसन बरोबर जमले आहे किंवा नाही याचा पडताळा घ्या. चुकीच्या स्नायूंवर ताण दाब दिला असल्यास चूक दुरूस्त करा.

तृतीय कौशल्य – हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरूत्वमध्य) अनाहत चक्रापासून जमिनीवर दोन पावलांमध्ये लंबरेषेत ठेवा. अनाहत चक्राचे मणके प्राणाने प्रभावित करण्याचा प्रयत्न करा.

खांदे–मान–हात यांचे स्नायू ताण रहित करा, अनाहत चक्राकडे मन एकाग्र करा आणि या आसनातील सर्व क्रिया क्रमाने श्वास सोडत करा.

श्वास सोडत सोडत कृती पूर्ण करा. किंवा श्वास पूर्णपणे सोडा, सोडलेला श्वास बाहेरच ठेवून (कुंभक करा) संपूर्ण कृती करा.

जीभ टाळूला लावा, दृष्टी सूर्याकडे ठेवा, लक्ष डोक्यावरील टाळूकडे लावा, शरीर उंच झाल्याची अनुभूती घ्या.

श्वास सोडा, अनाहत चक्राकडे लक्ष द्या, दृष्टी उगवत्या सूर्याकडे, छातीवर व्यक्त होणारा ताण स्वीकारा.

या पहिल्या आसनापासूनच प्राणतत्त्वचा स्वीकार अधिक प्रमाणात घेण्याची प्रक्रिया सुरू करा.

पहिल्या कौशल्याचा चांगला सराव झाल्यावर दुसऱ्या व नंतर तिसऱ्या कौशल्याकडे वळा.

तळहातावर दिलेला दाब इतका पक्का ठेवा की दुसऱ्याने आपल्या काखेत हात

घालून कोपर पुढे खेचले तरी पंजावर दिलेला दाब सुटणार नाही.

स्नायू क्षोभ–

यामध्ये मनगट, खांदे, मान, कंबर यावर चुकीचा व अनावश्यक ताण दिला गेल्यास या स्नायूंमध्ये वेदना जाणवतात.

सूचनांकडे लक्ष नसल्यास कृती बरोबर करता येत नाही.

पूर्णलक्ष छाती–श्वास याकडे न देता घाईगर्दीने झटपट सूर्यनमस्कार घातले तर हा त्रास सुरू होईल.

मन एकाग्र करून पंजावर दिलेला दाब हातातून छातीपर्यंत सरकत नाही म्हणून हा त्रास होतो.

अनाहत चक्राव्यतिरिक्त इतर ठिकाणी लक्ष ठेवल्यास तेथील स्नायूंना वेदना होतात.

ज्या ठिकाणी दाब अडकतो (दिलेला दाब पुढे सरकत नाही) त्या भागातले स्नायू त्रास देतात.

सावधान

आपल्या शरीर क्षमतेप्रमाणे या आसनातील उच्चतम स्थिती घ्या. थोडं थांबा. स्नायूंवर दिलेला दाब कमी करण्यास सुरुवात करा. कोणते स्नायू मोकळे होता आहेत याकडे लक्ष द्या. ज्या स्नायूंचा सहभाग या आसनामध्ये घेतलेला नाही ते स्नायू ताणमुक्त होत असतील तर त्या ठिकाणी स्नायूंचे दुखणे सुरू होणार हे निश्चित. ही चूक दोन चार वेळा झाल्यास ते स्नायू दिवसभर ठणकणार. हेच आसन पुन्हा करतांना ही चूक होणार नाही याची काळजी घ्या.

काहींना हे आसन अवघड वाटत असल्यास तिसरा प्रकार प्रथम काही दिवस करा किंवा तेही जमत नसेल तर फक्त मुद्रा स्थितीमध्ये उभे रहा.

वायू ॐ, नाद ॐ यातील कौशल्याचा उपयोग या आसनामध्ये होतो. हे प्रकार अधिक लक्षपूर्वक करा.

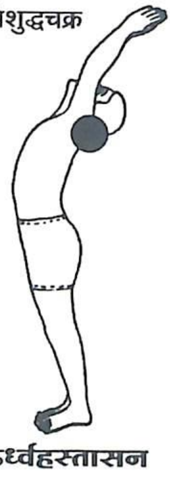
प्राणवायू सूर्यनमस्काराचा प्राण आहे. पहिल्या शरीरस्थिती पासून बाराव्या शरीरस्थिती पर्यंत चढत्या श्रेणित हा प्रयत्न करायचा आहे. त्यासाठी अनाहत

चक्रावर मन केंद्रित करायचे आहे. श्वसन सराव एकमध्ये छातीत श्वास पकडणे, छाती वर उचलणे याकडे लक्ष दिले. छातीच्या पिंजऱ्याच्या पहिल्या सात बरगड्या (उजव्या सात व डाव्या सात एकूण चौदा) वर उचलून धरल्या आहेत. याचप्रमाणे प्रत्येक आसनातील उर्जाचक्राकडे मन केंद्रित करायचे आहे. आसनातील ताण-दाब दिलेले सर्व अवयव प्राणवायूने भारित करायचे आहेत. श्वसन सराव दोनमध्ये आठ, नऊ, दहा क्रमांकाच्या बरगड्या वर उचलून धरल्या आहेत. छातीची लवचिकता वाढविण्यासाठी आता चोवीस पैकी वीस बरगड्यांचा वापर केलेला आहे. हे दोनही श्वसन सराव दिवसातून किमान दोन वेळा करावे. एकदा रात्री अंथरुणावर पाठ टेकल्यावर व दुसऱ्यांदा सकाळी अंथरुणातून बाहेर पडण्यापूर्वी. साधारणपणे तेरा आठवडे हा प्रकार करावा. अनाहत चक्र कसे पकडायचे हे एकदा लक्षात आले की इतर ऊर्जाचक्र पकडणे सोपे जाते.

फारच त्रास होत असल्यास एक/दोन दिवस हे आसन केले नाही तरी चालेल. मात्र श्वसनाचा सराव टाळू नका.

सूर्यमंत्र – ॐ रवयेनमः

ऊर्ध्वहस्तासन



ऊर्ध्वहस्तासन

आसन वचसा-मनसा-दृष्या करणे.

छातीची लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायूंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण-दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

आसनाच्या नावाप्रमाणेच हात डोक्यावर उंच उचलणे. संपूर्ण शरीराला वरच्या दिशेला ताण देणे.

विशुद्ध चक्राकडे मन पूर्णपणे एकाग्र करणे.

आसन करतांना १. श्वास घेण्याकडे लक्ष देणे, २. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष देणे, ३. दृष्टी हाताच्या बोटांकडे ठेवणे, ४. संपूर्ण छातीवर व्यक्त होणारा ताण स्वीकारणे.

विशुद्धचक्र

चक्राचा रंग– धुरकट. राखाडी.

स्थान– मानेवर. तिसरा मणका.

चक्राचे अधिष्ठान– अवकाश. परमतत्त्व

शरीरावर परिणाम– नाद आणि शब्द.

प्रभावित अवयव– कान, स्वरयंत्र.

आरोग्य लाभ

संपूर्ण शरीराला ऊर्ध्व ताण वारंवार मिळाल्यामुळे शरीरावर किंवा आत असलेली सूज, स्नायूंमधील गाठ, जखमेतील पू, डोळ्यांमधील विजातिय द्राव, चेहऱ्यावरील मुरूम–सुरकुत्या तसेच इतर स्नायूंचे विकार दूर होतात. मान, खांदे, दंड, कोपर, मनगट यांचे स्नायू मोकळे होतात. त्यांची लवचिकता वाढते. पायांच्या घोट्यापासून हातांच्या बोटापर्यंत अनेक वेळा ताण मिळाल्यामुळे श्वसन क्रिया सुधारते. श्वसनेंद्रिये सशक्त होतात. अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व मिळाल्यामुळे आरोग्य सुधारते. वारंवार ताण मिळाल्यामुळे शरीराची उंची वाढते.

ऊर्ध्वहस्तासन कृती

मागील आसन पूर्ण झाल्यानंतर शरीर ताण रहित स्थितीमध्ये आहे. म्हणजे प्रणामासनातील मुद्रा स्थितीमध्ये आहे.

सरळ ताठ उभे रहा.

पायाने जमीन पक्की पकडा.

दोन्ही पावलांवर शरीराचे संपूर्ण वजन समप्रमाणात आहे याची खात्री करा.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन नमस्कार स्थितीमध्ये असलेले हात डोक्यावर उंच उचला. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट–ओटीपोट मोकळे ठेवा.

विशुध्द चक्राकडे लक्ष द्या. खांदे पकडा.

आणखी एकदा श्वास घ्या. हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. दंड कानाला लागलेला. पार्श्वभाग मोकळा. पोट–ओटीपोट मोकळे. विशुध्द चक्राकडे लक्ष.

तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ताणा. संपूर्ण शरीराला आतून ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या. कोपर, मनगट, पंजे सरळ स्थितीत. विशुध्द चक्राकडे लक्ष द्या. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट–ओटीपोट मोकळे ठेवा.

ताण स्वीकारा. थांबा. स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा.

दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन पुन्हा संपूर्ण शरीराला आतून ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या. श्वास घ्या. खांदे उचलून हात मागे ढकला. मान सरळ ठेवा. छातीला मिळालेला ऊर्ध्वताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट–ओटीपोट मोकळे ठेवा. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या.

आणखी एकदा श्वास घ्या. खांदे उचलून हात मागे ढकला. मान सरळ ठेवा. छातीला मिळालेला ऊर्ध्वताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट–ओटीपोट मोकळे ठेवा. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या.

तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. हात खांद्यातून मागे ढकला. मान सरळ ठेवा. छातीला मिळालेला ऊर्ध्वताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट–ओटीपोट मोकळे ठेवा. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या. थांबा. हाताची स्थिती तशीच ठेवा. स्नायू मोकळे करा. दोन्ही हात सरळ करा. सर्व स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा.

दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन पुन्हा संपूर्ण शरीर आतून उचलून त्याला ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या. श्वास घ्या. हात खांद्यातून मागे ढकला. डोके मागे ढकला. दृष्टी हाताच्या बोटांकडे ठेवा. छातीला मिळालेला ऊर्ध्वताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट–ओटीपोट मोकळे ठेवा. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या.

श्वास घ्या. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या.

संपूर्ण शरीराला आतून ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या.

हात खांद्यातून मागे ढकला. श्वास घ्या. डोके मागे ढकला.

आणखी एकदा श्वास घ्या. डोके मागे ढकला. मान खांद्यामध्ये पकडा.

पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट मोकळे ठेवा.

ताण स्वीकारा. थांबा. हाताची व मानेची स्थिती तशीच ठेवा.

स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा. मान सरळ करा. हात सरळ करा सर्व शरीराला दिलेला ताण मोकळा करा.

शरीराच्या कोणत्या भागातून ताण मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

ऊर्ध्वहस्तासन कौशल्य

प्रथम कौशल्य – या आसनाचे प्रथम कौशल्य खांदे वर उचलून केलेले ऊर्ध्वहस्त प्रणाममुद्रा आहे. शरीरातील कोणत्याही भागाला ताण–दाब न देता शांतपणे आसनात स्थिर राहणे मुद्रेमध्ये अपेक्षित आहे. सरळ उभे राहाणे. श्वास घेऊन हात खांद्यातून डोक्यावर ताणणे. पायांनी जमीन घट्ट पकडणे. हळूच शरीरावरचा ताण काढून घेणे. खांदा–मान वर उचललेल्या स्थितीमध्ये ठेवणे. पार्श्वभाग मोकळा ठेवणे. या आसनात वृक्षासनाचा अंर्तभाव आहे. पाय जमिनीवर रोवणे शरीर वर उचलणे हे वृक्षासनात करायचे असते.

विशुद्धचक्र सर्वशरीराला विशेष शुद्धी प्रदान करणारे चक्र आहे. मेरूदंडाची लवचिकता वाढविण्याचा प्रयत्न या आसनात करायचा आहे.

पार्श्वभाग मोकळा ठेवल्याशिवाय सर्व मेरुदंडाला (सर्व शरीराला) ऊर्ध्वताण देता येत नाही. शरीराला ऊर्ध्वताण देण्याचा उद्देश सफल होत नाही.

सरळ उभे राहून फक्त मानेची कमान करायची आहे. कमरेतून शरीराची कमान होता कामा नये. हातात काठी घेऊन उंच दांडीवर कपडे वाळत घालण्याची क्रिया करतांना असलेली शरीर स्थिती घ्यायची आहे.

विशुद्धचक्राकडे लक्ष देणे म्हणजे मनाने तो भाग पकडणे. काखेत हात घालून लहान मुलाला उचलतात. त्याचप्रमाणे आपले खांदे–काख पकडा. शरील ढिले सोडून ते वर उचलले जाण्यासाठी त्यांचीच मदत घ्या.

वय वजन अशक्तपणा यामुळे हे आसन करतांना त्रास जाणवत असेल तर जमिनीवर झोपून हे आसन करा.

थोड्या सरावानंतर हे आसन बसून करण्याचा प्रयत्न करा.

त्या नंतर तीन टप्प्यात या आसनाचा सराव हळू हळू पूर्ण करा.

द्वितीय कौशल्य – हात वर ताणून सरळ उभे राहणे, हळू हळू संपूर्ण शरीरातील मांसपेशींना उर्ध्व ताण सावधपणे देणे अत्यंत महत्त्वाचे. कमरेवर किंवा इतर ठिकाणी कळ लागणे, स्नायू दुखणे असे होता कामा नये. (ही स्थिती जमायला लागल्यानंतर पुढची कृती करण्याचा प्रयत्न करा.) श्वास घ्या. खांदे आतून उचला, मागे ढकला. सर्व क्रिया लागोपाठ करा. पार्श्वभाग मोकळा आहे याकडे लक्ष द्या. श्वास घेतल्याने संपूर्ण छातीला आलेला उभार ताणला गेला आहे याकडे लक्ष द्या.

तृतीय कौशल्य – हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरूत्वमध्य) विशुध्द चक्रापासून जमिनीवर लंबरेषेत ठेवा. मेरुदंडावरील सर्व मणके प्राणाने प्रभावित करा.

प्रथम आणि द्वितीय कौशल्यांचा सराव करतांना कोणतेही स्नायूंचे दुखणे सुरू होत नाही याची खात्री झाल्यावर पुढील कौशल्याचा सराव करा. खांदे उचलून हात मागे घेतांना मान मागे ढकला. ती खांद्यात पकडा. पार्श्वभाग मोकळा. पूर्ण शरीराला ऊर्ध्वताण द्या.

काही साधक या नभोवंदन शरीर स्थितीमध्ये ताडासन करतात. चवड्यावर उभे राहून हे आसन करतात. चवड्यावर उभे राहणे, शरीर उंच उचलणे, पार्श्वभाग मोकळा ठेवणे, छातीवर मन एकाग्र करणे, मान दाबून धरणे हे एकाच वेळी करणे कठीण आहे. या प्रकारात स्नायूंना झटका मिळण्याची शक्यता असते. सूर्यनमस्कार आसनातील प्राथमिक कौशल्य मिळविण्यासाठी स्नायूंना झटका देणे अभिप्रेत नाही. **स्थिरसुखमासनम।** या व्याख्येमध्ये हे बसत नाही.

शरीराला मिळालेला ऊर्ध्व ताण सुरवातीला हात, खांदे, छाती येथील भागावर जाणवेल. जसा सराव वाढेल तसा हा ताण पायाच्या घोट्यापासून हातांच्या बोटापर्यंत जाणवेल.

स्नायू क्षोभ –

गुडघे, कंबर, खांदे यावर अनावश्यक ताण दिला गेल्यास या स्नायूंमध्ये वेदना जाणवतात. पार्श्वभागाचे स्नायूंवर ताण आल्यास पाठ दुखणे दिवसभर सुरू राहते.

कमरेतून शरीराची कमान करण्याचा प्रयत्न केल्यास कंबर व गुडघे त्रास देतात.

शरीराचे संपूर्ण वजन समप्रमाणात दोन्ही पावलांवर नसल्यास गुडघे त्रास देण्यास सुरूवात करतात.

जमीन पायाने रेटण्याचा प्रयत्न केल्यास गुडघ्याचे स्नायूंना चुकीचा ताण मिळतो. खांद्याचे स्नायू आवळून धरले आणि मान मागे ढकलली तर मानेला त्रास होणारच.

सावधान –

सरळ उभे राहण्यासाठी दोन्ही पावलांवर शरीराचे वजन समप्रमाणात ठेवा.

शरीर कमानीचा मध्य खांदा ठेवा.

चवड्यावर उभे राहणे, झटका देणे हे प्रकार अपेक्षित नाहीत हे लक्षात ठेवा.

सरळ उभे राहून संपूर्ण लक्ष मानेकडे ठेऊन, मानेला झेपेल इतपत ताण देत हे आसन करण्याचा प्रयत्न करा.

छातीमध्ये अधिक प्रमाणात प्राणवायू स्वीकारणे यासाठी हा पुढचा प्रयत्न आहे.

शरीराला ऊर्ध्व ताण देऊन मान मागे ढकलल्यावर शरीराला मिळालेला ताण छातीवर व्यक्त होतो. छातीच्या पिंजऱ्यात असलेले हृदय, फुप्फुसे इत्यादी अवयव प्राणवायूने भारित होतात. त्यांचे उत्स्फूर्त असलेले प्रतिक्षिप्त कार्य जोमाने सुरू होते. छातीवरील ताण स्वीकारणे व पकडणे हे या आसनाचे वैशिष्ट्य आहे.

मान मागे घेऊन तिसरा मणका खांद्यात पकडला की मोठा मेंदू, छोटा मेंदू, डोळे, कान, नाक, घसा, श्वास पटल, खादे, दंड, हात यांना मसाज होतो. तेथील सर्व स्नायू प्राणवायूने भारित होतात. त्यांना प्राणशक्तीचा अधिक पुरवठा मिळाल्याने त्यांचे स्फूरण पावणे जोमाने सुरू होते. प्रत्येक पेशीची कार्यशक्ती वाढते.

हे आसन करतांना फारच त्रास होत असल्यास एक / दोन दिवस हे आसन केले नाही तरी चालेल. शक्य असल्यास हे आसन पाठीवर झोपून करा. श्वसन प्रकार एक आणि दोन न विसरता दररोज करा.

मानेच्या मणक्यामध्ये दोष असल्यास वैद्यकीय सल्ला घेऊन हे आसन करा.

सूर्यमंत्र – ॐ सूर्यायनमः

आसनाचा उद्देश

प्रत्येक आसन वचसा–मनसा–दृष्ट्या करायचे आहे.

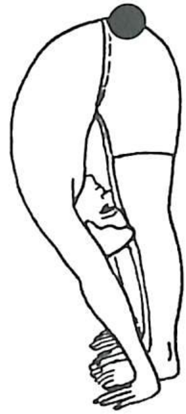
छातीची लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायूंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण–दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

खाली वाकून स्वाधिष्ठान चक्राचे सर्व स्नायू ऊर्ध्व दिशेला ताणणे.

स्वाधिष्ठानचक्र



हस्तपादासन

शरीरातील इतर स्नायूंवर असणारा ताण मोकळा करणे.

ऊर्ध्वताण घेऊन थोडा वेळ स्थिर राहणे. स्वाधिष्ठान चक्राकडे मन एकाग्र करणे.

आसन करतांना १. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देणे, २. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देणे, ३. दृष्टी छातीकडे ठेवणे, ४. मेरुदंडाच्या शेवटच्या टोकावर पडलेला ताण स्वीकारणे.

स्वाधिष्ठान चक्र, स्थान निश्चिती व महत्त्व –

चक्राचा रंग – केशरी.

चक्राचे स्थान – मणक्याचे शेवटचे टोक.

चक्राचे अधिष्ठान – जल, (जीवन)

शरीरावर परिणाम– आहारवृद्धी, गाढ निद्रा.

प्रभावित अवयव – जीभ, मेंदू.

आरोग्य लाभ –

या आसनामुळे मुत्राशयाचे विकार मूतखडा, बहुमूत्र–बंधमूत्र दूर राहतात. झोप न लागणे, अशक्तपणा किंवा थकवा जाणवत नाही. पाठ, खांदे, घसा, छाती, पोट यांच्या स्नायूंची लवचिकता वाढते. शरीरातील कफ प्रकार संतुलित राहतो, भूक

वाढते. पोटातील वायू व इतर विजातीय द्राव पुढे आतड्यात ढकलले जातात. एकूणच गाढनिद्रा व संपूर्ण विश्रांती यामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारते.

हस्तपादासनातील कृती

उभे राहण्याची स्थिती सरळ रेषेत आहे याची चार वेळा खात्री करा.

दोन पायामध्ये ०९ – १० इंचाचे अंतर ठेवा. पायाचे तळवे सरळ रेषेत ठेवा.

दोन्ही पावलांवर शरीराचे संपूर्ण वजन समप्रमाणात आहे याची खात्री करा.

हातांना अगोदरच्या आसनातील ऊर्ध्वताण पुन्हा द्या. खांदे पकडा.

स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास सोडत सोडत, खांदे मोकळे करत सावकाश खाली वाका.

श्वास सोडणे पूर्ण झाल्यावर खाली वाकणे थांबवा. सर्वसाधारण श्वासोच्छवास सुरू करा.

पार्श्वभाग–ओटीपोटाचे स्नायू मोकळे करा.

श्वास सोडत मान अर्धगोलात पुढे सरकवून हनुवटी छातीकडे सरकवण्याचा प्रयत्न करा. कमरेतून जेवढे खाली वाकता येणे सहज शक्य आहे तेवढेच खाली वाका.

गुडघे सरळ ठेवा. हात जमिनीला टेकविण्याचा प्रयत्न करू नका.

आणखी एकदा श्वास सोडा. थोड अधिक पुढे वाकण्याचा प्रयत्न करा. मान छातीजवळ आणण्याचा प्रयत्न करा. स्वाधिष्ठान चक्राचे शेवटचे टोक आतून वर उचलले जाते किंवा नाही याचा फक्त अंदाज घ्या. त्यासाठी प्रयत्न करू नका.

तिसऱ्यांदा दीर्घ श्वास सोडा. खांदे–मान–हात यांचे स्नायू पुन्हा मोकळे करत आणखी खाली वाका.

खांदे–मान–हात यांचे स्नायू पुन्हा मोकळे करत हनुवटी पुढे सरकवून छातीला लावण्याचा प्रयत्न करा.

खांदे–मान–हात यांचे स्नायू पुन्हा मोकळे करत दृष्टी छातीकडे वळवा. पार्श्वभाग–ओटीपोटाचे स्नायू मोकळे करा.

स्वाधिष्ठान चक्राला ऊर्ध्वताण मिळालेला आहे. तो व्यक्त होत असल्यास स्वीकारा. थांबा. याच स्थितीमध्ये तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. पार्श्वभाग-ओटीपोटाचे स्नायू मोकळे करा. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देणे, स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देणे, दृष्टी छातीकडे ठेवणे, मेरुदंडाच्या शेवटच्या टोकावर पडलेला ताण स्वीकारणे या चारही कौशल्याचा अनूभव घ्या.

स्वाधिष्ठान चक्राचे सर्व स्नायू पूर्णपणे मोकळे करा. दीर्घ श्वास घ्या. थोडं थांबा. सावकाश सरळ उभे राहा किंवा पुढील आसनासाठी तयार स्थिती घ्या.

हस्तापादासनातील कौशल्य

प्रथम कौशल्य – गुडघ्याला कपाळ लावता आले म्हणजे हस्तपादासन जमले असा अयोग्य समज सर्वत्र दिसून येतो. स्नायूचे कोणतेही दुखणे सुरू न होता हे आसन करणे हे आपले दररोजचे उद्दिष्ट आहे. वय-वजन जास्त असले तर आसनातील अवघडपणा प्रकर्षाने जाणवतो. दोन पायामध्ये अंतर ठेवा. सरळ उभे रहा.

(चवड्यावर झुकून उभे रहा. चवडा व पोटरी यावर ताण जाणवतो. टाचेवर झुकून उभे रहा. टाच व गुडघा यावर ताण जाणवतो. शरीराचे सर्व वजन समप्रमाणात पायावर असले की सरळ उभे राहण्याची स्थिती बरोबर येते. पायाच्या तळव्यापासून मूलाधार चक्रापर्यंत शरीर सरळ स्थितीत ठेऊन कमरेतून खाली वाकायचे आहे. खाली वाकतांना पार्श्वभाग मागे ढकलला गेला तर गुडघ्यावर शरीराचा दाब येईल, कपाळ व गुडघ्यातील अंतर वाढेल, आसनाचा उद्देश सफल होणार नाही.)

कमरेवर हात ठेवा. कोपर खांद्याच्या सरळ रेषेत ठेवा.

श्वास सोडा, ओटीपोटाचे स्नायू मोकळे करून थोडे खाली वाका.

पुन्हा श्वास सोडा, ओटीपोटाचे स्नायू मोकळे करून थोडे खाली वाका.

पुन्हा श्वास सोडत शक्य होईल तेवढेच खाली वाका. खांदे-मान-हात यांचे स्नायू मोकळे करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. पार्श्वभाग मोकळा आहे. ओटीपोटाचे स्नायू मोकळे आहेत याकडे लक्ष द्या. श्वास सोडत मान अर्धगोलात पुढे सरकवून

हनुवटी छातीकडे सरकवण्याचा प्रयत्न करा. गुडघे सरळ ठेवण्याचा प्रयत्न करा. (गुडघ्यामध्ये आतून थोडं वाकलात तरी चालेल.)

दीर्घ श्वास घ्या. थोडं थांबा. सावकाश सरळ उभे रहा.

या आसनामध्ये मेंदू व पायांना अधिक रक्तपुरवठा करण्यासाठी हृदयाला मदत करायची आहे. नेहमीपेक्षा डोके-हृदय पायाच्या अधिक जवळ आणायचे आहे. त्यासाठी प्रयत्न करायचा आहे.

द्वितीय कौशल्य - जसा सराव वाढेल त्याप्रमाणे हळूहळू दोन पायामधले अंतर कमी करण्याचा प्रयत्न करा.

सरळ उभे राहण्याची स्थिती घेऊन गुडघे न वाकवता हाताचे तळवे जमिनीवर संपूर्ण टेकविण्यासाठी प्रयत्न करा.

हातांची जागा हळू हळू पायांच्या जवळ घेण्याचा प्रयत्न करा.

आपल्या क्षमतेप्रमाणे या स्थितीमध्ये स्थिर राहण्याचा प्रयत्न करा. हाताचा फक्त आधार घ्या. (कमरेला झटका देऊ नका. शरीराचे वजन कमरेवर घेऊ नका. हाताने जमिनीला रेटा देऊ नका.)

खांदे-हात-मान ढिले ठेवा. श्वास सोडा आणि पोट आत घेत मान उचलून हनुवटी छातीवर थोडी पुढे टेकविण्याचा प्रयत्न करा. स्वाधिष्ठान चक्राच्या भागातील सर्व मांसपेशी हळूवारपणे वर उचलून धरण्याचा प्रयत्न करा. शरीरातील इतर सर्व स्नायू मोकळे करा. या स्थितीमध्ये थांबा. गुडघ्यात वाकून खाली बसा.

अश्वसंचालनासनातील कौशल्य या आसनाला पूरक आहे.

तृतीय कौशल्य - हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरूत्वमध्य) स्वाधिष्ठान चक्रापासून जमिनीवर दोन पावलांमध्ये लंबरेषेत ठेवा.

त्रिकास्थीचे आणि माकडहाडाचे मणके प्राणाने भारित करण्याचा प्रयत्न करा.

पायाच्या करंगळीजवळ तळव्याचा अंगठा ही हाताची स्थिती.

टाचेला टाच व अंगठ्याला अंगठा ही पायाची स्थिती.

पार्श्वभाग पायाच्या सरळ रेषेत ही शरीराची स्थिती.

श्वास सोडत वर दिलेल्या सर्व क्रिया क्रमाने एका दमात करा.

आसनातील चारही कौशल्याचा अनुभव घ्या.

यानंतर ऊर्ध्व हस्तासन- हस्त पादासन- अश्वसंचालनासन क्रमाने करतांना श्वासाचा ताल धरून शरीराची लय साधायची आहे. आसनात डौल आणायचा आहे.

आसनातील आदर्श स्थिती कालांतराने सिध्द होणार आहे. त्यासाठी अधीर होऊ नका.

स्नायू क्षोभ –

अनावश्यक व चुकीचा ताण–दाब दिल्यामुळे कमरेच्या स्नायूंमधे वेदना होतात.

पार्श्वभाग पायाच्या सरळ स्थितीमध्ये नसल्यास गुडघ्यावर ताण पडतो. गुडघ्याचे स्नायू दुखण्यास सुरूवात होते.

पोटातील पूर्ण श्वास बाहेर न सोडता पोट आत घेतले तर पोटाच्या स्नायूंमधे चमक येणारच.

सावधान –

रक्तदाब, हृदरोग, मणक्याचे विकार असणाऱ्या रुग्णांनी वैद्यकीय सल्ला घेऊनच सूर्यनमस्कारास सुरूवात करावी.

हे विकार असणाऱ्या साधकांनी संथगतीने झेपेल तेवढेच खाली वाकावे. शरीराला जोर झटका देऊ नये.

वय व वजन जास्त असलेले स्नायू सुस्त असतात. मेंदूकडून आलेल्या सूचना लवकर स्वीकारत नाहीत. त्या वर केलेल्या कार्यवाहीचा अहवाल लगेच मेंदूकडे पोहचवित नाहीत. या सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन हे आसन समजून उमजून करा. स्नायूंना सूचना देत देत सावकाश आसन स्थितीमध्ये प्रगती करा.

हे आसन टाळून सूर्यनमस्कार घालता येतात. ऊर्ध्वहस्तासन झाल्यानंतर गुडघ्यात वाकून खाली बसा. विश्रांती घ्या. डावा पाय मागे सरकवा आणि मग पुढील आसन (अश्वसंचालनासन) करण्यास सुरूवात करा.

साधनेच्या सुरूवातीच्या वर्षामध्ये फक्त हनुवटी–छाती–मान याकडेच लक्ष द्या.

हे आसन करतांना फारच त्रास होत असल्यास एक / दोन दिवस हे आसन केले नाही तरी चालेल. शक्य असल्यास हे आसन (पश्चिमोत्तानासन) पाठीवर झोपून करा. श्वसन प्रकार एक आणि दोन न विसरता दररोज करा.

या आसनात स्नायूक्षोभ झाल्यास पर्वतासन या प्रकारच्या दुखण्यावर रामबाण उतारा आहे.

मार्जरासनाचा योग्य पद्धतीने चांगला सराव करा.

स्वाधिष्ठान चक्राचे स्नायू मोकळे होण्यासाठी फार कालावधी घेतात. येथील बहुसंख्य स्नायू आळशी आणि कामचुकार आहेत. ढिम्म बसून भोवतालच्या क्रिया पाहत असतात. त्यांना कार्यरत करण्यासाठी संयम व सततचे प्रयत्न आवश्यक आहेत. आईच्या मायेने त्यांना कार्य करण्यास प्रवृत्त करण्याचा फक्त प्रयत्न करायचा आहे.

छातीमध्ये अधिक प्रमाणात प्राणवायू स्वीकारण्यासाठी प्रथम अनाहत चक्र स्थान निश्चिती केली. त्यावर ताण दिला. दुसऱ्या प्रयत्नामध्ये संपूर्ण शरीराला ऊर्ध्व ताण देऊन मान मागे ढकलून छातीच्या पिंजऱ्यात असलेले हृदय, फुप्फुसे इत्यादी अवयव प्राणवायूने भारित केले. तसेच मान मागे घेऊन तिसरा मणका खांद्यात पकडून मोठा मेंदू, छोटा मेंदू, डोळे, कान, नाक, घसा, श्वास पटल, खांदे, दंड, हात सर्व स्नायू प्राणवायूने भारित केले.

तिसरा प्रयत्न शेवटचा मणका शेवटचे टोक (स्वाधिष्ठानचक्र) याकडे लक्ष द्यायचे आहे. शरीरातील जलतत्त्व प्राणशक्तीने भारित करायचे आहे. शरीरातील जलतत्त्वांचे सर्व विकार दूर ठेवायचे आहेत.

ऊर्ध्वहस्तासन करतांना मानेकडे म्हणजेच मेरुदंडाच्या वरील भागाकडे लक्ष दिले. आता मेरुदंडाच्या शेवटच्या भागाकडे लक्ष द्यायचे आहे. मल–मूत्र विसर्जन करणारे सर्व अवयव प्राणशक्तीने भारित करायचे आहेत. त्यांचे कार्य प्रभावीपणे सुरू होण्यासाठी प्रयत्न करायचा आहे.

मणक्यांमध्ये दोष असल्यास वैद्यकीय सल्ला घेऊन हे आसन करा.

सूर्यमंत्र – ॐ भानवे नमः

अश्वसंचालनासन उद्देश

प्रत्येक आसन वचसा–मनसा–दृष्ट्या करायचे आहे.

मानेच्या मणक्यामधील लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायूंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण–दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

डाव्या पायाला खालच्या दिशेने ताण देणे. शरीराचे वजन डावा गुडघा उजवे पाऊल यांवर, हाताचा फक्त आधार घेणे. खांदे वर उचलणे. मान पाठीमागे ढकलणे. आज्ञाचक्राकडे मन एकाग्र करणे. आज्ञाचक्र सूर्यासमोर ठेवणे.

आसन करतांना १. श्वास घेण्याकडे लक्ष देणे, २. आज्ञाचक्राकडे लक्ष देणे, ३. डोळे कपाळात सरकवणे, दृष्टी आकाशात ठेवणे, ४. मान–खांदे, डावा खुबा यावर पडलेला ताण स्वीकारणे.

आज्ञाचक्र स्थान निश्चिती व महत्त्व

चक्राचा रंग – कमळाप्रमाणे पांढरा.

चक्राचे स्थान – कपाळावर दोन भुवयांच्या मध्ये.

चक्राचे अधिष्ठान – आकाश / मानस / चंद्रमा.

शरीरावर परिणाम – विचार पध्दती, विचारांचा आवेग.

प्रभावित अवयव – बुध्दि, मन.

आरोग्य लाभ

श्वसनाचे विकार, रक्तदाब, मानसिक तणाव प्राथमिक स्वरुपात असल्यास आराम मिळतो. या आसनाचा प्रभाव मज्जासंस्थेवर होतो. विचारप्रणाली सुस्पष्ट होते. मेंदू

तल्लख होतो. मन एकाग्र करणे सहज जमते. कोणतेही काम सहजपणे आत्मविश्वासाने करता येते. घोटे, पोटऱ्या, गुडघे, मांड्या, कंबर, पाठ, मान यातील स्नायू मोकळे होतात.

अश्वसंचालनासन कृती

दोन्ही हात व उजवा पाय जमिनीवर तसाच ठेवा.

दोन हातामध्ये खांद्याचे अंतर आहे याची खात्री करा.

श्वास घेऊन डावा पाय उचलून सरळ रेषेत मागे घ्या.

उजवा गुडघा काटकोनात ठेवा. उजवी टाच जमिनीवर टेकवा. (ही विश्रांती स्थिती.)

दोन्ही हात तसेच सरळ रेषेत जमिनीवर, उजवे पाऊल व डाव्या पायाचा चवडा यांचा वापर करून शरीर मागे खेचा.

डावा पाय खुब्यातून मागे खेचा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

याच वेळेस उजव्या पायाची टाच व चवडा जमिनीवर टेकवून बसण्याचा प्रयत्न करा.

उजव्या पायाची पोटरी, मांडी आणि शेवटची बरगडी जवळ आणण्याचा प्रयत्न करा.

डावा गुडघा जमिनीला टेकवा.

उजवे पाउल जमिनीवर संपूर्ण टेकण्यासाठी डावा पाय खुब्यातून मागे खेचण्याचा आणखी एकदा प्रयत्न करा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

शरीराचे वजन दोन्ही पायांवर घ्या. हाताचा फक्त आधार घ्या.

पार्श्वभाग, पाठ, कंबर यांचे स्नायू, संपूर्ण लक्ष देऊन, ताणरहीत करा.

दीर्घ श्वास घ्या, आज्ञाचक्राकडे मन एकाग्र करा. ते सूर्यासमोर ठेवा. डोळ्यातील बुबुळे कपाळाकडे सरकवा.

मान पाठीमागे ढकला. खांदे मागे खेचा. हातावरचे वजन कमी करा.

थांबा. ताण स्वीकारा. श्वास घेण्याकडे लक्ष देणे, आज्ञाचक्राकडे लक्ष देणे, डोळे

कपाळात सरकवणे–दृष्टी आकाशात ठेवणे, मान–खांदे, डावा खुबा यावर पडलेला ताण स्वीकारणे याकडे लक्ष द्या.

मानेच्या स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करणे याकडे लक्ष द्या.

दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

उजवा गुडघा काटकोनात घेण्यासाठी शरीर वर उचला. (विश्रांती स्थितीमध्ये या.)

अश्वसंचालनासन कौशल्य –

प्रथम कौशल्य – हस्तपादासन संपल्यानंतर दोन्ही पायावर उकिडवे बसा. हात जमिनीवर टेकऊन डावा पाय मागे सरकवा. गुडघा सरळ करण्याचा प्रयत्न करा.

आता खुब्यातून पाय मागे ओढा. गुडघा जमिनीवर टेकवा. दीर्घ श्वास घेऊन हळू हळू मान मागे कलती करण्याचा प्रयत्न करा. हातावर असलेले शरीराचे वजन कमी करा. हाताची घडी छातीवर ठेऊन बसण्याचा प्रयत्न करा.

एकपाद प्रसरणासन हे या आसनातील प्राथमिक कौशल्य आहे. डावा पाय मागे उजवा पुढे या स्थितीत बसा. हाताचा फक्त आधार घ्या.

आता खुब्यातून डावा पाय मागे ओढा, गुडघा जमिनीवर टेकवा. शरीराचा तोल सांभाळत हात हळूच उचला, हाताची घडी घाला. छातीवर ठेवा. (हात जमिनीवर टेकल्याशिवाय मान मागे ढकलता येणार नाही.)

द्वितीय कौशल्य – याच आसनाचे दुसरे नाव अश्वसंचालनासन असे आहे. हे नावच या आसनातील प्रगत क्रिया सुस्पष्ट करणारे आहे. घोड्याच्या तोंडात लगाम आहे. तो पक्का ओढून धरलेला आहे. घोड्याची मान मागे ओढली गेलेली आहे. लगाम ढिला केला की तत्क्षणी धावण्यासाठी उसळी मारायची आहे. मानेच्या सर्व मांसपेशींवर हळू हळू सावधपणे दाब बाढवायचा आहे.

हात जमिनीवर फक्त आधारासाठी टेकवा. गुडघा टेकलेला तसाच ठेवा. श्वास घ्या. टेकलेला डावा चवडा, गुडघा व उजवे पाऊल यावर शरीराचे वजन घ्या. स्पर्धेमध्ये धावण्यास तैयार ही स्थिती आतून घेण्याचा प्रयत्न करा. शक्य होईल तेवढी मान मागे ढकला.

थांबा. चारही कौशल्यांचा अनुभव घ्या.

चांद्रनमस्कारामध्ये हे आसन करतांना हात जमिनीवर टेकलेले नसतात. ते नमस्कार स्थितीमध्ये डोक्यावर ताणलेले असतात. याला ऊर्ध्वहस्त बैठक असे म्हणता येईल.

तृतीय कौशल्य – हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरूत्वमध्य) आज्ञाचक्रापासून जमिनीवर उजव्या पायाजवळ लंबरेषेत ठेवा. डावा गुडघा व चवडा यांचा आधार घ्या.

मानेचे सर्व मणके प्राणाने भारित करण्याचा प्रयत्न करा.

अर्धभुजंगासन / अर्धधनुरासन हे या आसनातील अंतिम कौशल्य म्हणता येईल.

एकपाद प्रसरणासन व अश्वसंचालनासन या आसनांचा चांगला सराव झाल्यानंतर अर्धभुजंगासन/ अर्धधनुरासन या आसनाचा प्रयत्न करा. घाई करू नका.

डावा गुडघा जमिनीपासून थोडा वर घेऊन श्वास घेऊन कमरेची लवचिकता अजमवा.

शरीराला मागे–पुढे झोके देऊन उजव्या पायाचा तळवा जमिनीवर पूर्ण टेकवा. उजवा खुबा मध्यभागी ठेऊन शरीराची उलटी कमान करा. मान व उजवा पाय यावरील ताण पकडा.

शरीरावरील अनावश्यक ताण काढा. तैयार स्थिती घ्या. शरीर मागील बाजूला ढकला.

कमरेच्या स्नायूंची लवचिकता लक्षात घेऊन मेरूदंडाला मागील दिशेला ताण द्या.

या आसनात उजव्या पायावर बसल्यामुळे मांडीचा दाब यकृतावर पडतो. डाव्या बाजूला म्हणजे प्लीहे वर ताण बसतो. शरीर स्थिती नऊ आदित्याय नमः हा सूर्यमंत्र म्हणून ही कृती करतांना याच्या उलट ताण व दाब मिळतो.

स्नायूक्षोभ –

या आसनामध्ये अनावश्यक व चुकीचा ताण दाब दिला गेल्यास तो लगेच ओळखता येतो. कमरेच्या डाव्या किंवा उजव्या बाजूचे स्नायू दुखत असल्यास हा या आसनाचा प्रताप आहे असे समजावे. यामध्ये मनगट, घोटा, पोटावरील

स्नायूंमधे सुद्धा वेदना सुरू होण्याची शक्यता असते.

सावधान –

हे आसन चांगले जमण्यासाठी अजिबात घाई करू नका. अनावश्यक आणि चुकीचा ताण–दाब त्रासदायक ठरू शकतो.

आसन स्थिती घेतांना प्रथम उजव्या पायाच्या करंगळीजवळ उजव्या हाताचा अंगठा ठेवा. हात आणि खांदे सरळ रेषेत आणा. हातामध्ये खांद्याचे आंतर ठेवा.

मान मागे घ्या. सर्व शरीर मोकळे करा. मुद्रा स्थितीमध्ये थांबा.

हे आसन करतांना आज्ञाचक्राकडे संपूर्ण लक्ष द्या.

प्रथम एक पाद प्रसरणासन याचाच फक्त सराव करा.

उजव्या बाजूच्या शेवटच्या दोन बरगड्या, मांडी व पोटरी एकमेकांजवळ आणण्याचा फक्त प्रयत्न करा.

तैयार स्थिती घेण्या अगोदर शरीरावरील अनावश्यक ताण–दाब कमी करा.

श्वास घेऊन मान मागे ढकला. डोळे कपाळात / दृष्टी आकाशाकडे घ्या.

हस्तपादासन या आसनाचा सराव जसा वाढेल तशी या आसनामधील सहजता साधता येईल.

यानंतरचे मकरासन, साष्टांगनमस्कारासन, पर्वतासन व्यवस्थित करा. ही आसने व्यवस्थित केल्यास स्नायूंना दिलेला चुकीचा ताण मोकळा होण्यास मदत होईल.

उतार वय व अशक्तपणा असल्यास अर्धभुजंगासनाचा सराव करण्याचा प्रयत्न करू नका. डोळ्याला लेन्स लावलेले असल्यास ते काढून ठेवा.

सूर्यनमस्कार साधनेच्या पहिल्या वर्षामध्ये कपाळ–मान–छाती याकडेच फक्त लक्ष द्या.

बांबुची कामटी जमिनीवर टेकऊन तिचे वरचे टोक वाकविण्याचा हा प्रयत्न आहे. गुडघा टेकऊन मान मागे घेण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. मेरुदंडाच्या कामटीवर (मणक्यावर) इतर ठिकाणी ताण येता कामा नये.

पार्श्वभाग मोकळा ठेऊन म्हणजे शेवटचा मणका मोकळा ठेऊन डोक्याच्या

मेरुदंडाची बैठक पक्की करायची आहे. डोके मान यांचे स्नायूंकडे फक्त लक्ष द्यायचे आहे.

आज्ञाचक्राचा आधार आकाश आहे. आकाशाचा प्रभाव मन-बुद्धी-वर्तणूक यावर होत असतो. मन शांत-एकाग्र करणे. सहस्राधार चक्राचा स्वामी वैश्विक चैतन्याने बुद्धी भारित करणे हे या आसनाचे वैशिष्ट्य आहे.

पाठीच्या मणक्यातील अंतर कमी झाले असल्यास हे आसन करू नका. वैद्यकीय सल्ला घ्या.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

२१. द्वितीय गट – खग–पूषा–हिरण्यगर्भ मरिच

सूर्यमंत्र – ॐ खगाय नमः

मकरासन उद्देश

प्रत्येक आसन वचसा–मनसा–दृष्ट्या करायचे आहे.

मेरुदंडाची लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायूंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण–दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

शरीराचे सर्व वजन हात आणि खांदा यावर घेणे. (पायांचा फक्त आधार घेणे.)

शरीराचे सर्व वजन हातावर घेऊन खांदे वर उचलणे.

घोट्याचा वापर करून शरीराला खालच्या दिशेला ताण देणे.

विशुद्ध चक्राकडे मन एकाग्र करणे.

आसन करतांना १. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देणे, २.विशुद्ध चक्राकडे लक्ष देणे, ३. दृष्टी काटकोनात जमिनीवर ठेवणे, ४. संपूर्ण मेरुदंडावर पडलेला ताण स्वीकारणे.

आरोग्य लाभ –

ऊर्ध्वहस्तासन (विशुद्धचक्र) प्रमाणे.

मकरासन कृती

श्वास घ्या छातीमध्ये पकडा. उजवा पाय उचलून डाव्या पायाला लागून ठेवा.

खालील कृती श्वास सोडत किंवा पूर्ण श्वास सोडल्या नंतर करा.

दोन्ही गुडघे व घोटे एकमेका जवळ घ्या.

हाताच्या दोन्ही तळव्यांनी जमीन जोर लाऊन खाली दाबा. जेवढे शक्य होईल तेवढे खांदे वर उचला.

हाताचे तळवे व खांदे एका रेषेमध्ये येतील हे बघा.

विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

चवड्याचा पक्का आधार घेत, दोन्ही घोट्यांचा वापर करून शरीर मागे खेचा.

डोक्यापासून पायापर्यंत शरीर तिरक्या स्थितीमध्ये ठेवा.

मान आणि पोटऱ्यावरील ताण स्वीकारा.

या स्थितीमध्ये थोडं थांबा. श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या, विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या, दृष्टी काटकोनात जमिनीवर ठेवा, संपूर्ण मेरुदंडावर पडलेला ताण स्वीकारा.

स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा.

दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

गुडघे जमिनीवर टेकवा. तळहाताची जागा तिच ठेवा. कोपर वाकवा. छाती पोट जमिनिवर टेकवा. उजवा पंजा हनुवटीखाली ठेवा, त्यावर डावा पंजा ठेवा, डावा गाल पंजावर टेकवा. आराम करा.

मकरासनातील कौशल्य –

प्रथम कौशल्य – मुद्रा स्थिती हे मकरासनातील प्रथम कौशल्य. जमेल तशी आसन स्थिती घ्या. शक्य होईल तेवढी शरीराची तिरकी स्थिती घेऊन ताणरहीत अवस्थेत थांबा. अगोदरच्या आसनामध्ये कमरेला काही त्रास झाला असल्यास तो या विश्रांती आसनात लक्षात येतो.

छाती, पोट, गुडघे जमिनीवर टेकवा. हाताने जमिनीला रेटा देऊन खांदे उचला. कोपर सरळ करा. गुडघे जमिनीला टेकलेले आहेत. थांबा.

आता गुडघे साधारण नऊ इंच जमिनीपासून वर उचला. हाताचे पंजे व खांदे सरळ रेषेत ठेवा. शरीराची ओढाताण न करता स्थिर राहण्याचा प्रयत्न करा.

द्वितीय कौशल्य – द्विपाद प्रसरणासन हे दुसरे कौशल्य. दोन्ही पाय शक्य होईल तेवढे मागे घ्या. खांदे व हाताचे पंजे सरळ रेषेत ठेवा. तिरक्या शरीर स्थितीमध्ये

स्थिर रहा. पार्श्वभाग वर उचलला जाणार नाही याची काळजी घ्या.

श्वास सोडून हाताने जमिनीला रेटा द्या. खांदे उंच उचला, शरीर मागे खेचा. थांबा. चारही कौशल्यांचा अनुभव घ्या. शरीरातील सर्व मांसपेशीवर हळूवारपणे ताण वाढवा. नंतर सर्व शरीरावरचा ताण हळूच काढून घ्या.

तृतीय कौशल्य – हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरूत्वमध्य) विशुद्धचक्रापासून जमिनीवर हातांच्या दोन पंजामध्ये लंबरेषेत ठेवा. दोन्ही चवड्यांचा फक्त आधार घ्या.

मेरुदंडाच्या सर्व मणक्यांची लवचिकता सुधारण्याचा प्रयत्न करा.

मकरासन स्थिती हे तिसरे कौशल्य आहे. मगर खांद्याचा वापर करून शरीराचे वजन पुढील दोन पायावर घेते, खांदेवर उचलून मागचा एक पाय पुढे ठेवते आणि शरीर पुढे ओढून घेते.

या आसनात स्नायूंची ताण सहन करण्याची क्षमता वाढवायची आहे. आसन स्थिती दमदारपणे घेतल्यावर दुसरा साधक तुमच्या टाचेवर उभे राहून हळूवारपणे सावकाश तुमच्या शरीरावर चालत जाऊन, डोक्यावरून आरामात उतरू शकतो. (या आसनात वापरलेली ताकद लक्षात घ्या. प्रयोग करू नका.)

चवड्यावर उभे राहून, घोट्याचा वापर पुली सारखा करून शरीर उंच उचलण्याची कृती आणि मकरासनाची कृती एकच आहे. एकात शरीर उभे आहे दुसऱ्यात शरीर आडवे आहे. उभ्या स्थितीत खांद्याचा वापर होत नाही, आडव्या स्थितीमध्ये त्याचा वापर ताकद लाऊन केला जातो.

दोन्ही कृतींमध्ये सारखेपणा असला तरी शरीराला मिळणारा ताण–दाब वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. श्वसनप्रक्रिया यामध्येही वेगळेपण आहे.

हे आसन श्वास सोडून बलपूर्वक करा, पंजाने जमीन रेटा, खांदे वर उचला, घोट्याचा वापर पुली सारखा करून शरीर मागे खेचा, मान पकडा, विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या.

अश्वसंचालनासन, मकरासन व साष्टांग नमस्कारासन करतांना श्वसनाचा ताल व आसनातील डौल सांभाळण्याचा सराव करा.

स्नायूक्षोभ

खांदे, मनगट, घोटे यांचे स्नायूंवर अनावश्यक व चुकीचा दाब दिल्यास ते दुखण्यास सुरूवात होते.

हे आसन करतांना विशुध्द चक्राकडे संपूर्ण लक्ष द्या.

शरीराचे वजन–वय जास्त, खांदे–दंड कमजोर असल्यास फक्त मुद्रा किंवा द्विपाद प्रसरणासन हा प्रकार करा.

उतार वय, अशक्तपणा असल्यास, दंडामध्ये इजा असल्यास हे आसन जपून करा.

सावधान

गतीयुक्त सूर्यनमस्कारात शरीर स्थिती क्रमांक पाच मकरासन व शरीर स्थिती क्रमांक सहा साष्टांग नमस्कारासन करतांना श्वासाकडे विशेष लक्ष द्या. पहिले आसन करतांना श्वास सोडत सोडत करा, तोच श्वास पूर्ण सोडून झाल्यानंतर श्वास घेणे थांबवून (कुंभक करून) पढील आसन करा.

आपण नियंत्रित गतीने सूर्यनमस्काराचा विचार या ठिकाणी करतो आहोत. प्रत्येक कृती करतांना श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास सोडण्याकडे लक्ष देऊन ती कृती करा.

सुरूवातीला द्विपाद प्रसरणासन करा. शरीर तिरक्या स्थितीमध्ये स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. हळू हळू कौशल्य जसे वाढेल तसे मकरासनातील प्रत्येक क्रिया बलपूर्वक करण्याचा प्रयत्न करा. घोट्याचा वापर करून शरीर शक्य तेवढे मागे खेचण्याचा प्रयत्न करा.

कमरेत लचक भरली, मान अवघडली, पाठीचे मणके ताठरले तर सिंगल बारवर पुल–अपस् काढा. झोके घ्या. खांद्याचे स्नायू पक्के धरून मेरुदंड मागे–पुढे, वर–खाली हलवले जातात. त्यामुळे मणके मोकळे होतात. विशुद्धचक्र पकडून संपूर्ण मेरुदंडाची लवचिकता वाढविण्याचा तीन वेळा प्रयत्न एका सूर्यनमस्कारात होतो. त्यातील हा दुसरा प्रकार. सर्वच मणके सूर्यतेजाने, वैश्विक शक्तीने भारित करायचे आहेत.

सूर्यमंत्र – ॐ पूष्णे नमः

आसनाचा उद्देश

प्रत्येक आसन वचसा–मनसा–दृष्ट्या करायचे आहे.

मेरुदंडाची लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायूंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण–दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

शरीराचा मध्यभाग शक्य होईल तेवढा वर उचलणे.

शरीराने वापरलेले प्राणतत्त्व पूर्णपणे बाहेर सोडून निर्वात झालेले पोट आतमध्ये उचलून मेरुदंडापर्यंत ओढणे.

वारंवार ही क्रिया करून पोटाच्या स्नायूंची लवचिकता वाढविणे, मणिपूर चक्राकडे मन एकाग्र करणे.

आसन करतांना १. श्वास सोडणे, कुंभक करणे (श्वास सोडणे व घेण्याचे थांबविणे), २.मणिपूर चक्राकडे लक्ष देणे, ३. दृष्टी नाभीवर ठेवणे, ४. कंबरेवर पडलेला ताण स्वीकारणे.

आरोग्य लाभ

दमा, मूळव्याध, संधीवात, अपचन इत्यादी विकारांना प्रतिबंध घालता येतो. या विकारांवर वैद्यकीय उपचार चालू असल्यास रोगमुक्ती कमी कालावधित व कायमस्वरूपी मिळते. आरोग्य सुधारते. तेजस्वी डोळे, नितळ चेहरा, लांब काळेभोर केस हे आरोग्यधन प्राप्त होते. सशक्त शरीरामुळे कामाचा उत्साह वाढतो. स्वस्थ शरीर, स्व–स्थित असलेले मन, बुध्दीच्या मदतीने प्रत्येक कार्य यशस्वीपणे संपन्न करते.

साष्टांगनमस्कारासन कृती

साष्टांग नमस्कारासन

श्वास सोडतांना कोपरात वाकून शरीर जमिनीवर टेकवा.

कपाळ, छाती, पोट, गुडघे, चवडे

जमिनीवर टेकवा.

कोपर शरीराजवळ घ्या.

हनुवटी छातीला लावा.

गुडघे व घोटे एकमेकांजवळ घ्या.

श्वास सोडा बाह्य कुंभक करा. पोटाचे स्नायू ताण रहित करून ओटीपोट–नाभीचा भाग वर उचला. बाह्य कुंभक करा. (श्वास बाहेर सोडून श्वास घेणे थांबविणे.)

मणिपूर चक्राकडे लक्ष द्या.

पोट–ओटीपोटाचा भाग आतमध्ये ओढून शक्य होईल तेवढा वर उचला.

पार्श्वभाग ताणरहीत ठेवा.

छातीचे स्नायू मोकळे करा.

या स्थितीमध्ये थोडं थांबल्यासारखे करा.

श्वास सोडून कुंभक करा, मणिपूर चक्राकडे लक्ष द्या, दृष्टी नाभीवर ठेवा, कंबरेवर पडलेला ताण स्वीकारा.

स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा.

दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

जमिनीला टेकलेले गुडघे टेकलेलेच ठेवा.

१. पंजाने जमिनीला रेटा द्या. खांदे वर उचला. कोपर सरळ करा. गुंडघे जमिनीवर टेकवा. आराम करा. (विश्रांती स्थिती.) किंवा

२. छाती पोट जमिनिवर टेकवा. उजवा पंजा हनुवटी खाली ठेवा, त्यावर डावा पंजा ठेवा, डावा गाल पंजावर टेकवा. आराम करा.

साष्टांगनमस्कारासन कौशल्य

प्रथम कौशल्य – छाती–पोटावर झोपा. कपाळ, हनुवटी, हात, कोपर, गुडघा, घोटा यांची योग्य स्थिती घ्या.

श्वास सोडत ओटीपोटापासून श्वासपटलापर्यंतचा भाग वर उचलण्याचा प्रयत्न करा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. सहज शक्य होईल तेवढा वेळ थांबा. ताण मोकळा करून

पूर्ण शरीर जमिनीवर टेकवा. गरज असेल त्याप्रमाणे विश्रांती स्थिती एक किंवा दोन घ्या.

द्वितीय कौशल्य – मकरासनातून साष्टांगनमस्कार आसनात येतांनाच भुजंगासनास सुरूवात करणे या कौशल्याचा समावेश या प्रकारात येतो.

दोन्ही खांदे मागे घेऊन कोपरात वाकून छाती जमिनीला टेकवून/जवळून वर उचलणे हा एक भाग झाला. घोट्याचा वापर पुलीसारखा करून शरीर पुढे ओढून वर घेणे हा दुसरा भाग झाला. ओटीपोटावरील सर्व मांसपेशी हळूवारपणे वर उचलून धरा. आसनातील चारही कौशल्यांचा अनुभव शरीराला दिलेल्या या अर्धवर्तुळ स्थितीमध्ये घ्यायचा आहे.

तृतीय कौशल्य – हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरूत्वमध्य) मणिपूर चक्रापासून जमिनीवर लंबरेषेत ठेवा. चवडे, गुडघे, छाती यांचा आधार घ्या.

मकरासन, साष्टांगनमस्कारासन, भूजंगासन या आसनातील डौल साधण्याचा प्रयत्न करणे. तसेच श्वासाचा नाद व शरीर कृतीची लय साधणे याचा प्रयत्न या कौशल्यामध्ये अभिप्रेत आहे.

अन्नरसाचे रुपांतर उर्जेमध्ये / रक्तामध्ये करणारा महत्त्वाचा अवयव यकृत आहे. खाल्लेले अन्न जठरात जाते. जठराचे आकारमानही मोठे आहे. जठराग्नी म्हणजेच मणिपूर चक्र. हे विष्णूचे अधिष्ठान असलेले चक्र आहे. आपल्या शरीराचे भरण–पोषण–संवर्धन करणारी, कार्यसंचलन करणारी ही शक्ती आहे. या चक्राकडे लक्ष देऊन काया–वाचा–मनाने वैश्विकशक्तीला शरण जाणे हे या आसनातील कौशल्य.

स्नायूक्षोभ

गुडघे आणि छाती जमिनीवर ठेऊन पोट–कंबर वर उचलतांना अनावश्यक व चुकीचा ताण दिल्यास ते स्नायू लगेच बोलायला लागतात. आसन करण्यामध्ये चूक झाली हा संदेश लगेच देतात. पुढील सूर्यनमस्कारामध्ये हे आसन हळूवारपणे, जोर न लावता करा. पोट पूर्ण रिकामे न करता म्हणजेच पोटाचे स्नायू ताण रहित न करता पोट जोरात आत ओढले तर पोटावर ताण येणारच. तेथे स्नायूक्षोभ होणारच. पोटातील स्नायूना त्रास होणार नाही याकडे लक्ष द्या.

सावधान

या आसनामध्ये गुडघे छाती जमिनीवर टेकविणे, हनुवटी छातीला लावणे याचा सराव प्रथम करा. नंतर स्वाधिष्टान चक्र वर उचलून धरण्याचा सराव करा. त्यानंतर मणिपूर चक्राकडे लक्ष देऊन पोट आतमध्ये, शक्य होईल तेवढे, वर ओढा. हा ताण सुरूवातीला पोटाच्या मध्यभागी जाणवेल. हळू हळू सराव जसा वाढेल तसा हा ताण ओटीपोटाच्या खालील टोकापासून (जांघ) पोटाच्या वरील टोकापर्यंत (श्वासपटल) जाणवेल. लक्ष मणिपूर चक्राकडे ठेवा. अर्थात यासाठी प्रदीर्घ सरावाची गरज आहे. हे लक्षात ठेवा. बाह्यकुंभक करून हे आसन करायचे आहे. बाह्यकुंभक म्हणजे श्वसनाला विश्रांती. ही विश्रांती सुखकारक असेल याची काळजी घ्या.

त्रिकास्थीचे पाच मणके वर उचलून धरायचे आहेत. पोटाचे स्नायू मोकळे करून आत ओढायचे आहेत. हे पाचही मणके सौरऊर्जेने भारित करायचे आहेत. ही सौरऊर्जा, प्राणऊर्जा संपूर्ण अन्नभट्टींला पुरवायची आहे. जठराग्नी अधिक प्रज्वलित करायचा आहे. अन्नातील उष्मांकांचा संयोग सौरऊर्जेशी करून शरीर शुद्धी–वृद्धी करायची आहे. मणिपूर चक्राला मिळणाऱ्या प्रत्येक श्वासाची ऊर्जाशक्ती वाढवायची आहे. चक्राला मिळणाऱ्या सहा हजार श्वासांत पचनाचे काम सुलभ करायचे आहे.

दीर्घश्वसनाचे प्रकार वायू ॐ – नाद ॐ चा सराव, श्वसनाचा सराव तसेच स्वाधिष्ठान व मणिपूर चक्राचे स्नायू कार्यरत करण्यासाठी केलेले इतर व्यायाम प्रकार या आसनामध्ये उपयोगी ठरतात.

मानेचे पोटाचे विकार असल्यास कमितकमी बळाचा वापर करून हे आसन करा. वैद्यकीय सल्ला घ्या.

सूर्यमंत्र – ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

भुजंगासनाचा उद्देश –

प्रत्येक आसन वचसा–मनसा–दृष्ट्या करायचे आहे.

मेरुदंडाची लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायूंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण-दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

भुजंगासनामध्ये प्राणतत्त्वाचा सर्वात जास्त स्वीकार करण्याचा प्रयत्न करणे.

स्वाधिष्ठान चक्राकडे मन केंद्रित करणे.

शक्य होईल तितके शरीर कमरेतून मागे ढकलणे.

साष्टांगनमस्कार आसनामध्ये शरीराची (मणिपूर चक्राची) कमान असते.

भुजंगासनामध्ये शरीराची (स्वाधिष्ठान चक्राची) उलटी कमान करणे.

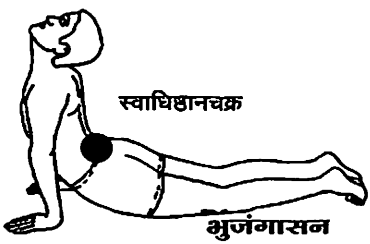
विशुद्ध चक्राकडे मन एकाग्र करणे.

आसन करतांना १. श्वास घेण्याकडे लक्ष देणे, २. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देणे, ३. दृष्टी आकाशात पश्चिमेकडे ठेवणे, ४. पोट-ओटीपोट यावर पडलेला ताण स्वीकारणे.

आरोग्य लाभ

हस्तपादासन (स्वाधिष्ठानचक्र) प्रमाणे.

भुजंगासन कृती



गुडघे व चवडे आहेत त्याच ठिकाणी ठेवा.

हाताची जागा तिच ठेवा.

स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या.

गुडघ्याचा आधार घ्या.

दीर्घ श्वास घ्या. घोट्यांचा पुली सारखा वापर करून शरीर पुढे ओढा. गुढघे दोन इंच पुढे आणून टेकवा.

दीर्घ श्वास घ्या. हाताने जमिनीवर दाब द्या खांदे वर उचला.

दीर्घ श्वास घ्या. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देऊन खांदे मागे ढकला.

दीर्घ श्वास घ्या. शक्य होईल तेवढे डोके पाठीमागे ढकला.

दृष्टी आकाशात ठेवा.

स्वाधिष्ठान चक्राला मिळालेला ताण ओटी–पोटावर स्वीकारा.

पार्श्वभाग मोकळा करा. थोडं थांबा.

श्वास घ्या सोडा, घ्या सोडा, श्वास घेण्याकडे लक्ष द्या, स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या, हाताने जमिनवर दाब देऊन खांदे वर उचलून मागे ढकला, दृष्टी आकाशात पश्चिमेकडे ठेवा, पोट–ओटीपोट यावर पडलेला ताण स्वीकारा.

ताण दिलेले सर्व स्नायू मोकळे करा. कोणते स्नायू मोकळे होत आहेत याकडे लक्ष द्या.

छाती पोट जमिनीवर टेकवा. उजवा पंजा, हनुवटी जमिनीवर टेकवा, त्यावर डावा पंजा ठेवा, डावा गाल पंजावर टेकवा. आराम करा.

भुजंगासनातील कौशल्य

प्रथम कौशल्य – या आसनातील मुद्रा स्थिती हे प्रथम कौशल्य आहे. सर्वात प्रथम घोट्याला घोटा व गुडघ्याला गुडघा पकडा. शरीरातील सर्व स्नायूंचा ताण–दाब कमी करण्याचा प्रयत्न करा. अनावश्यक ताण कोणत्या स्नायूंना आहे याची नोंद घ्या. दमदार श्वास घ्या. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. कमरेचे स्नायू मोकळे ठेवा. खांदे उचलून, मान मागे ढकलण्याचा प्रयत्न करा. पोटावर मिळालेला ताण स्वीकारा.

कमरेच्या स्नायूंना त्रास होणार नाही याची काळजी घ्या. आवश्यक असल्यास विश्रांती घ्या.

द्वितीय कौशल्य –

प्रथम कौशल्य चांगले जमायला लागले की पुढील कृती करण्यास सुरूवात करा. छाती–पोटामध्ये दमदार श्वास भरून घ्या. भुजंगासन कृतीमध्ये स्पष्ट केलेल्या कृतीश्रृंखला आपल्या क्षमतेप्रमाणे आदर्श करण्याचा प्रयत्न करा. प्रत्येक कृतीला दीर्घ श्वास घ्या.

पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. कमरेला अनावश्यक ताण पडणार नाही याकडे लक्ष द्या.

ओटी–पोटावरील मांसपेशींना मिळालेला ताण हळूवारपणे वाढता ठेवा. थोड

थांबा. चारही कौशल्यांचा अनुभव घ्या.

स्नायुंवर दिलेला ताण मोकळा करा. तो कोठून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

तृतीय कौशल्य –

हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरूत्वमध्य) स्वाधिष्ठान चक्रापासून जमिनीवर लंबरेषेत ठेवा. गुडघे, चवडे यांचा आधार घ्या.

भुजंगासन करतांना नाग फणा काढून डोलतो आहे हे चित्र डोळ्यासमोर आणा. धनुरासन करतांना शरीररुपी धनुष्याला दोरी बांधण्याची क्रिया, मेरूदंडाची लवचिकता लक्षात घेऊन, करायची आहे हे लक्षात घ्या.

धनुरासन हे या आसनातील तिसरे कौशल्य आहे. अश्वसंचालनासन, साष्टांगनमस्कारासन यातील प्रगती या आसन कौशल्यासाठी पूरक आहे.

हस्तपादासन आसनामध्ये आपण शरीराची कमान करतो. या आसनामध्ये शरीराची उलटी कमान करतो. कंबर–त्रिकास्थीच्या मणक्यांची लवचिकता सुधारण्याचा प्रयत्न करा.

भुजंगासनामध्ये चांगली प्रगती झाल्यावर, म्हणजेच काहीही त्रास न होता हे आसन करता येऊ लागल्यावर पुढील कृती करण्याचा प्रयत्न करा.

दीर्घश्वास छातीत भरून घ्या. धनुष्याला दोरी बांधण्यासाठी स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देत कमरेची उलटी कमान करण्याचा झेपेल इतपत प्रयत्न करा.

लवचिक असणारा बांबू वाकवायचा आहे. एक टोक जमिनीवर टेकवून दुसरे टोक हळू हळू खाली दाबा. मध्यभागी बांबू वाकेल. बांबुच्या आतल्या बाजुला बाक वाढतो आहे. बाहेरच्या बाजूला ताण मिळतो आहे. त्या ताणाकडे लक्ष द्या. दुर्लक्ष केल्यास बांबू तुटेल. सांभाळा.

गुडघे मांड्या यांना जमिनीचा आधार देऊ नका. (धर्नुर्रासन) हा बाक किती द्यायचा ते मेरुदंड किती कडक / लवचिक आहे त्यावर ठरवा. फार संथ गतीने प्रगती अपेक्षित आहे. आदर्श स्थिती मिळविण्यासाठी अधीर होऊ नका.

दैनिक सूर्यनमस्कार सराव सूचना (प्राथमिक) पुन्हा एकदा वाचून काढा. त्याप्रमाणे काळजी घ्या.

स्नायूक्षोभ

कंबरेच्या स्नायुंवर अनावश्यक व चुकीचा दाब दिल्यास कंबर, पाठ, मान दुखणार. चांगलाच त्रास होणार. दीर्घश्वास न घेता कंबरेला दाब दिल्यास कंबर पाठ ठणकणार.

सावधान

जमिनीवर तळपायाचे चवडे टेकवणे, गुडघे टेकवणे, हाताचा आधार घेऊन खांदे वर उचलणे, दीर्घ दमदार श्वास घेणे, पार्श्वभाग मोकळा ठेवणे व जोर–झटका न देता शरीर वाकविणे या सर्व कृती अत्यंत सावध राहून करा.

या आसनामुळे स्नायूक्षोभ झाला असल्यास श्वसनाचा पूर्ण सराव अधिक वेळ करा. वायू ॐ अणि नाद ॐ सराव करा. समजून उमजून पर्वतासन योग्य पद्धतीने करा.

मार्जरासनाचा सराव करा, गुरूवंदन (बैठासाष्टांग प्रणाम) योग्य पद्धतीने करा.

मागील आसनामध्ये नाभी केंद्रातून प्रकाश किरणाप्रमाणे सर्व शरीरभर पसरलेल्या नाड्यांची उर्जाशक्ती वाढविली. या आसनात त्यांची व्याप्ती वाढवायची आहे. स्वाधिष्ठान चक्रातून बहात्तर हजार महत्त्वाच्या नाड्या एकमेकांना छेद देत शरीरभर पसरलेल्या आहेत. या सर्व नाड्या सूर्यतेजाने, सूर्यशक्तीने भारित करायच्या आहेत. नाभी आणि नाभीच्या खाली असलेले सर्व अवयव अधिक कार्यक्षम करायचे आहेत. पायांची हालचाल वाढवून पचन संस्थेला मदत करायची आहे. पचन संस्थेचे कार्य व्यवस्थित असले तरच श्वसन संस्थेचे कार्य सुधारता येईल.

फारच वेदना होत असल्यास सूर्यनमस्कार त्या दिवशी केला नाही तरी चालेल.

मणक्यांचा विकार असल्यास या आसनाची फक्त मुद्रा स्थिती घ्या व पुढील आसन स्थिती घेण्यास सुरूवात करा.

पाठीच्या कण्याचे विकार, पोटाचे विकार (अल्सर, हार्निया ईत्यादी) असणाऱ्यांनी वैद्यकीय सल्ला घेऊनच या आसनाचा सराव करा.

या आसनामध्ये सहजता येण्यासाठी प्रदीर्घ सरावाची गरज आहे.

सूर्यमंत्र – ॐ मरीचये नमः

पर्वतासनाचा उद्देश

प्रत्येक आसन वचसा-मनसा-दृष्ट्या करायचे आहे.

मेरुदंडाची लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायूंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण-दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

शरीराला पर्वताचा आकार देणे.

शरीर पर्वताच्या दोन्ही बाजूंना (हात-कंबर व पाय-कंबर) ऊर्ध्व दिशेला ताण देणे.

स्वाधिष्ठान चक्राला ऊर्ध्व दिशेला ताण देणे.

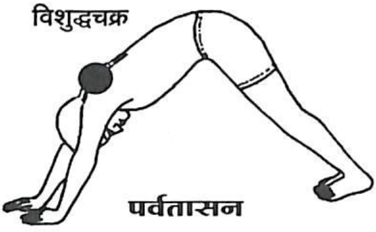
दोन्ही हात व पाय यांनी जमीन घट्ट पकडणे.

आसन करतांना १. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देणे, २.विशुद्ध चक्राकडे लक्ष देणे, ३. दृष्टी पायांच्या आंगठ्यांकडे ठेवणे, ४. संपूर्ण मेरुदंडाला ताण देणे, कंबरेवर पडलेला ताण स्वीकारणे.

आरोग्य लाभ

ऊर्ध्वहस्तासन (विशुद्धचक्र) प्रमाणे.

पर्वतासन कृती



हात व पाय आहेत त्याच ठिकाणी तसेच ठेवा.

गुडघे सरळ करा. शरीराचा मधला भाग उंच उचला.

टाच जमिनीला टेकविण्यासाठी पाय दोन/तीन इंच पुढे सरकवा.

संपूर्ण तळवा व पंजा यांचा वापर करून शरीर स्थिती पर्वतासारखी पक्की करा.

शरीराचे शिखर आहे स्वाधिष्ठान चक्र. ते मध्यभागी पकडा.

दोन्ही हातांनी व पायांनी जमीन पक्की पकडा.

गुडघ्याला गुडघा, घोट्याला घोटा लावा.

श्वास सोडत किंवा संपूर्ण श्वास सोडल्यानंतर खालील कृती करा.

श्वास सोडून हाता–पायांनी जमीन खाली दाबा आणि स्वाधिष्ठान चक्र वरती उचला.

श्वास सोडून हाता–पायांनी जमीन खाली दाबा आणि खांदे–पंजे साधारण सरळ रेषेत आणा.

श्वास सोडून हाता–पायांनी जमीन खाली दाबा, गुडघे सरळ करा, टाचा टेकविण्याचा प्रयत्न करा, डोके दोन हातांच्या मध्ये घ्या आणि स्वाधिष्ठान चक्र वरती उचला. पर्वतबाजू सरळ व तिरकी करण्यासाठी हनुवटी छातीकडे सरकवा. गुडघे सरळ ठेवा.

पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. स्वाधिष्ठान चक्राला दिलेला ऊर्ध्वताण स्वीकारा.

थोड थांबा. श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या, विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या, दृष्टी पायांच्या अंगठ्यांकडे ठेवा, संपूर्ण मेरुदंडावर पडलेला ताण स्वीकारा.

स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा. कोणते स्नायू मोकळे होत आहेत याकडे लक्ष द्या.

गुडघे जमिनीवर टेकवा. तळहाताची जागा तिच ठेवा. कोपर जमिनीवर टेकवा. कपाळ जमिनीवर टेकविता आले तर बघा. कंबरेचे स्नायू मोकळे करा. विश्रांती घ्या.

पर्वतासनातील कौशल्य

प्रथम कौशल्य –

या आसनातील प्रथम कौशल्य आहे भूधरासन. भूजंगासनातून बाहेर पडल्यावर साष्टांग नमस्कार स्थितीमध्ये या. छाती पोट जमिनीवर टेकवा. उजवा पंजा हनुवटी खाली ठेवा, त्यावर डावा पंजा ठेवा, डावा गाल पंजावर टेकवा. विश्रांती घ्या. पर्वतासनाची स्थिती घ्या. दोन्ही पाय दोन/तीन इंच पुढे घ्या. दोन्ही हाताचे तळवे व दोन्ही पावले जमिनीवर पूर्णपणे टेकवून लवणे राहण्याचा प्रयत्न

करा. शरातील सर्व स्नायूंचा ताण–दाब काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. हळू हळू हाताचे पंजे व खांदे साधारण सरळ रेषेत (६०–६५ अंशापर्यंत) येतील याचा प्रयत्न करा. शरीराला मागे न ढकलता सरळ स्थितीत ठेऊन चार पायावर उभे रहाण्याचा प्रयत्न करा. हळू हळू गुढघे सरळ करा, टाच पूर्ण जमिनीला टेकविण्याचा प्रयत्न करा. पुन्हा विश्रांती स्थिती घ्या.

द्वितीय कौशल्य –

शिरासन हे या आसनाचे दुसरे कौशल्य. याला दुसरे नाव आहे अधोमुख श्वानासन. यामध्ये डोके दोन्ही दंडामध्ये पाठीच्या रेषेत ठेवायचे आहे. दृष्टी पायांच्या अंगठ्याकडे लावायची आहे. पार्श्वभाग मोकळा ठेवायचा आहे. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देत आसनातील सर्व कृती क्रमाने करायची आहे. या स्थितीमध्ये चार पायावर स्थिर उभे राहण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. हाताचा पंजा व पायाचे तळवे यावरील मर्मबिंदू दाबले जात आहेत याकडे लक्ष द्या. शरीरावरील सर्व मांसपेशीवरील ताण हळुवारपणे वाढवा. चारही कौशल्यांचा अनुभव घ्यायचा आहे. पहिल्या व दुसऱ्या कौशल्यांमध्ये आपण पर्वताचा पाया स्थिर करण्याचा प्रयत्न करतो आहोत हे लक्षात असू द्या.

तृतीय कौशल्य –

हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरूत्वमध्य) विशुद्धचक्रापासून जमिनीवर हातांच्या दोन पंजामध्ये लंबरेषेत ठेवा. दोन्ही पायांच्या संपूर्ण तळव्यांनी जमीन दाबून धरा.

पर्वतासन हे या आसनाचे तिसरे कौशल्य. पर्वताचा पाया पक्का झाला, विशुद्धचक्राकडे लक्ष देत चार पायावर स्थिर उभे राहता आले म्हणजे तोंडावर पडण्याची धास्ती अजिबात नाही.

आता पर्वताच्या दोन्ही बाजू वर उचलण्याचा प्रयत्न करायचा आहे.

श्वास सोडा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा, पायाने जमिनीला रेटा द्या. विशुध्द चक्राकडे लक्ष देऊन कंबर वर उचला. (बांबूच्या बाहेरच्या बाजूला पडणाऱ्या ताणाकडे लक्ष द्या. तो फाटणार नाही याची काळजी घ्या.) मेरुदंडाच्या सर्व मणक्यांची लवचिकता सुधारण्याचा प्रयत्न करा.

श्वास सोडा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा, विशुध्द चक्राकडे लक्ष द्या, हाताच्या पंजाने जमिनीला रेटा द्या, खांदे तिरक्या स्थितीत वर उचला.

पायांच्या अंगठ्याकडे बघण्याचा प्रयत्न करा. मान मोकळी सोडा छातीकडे वळवा. भुजंगासन झाल्यावर लगेच पर्वतासन येते. शरीराची उलटसुलट कमान करायची. एका प्रकारात चुकीचा ताण–दाब दिला गेला असल्यास चूक दुरूस्त करण्याची संधी लगेच मिळते.

स्नायूक्षोभ

या आसनामध्ये स्नायू दुखण्याची शक्यता फारच कमी आहे. यामध्ये कमरेला दिलेला माफक ताण सुखकर आहे. ताणाची मात्रा वाढविली तर लगेच त्रास होत नाही मात्र नंतर दिवसभर तो भाग जड झाल्यासारखा जाणवतो. ताणाची मात्रा किती याचा अंदाज हळू हळू येतो.

दोन हातांमधील अंतर तसेच खांदे व हाताचे पंजे यांची स्थिती यामध्ये चूक झाल्यास कमरेला ऊर्ध्व ताण देतांना तोल जातो. तोंडावर पडण्याची शक्यता असते. हातांना इजा होण्याची शक्यता असते.

कमरेचे स्नायू फारच ताठर असल्यास सुरूवातीला भूधरासन/शिरासन करा. शक्य होईल तेवढाच शरीराला ऊर्ध्व ताण द्या.

पर्वतासन आणि पादहस्तासन लागोपाठ करून पहा. दोन्ही आसने एकमेकांना पूरक आहेत. तसेच त्यांच्यातील वेगळेपण हेच त्यांचे वैशिष्ट्य आहे हे लक्षात येईल. या दोन्ही आसनातील काठीण्य पातळी व ऊर्जाचक्राचे अधिष्ठान लक्षात घेऊन या आसनाचा सराव करा.

सावधान

हे आसन करतांना दोन्ही पाय दोन तीन इंच पुढे घ्या.

विशुद्ध चक्राकडे मन एकाग्र करा.

हनुवटी छातीला लावा. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या. तोल संभाळा.

कंबरेला ऊर्ध्वताण देण्याचा फक्त प्रयत्न करा. जोर लावू नका.

शरीर स्थिती क्रमांक दोन ऊर्ध्वहस्तासन यामध्ये उभे राहून सर्व मणक्यांना ताण

दिलेला आहे. या प्रकारात शरीर पर्वताच्या आकारात उभे धरायचे आहे. विशुद्धचक्रापासून शेवटचे मणके–शेवटचे टोक (स्वाधिष्ठान चक्र) वर उचलून धरण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. आपल्या शरीरातील स्वाधिष्ठान चक्र व संपूर्ण विश्वाचे अधिष्ठान यांचा योग घडवून आणायचा आहे. श्वासोच्छवास करतांना हवेच्या माध्यमातून घेतलेला वैश्विक शक्तीचा (सूर्यतेजाचा) प्रवाह प्रत्येक मणक्यापर्यंत अधिक प्रमाणात पोहचविण्यासाठी केलेला हा प्रयत्न आहे. प्रत्येक मणक्यातून असंख्य मज्जारज्जूंचे पुंजके सर्व शरीरभर पसरलेले आहेत. या मज्जारज्जुतून वैश्विक शक्तीचा प्रकाश सर्व शरीरात पसरतो. हा प्रकाशच आपल्या आस्तित्वाचे कारण आहे. तो प्रखर करण्याचा प्रयत्न करायचा आहे.

दिवि सूर्यसहस्त्रस्य भवेद्युगपदुत्थिता ।

यदि भा: सदृशीसास्याद्भासस्तस्य महात्मन: ।।१२।।

तत्रैकस्थं जगत्कृत्स्त्नं प्रविभक्तमनेकधा ।

अपश्यद्देवदेवस्य शरीरे पाण्डवस्तदा ।।१३।।

श्रीमद्भगवद्गीता, विश्वदर्शन योग, एकादशोड ध्याय:

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

२२. तृतीय गट - आदित्य-सवितृ-अर्क-भास्कर

सूर्यमंत्र - ॐ आदित्याय नमः

अश्वसंचालनासन - सूर्यमंत्र भानवे नमः अश्वसंचालनासन प्रमाणे.

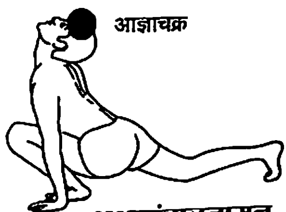
आसनाचा उद्देश -

उजवा पाय पाठीमागे घेऊन त्याला ताण देणे. सूर्यमंत्र भानवे नमः अश्वसंचालनासन प्रमाणे.

आरोग्य लाभ -

अर्धभुजंगासन (आज्ञाचक्र) प्रमाणे.

अश्वसंचालनासन कृती -



अश्वसंचालनासन

श्वास घ्या. डावा पाय उचलून सरळ रेषेत डाव्या हाताजवळ ठेवा. चारही कौशल्यांचा अनुभव घ्या.

बाकी इतर क्रिया अश्वसंचालनासन (भानवे नमः) प्रमाणे.

क्रिया पूर्ण झाल्यावर विश्रांती आसनामध्ये या.

सूर्यमंत्र - ॐ सवित्रे नमः-

पादहस्तासनाचा उद्देश-

आडव्या शरीर स्थितीतून उभ्या शरीर स्थितीमध्ये येणे.

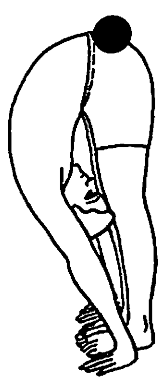
स्वाधिष्ठानचक्राला ऊर्ध्वदिशेला ताण देणे.

हस्तपादासन (सूर्याय नमः) प्रमाणे.

आरोग्य लाभ -

हस्तपादासन (सूर्याय नमः) प्रमाणे.

पादहस्तासन कृती -



पादहस्तासन

श्वास घ्या. उजवा पाय उचलून सरळ रेषेत डाव्या पायाजवळ ठेवा.

दोन्ही पायावर बसा.

हात जमिनीवर पक्के ठेवा.

श्वास घ्या व पार्श्वभाग वर उचला. गुडघ्यात वाकले तरी चालेल.

श्वास सोडा. हाताने जमिनीचा फक्त आधार घ्या. शक्य असल्यास स्वाधिष्ठान चक्र आतून वर उचला.

श्वास सोडा. मान व खांद्याचे स्नायू मोकळे करा. मान अर्धवर्तुळात पुढे घेवून हनुवटी छातीला टेकवा. छातीकडे दृष्टी ठेवा.

श्वास सोडा. आणखी थोडे पुढे वाकण्याचा प्रयत्न करा.

श्वास सोडा. गुडघे अधिक सरळ करण्याचा प्रयत्न करा.

पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

थोड थांबा. चारही कौशल्यांचा अनुभव घ्या. दीर्घ श्वास घ्या. कुंभक करा. थांबा. सावकाश उभे रहा.

सूर्यमंत्र – ॐ अर्काय नमः –

प्रणामासनाचा उद्देश –

प्रणामासनाचा उद्देश मित्राय नमः या परिच्छेदामध्ये स्पष्ट केलेला आहे.

आरोग्य लाभ –

प्रणामासन (अनाहत चक्र) प्रमाणे.

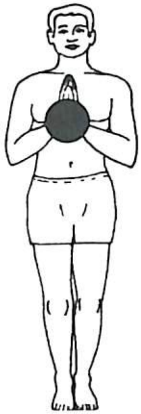
प्रणामासन कृती –

दीर्घ श्वास घेऊन उभे रहा.

दीर्घ श्वास घेऊन मित्राय नमः या परिच्छेदामध्ये स्पष्ट केल्याप्रमाणे प्रणामासनाची कृती करा.

चारही कौशल्यांचा अनुभव घ्या.

अनाहत चक्र



प्रणामासन

सूर्यमंत्र – ॐ भास्कराय नमः –

प्रणामासन आणि मुद्रा उद्देश –

प्रत्येक आसन वचसा–मनसा–दृष्ट्या करायचे आहे.

मेरुदंडाची लवचिकता वाढविणे.

अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करण्यासाठी शरीर सक्षम करणे.

कोणत्याही स्नायुंवर अनपेक्षित व अनावश्यक ताण–दाब पडणार नाही याची काळजी घेणे.

दोन्ही हात जुळवून कपाळावर ठेवणे.

दोन्ही पंजे दाबून धरणे, मान पाठीमागे ढकलणे, कोपर खांद्याच्या सरळ रेषेत घेणे, छातीवर पडलेला ताण स्वीकारणे.

आसन करतांना १. श्वास सर्वसाधारण, २.अनाहत–विशुद्ध–आज्ञा चक्राकडे लक्ष देणे, ३. दृष्टी अंतर्यामी लावणे, ४. खांदे–मान–छातीवर पडलेला ताण स्वीकारणे.

काया–वाचा–जीवे–भावे परमतत्त्वाशी एकरूप होणे.

आरोग्य लाभ –

प्रणामासन–ऊर्ध्वहस्तासन– अश्वसंचालनासन (अनाहत–विशुद्धचक्र–आज्ञाचक्र) प्रमाणे.

प्रणामासन आणि मुद्रा कृती–

नमस्कार स्थितीमध्ये हात घेऊन कपाळावर ठेवा.

श्वासोच्छवास सर्वसाधारणपणे चालू ठेवा.

हाताचे पंजे एकमेकांवर पक्के दाबून धरा.

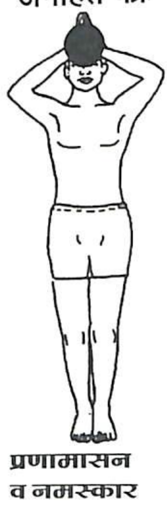
कोपर खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये ढकलण्याचा प्रयत्न करा.

जेवढे शक्य होईल तेवढे डोके मागे ढकला.

मान व छातीवर पडणारा ताण स्वीकारा.

विशुद्धचक्र हा मध्यभाग ठेवून आज्ञाचक्र व अनाहतचक्र यांची कमान करा.

अनाहत चक्र



प्रणामासन व नमस्कार मुद्रा

पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

थोडं थांबा. दिलेला ताण मोकळा करा.

हात तसेच ठेवा. काया–वाचा–जीवे–भावे सूर्यनारायणाला नमस्कारपूर्वक प्रार्थना करा.

शरीराला अधिक प्राणतत्त्वाचा पुरवठा करणारी बारा आसनांची चढती भांजणी पूर्ण झाली.

पुढील सूर्यनमस्काराचे पहिले आसन करतांना या दोन आसनात मिळणाऱ्या प्राणऊर्जेमधील तर–तम भाव लक्षात घ्या.

समर्पणाचा श्लोक

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने

जन्मांतरसहस्त्रेषु दारिद्रयं नोपजायते ।।

नमोधर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे

नम: प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमोनम:।।

अनेन सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान्

श्रीसविता सूर्यनारायण: प्रीयताम् न मम।।

।।हरिः ॐ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु।।

अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधि विनाशनम्।

सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम्।।

समर्पण–

जगातील सर्व समर्थभक्त व

सूर्यनमस्कार साधक

यांना साष्टांगभावे

नमस्कार.

बैठा अष्टांगनमस्कार

कमरेतून खाली वाका. गुडघे जमिनीवर टेकवा. गुडघ्यावर उभे रहा.

टाचेवर बसण्यासाठी शरीर खाली घ्या. (वज्रासन)

चवड्यावर पार्श्वभाग टेकवा.

खाली वाकून कोपर गुडघ्याच्या पुढे टेकवा.

हात नमस्कार स्थितीमध्ये आणा.

कपाळ हातावर टेकवा.

श्वासोच्छ्वास नेहमी प्रमाणे ठेवा.

संपूर्ण लक्ष कृतीकडे ठेवा.

स्वाधिष्ठान चक्राचे सर्व स्नायू हळू हळू मोकळे करा.

या भागातील सर्व स्नायूंचा तणाव काढून टाका.

स्नायू मोकळे होता आहेत याचा अनुभव घ्या.

याच पध्दतीने कंबर, पाठ, खांदे, मान, डोके यांचा ताण मोकळा करा.

मन एकाग्र करून समर्पण भावाने गुरूवंद्न श्लोक म्हणा.

आपल्या आईचा हसरा आनंदी चेहरा मनःपटलावर बघा.

गुरूवंदन श्लोक व सर्व स्नायू मोकळे ठेवण्याची कृती आणखी दोन वेळा करा.

प्रत्येक वेळेस स्नायू अधिक ताणमुक्त करण्याचा प्रयत्न करा.

आईचा हसरा आनंदी चेहरा मनःपटलावर तसाच ठेवा.

दीर्घश्वास घेऊन तळवे जमिनीवर टेकवा.

श्वास घ्या तळवे जमिनीवर दाबा, खांदे वर उचला. कोपर सरळ करा.

श्वास घ्या पंजाने जमीन खाली रेटा कंबर वर उचला. गुडघे सरळ करा.

दीर्घश्वास घ्या. थोडं थांबा. सावकाश उभे रहा.

या आसनातून मी तुम्हाला नमस्कार केला. तुम्ही मला केलेला नमस्कार स्वीकारला. तो तुमच्या गुरुमाऊलीकडे सुपूर्त केला. प्रत्येकाचे जीवनविश्व आपली

आई असते. आई हाच सर्वांचा प्रथम गुरू असतो. त्याचे प्रथम ध्यान करा. यातूनच पुढे आदिमाया (आ+ई म्हणजे आदि + ईश्वर), जगदंबा, कुलदैवत, आराध्यदैवत, इष्टदैवत यांचे पूजन अर्चन सुरू होते. ध्यानामध्ये प्रगती होते. 'अष्टसिध्दी नव निधीके दाता' असे वरदान आपल्या कुलदेवतेकडून मिळते. सर्वमनोकामना सिध्द होतात.

सूर्यनमस्कार साधनेची दीक्षा आत्मारामाने आपणाला दिलेली आहे. साधनेतील प्रचितीही तोच देणार आहे. तोच तुम्हाला समर्थ करणार आहे. त्या रामाचे दास व्हा. सौख्यकारी, शोकहर्ता बनण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या अंतःकरणात असलेल्या समर्थ रामदास स्वरूपाला विनम्र भावे वंदन करून आजचे सूर्यअर्घ्य त्यास सर्वभावे अर्पण करा.

ॐ सहनाववतु। सहनौभुनक्तु। सहवीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु।

मा विद्विषावहै। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।। ---- कठोपनिषद

हे परमेश्वरा आमच्या दोघांचे रक्षण कर. पालन पोषण कर. दोघांचे शक्ती व सामर्थ्य विकसित करून आमच्या पराक्रमाचे तेज सर्वत्र प्रकाशमान कर. दोघांमधील अद्वैतातून द्वेष-ईर्षा भाव नष्ट कर. आम्हा दोघांना शांती + आरोग्य + समृद्धी (शान्तिः शान्तिः शान्तिः) प्रदान कर.

हे दोघे आहेत सर्व मी आणि सर्व तू, माझे-तुझे, आतले-बाहेरचे, गुरु-शिष्य, शीव-शक्ती, परमात्मा-जीवात्मा.....

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।महारुद्र हनुमान की जय।।

२३. सूर्यनमस्कार कोणी आणि किती?

सूर्यनमस्कार कोणी आणि किती घालायचे हा व्यक्तीगत प्रश्न आहे. साधकाचे वय, सूर्यनमस्कार संख्या व होणारे फायदे असे गणिती भाषेतील वस्तुनिष्ट कोष्टक या साधनेत उपयोगी पडणार नाही. कारण वजन–उंची–बॉडीमास–वय, व्यवसाय, व्यसन, अयोग्य सवयी, रोग, व्याधी, अनुवंशिक विकार, शरीराचा आकार, सूर्यनमस्कार साधनेकडे बघण्याची दृष्टी याचाही प्रभाव सूर्यनमस्कार किती आणि कसे घातले जातात यावर होत असतो. त्यामुळे सूर्यनमस्कार व त्याचे परिणाम याचे समीकरण हे व्यक्तिनिष्ठ असते.

सूर्यनमस्कार कोणत्या प्रकारे व किती वेळेत घातले जातात यावरही ही संख्या अवलंबून असते. संथ गतीने सूर्यनमस्कार शरीर शुध्दीसाठी घातले जातात. गतीयुक्त सूर्यनमस्कार शरीर वृद्धीसाठी घातले जातात. अशक्तपणा, आजारपण, काळजी–शोक–चिंता याचा परिणामही सूर्यनमस्कार घालण्याच्या क्षमतेवर होतो.

शरीरातील स्नायू फार कामचुकार आहेत. त्यांच्या कलाने हळू हळू त्यांना कामाला लावायचे आहे. ९५% पेक्षा अधिक स्नायू सूर्यनमस्कारात कार्यरत झाल्यावर सर्व फायदे मिळण्यासाठी सूर्यनमस्कार संख्येला शून्य महत्त्व उरते. स्नायूंना किती वेळ लागेल हे आपल्या हातात नाही. आपण फक्त प्रयत्न करायचे. सबुरी–सातत्य–विश्वास ठेवायचा. साधकाशी सूचना साधना आणि फक्त साधना. एवढी एकच सूचना लक्षात ठेवायची. ही झाली सैद्धांतिक बाजू. व्यवहारिक भाषेत याचे उत्तर देतांना प्रत्येक सूर्यनमस्कार साधकाने तीन पायाभूत कौशल्ये प्राप्त केलेली आहेत असे गृहित धरलेले आहे.

* एक कोणतेही स्नायूंचे किंवा इतर दुखणे सुरू न होता (विकोपाला न जाता) सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरू आहे.

* दुसरे गृहीत आहे की तुम्ही सूर्यनमस्कार घालण्यास शारीरिकदृष्ट्या पूर्णपणे सक्षम आहात.

* तिसरे गृहीत आहे की तुम्ही दररोज सूर्यनमस्कार घालता आहात. तुमची

सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता पंधरा मिनिटांमध्ये किमान तीन+१ ते कमाल अठ्ठेचाळीस+०१ अशी आहे. (२४+२४+०१)

खेळाडू, कसरतपटू, धावपटू, पहिलवान तसेच पोहणे, शरीरसौष्ठव इत्यादी स्पर्धांमध्ये भाग घेणारे स्पर्धक यांनी आपल्या उद्दिष्टाप्रमाणे सूर्यनमस्कार संख्येत वाढ करणे अपेक्षित आहे. यासाठी प्रशिक्षकाचे मार्गदर्शन घ्यावे. त्याच प्रमाणे व्याधी निवारणासाठी, मेदवृद्धी/वजन कमी करण्यासाठी आणि इतर रुग्णांनी वैद्यकीय सल्ला घेऊन सूर्यनमस्कार साधनेस सुरूवात करावी.

सूर्यनमस्काराची संख्या वाढवितांना किंवा कमी करतांना ती हळू हळू करावी. सर्वसाधारणपणे कमित कमी तीन आठवड्याला तीन सूर्यनमस्कार वाढवावे. शरीर क्षमता क्षीण असेल, वय जास्त असेल, साधनेचे प्रथम वर्ष असेल तर तेरा आठवड्यानंतर तीन सूर्यनमस्कार वाढवावे.

वय वर्षे	**सूर्यनमस्कार संख्या**
०९ ते १२ वर्षे	१२+०१ ते २४+१ (स्नायूंची लवचिकता व सूर्यनमस्काराची सवय पकडण्यासाठी)
१३ ते १५ वर्षे	२४+१ चे दोन ते चार आवर्तन समंत्रक. शक्य असेल तेंव्हा प्राणायामाचा सराव.
१६ ते ४० वर्षे	२४+१ चे चार ते वीस आवर्तन समंत्रक किंवा क्षमते प्रमाणे. शक्य असेल तेंव्हा प्राणायामाचा सराव.
४१ ते ५० वर्षे	२४+१ चे चार ते आठ आवर्तन समंत्रक किंवा क्षमते प्रमाणे. शक्य असेल तेंव्हा प्राणायामाचा सराव अधिक प्रमाणात.
५१ ते ६० वर्षे	२४+१ चे दोन आवर्तन समंत्रक किंवा क्षमते प्रमाणे. प्राणायाम-योगासनांचा सराव अधिक प्रमाणत दररोज.
६१ ते १२० वर्षे	२४+१ चे एक आवर्तन ते ३+१ सूर्यनमस्कार समंत्रक किंवा क्षमते प्रमाणे. प्राणायाम-योगासनांचा सराव अधिक प्रमाणात दररोज.

टीप – अध्यात्मामध्ये सरासरी आर्युमान एकशे वीस वर्षेगृहित धरलेले आहे.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

२४. श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.

माननीय सूर्यनमस्कार साधक

सप्रेम जय रघुवीर,

संस्थेचे नाव, पत्ता- श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.
'काशिवंत' पाटील लेन- ४, कॉलेज रोड,
नासिक - ४२२००५ महाराष्ट्र
www.suryanamaskar.info
info@suryanamaskar.info
Facebook: SURYASTHAN
Google + & Google map :- suryanamaskar pranayam ...
भ्रमणभाष- +९१ ९४०३९१४३७४ दूरध्वनी- ०२५३ २५७४२९३

संस्थेचे उद्दिष्ट -

सूर्यनमस्कार साधना व संस्कृत भाषा हे संस्थेच्या कार्याचे अधिष्ठान ठेऊन सर्व वयोगटातील, तसेच सर्व जाती-धर्म-पंथ-भाषा-प्रदेश यामधील स्त्री-पुरूष यांच्या मन-मनगट-बुध्दीचा सर्वांगीण विकास करणे, ना नफा ना तोटा या तत्त्वावर भारतीय पुरातन विद्या-कला-क्रीडा यांचा प्रचार प्रसार करणे.

सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण -

साधकांसाठी - पाच दिवसाचे, दररोज दोन तासांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग कार्यकर्ते, सूर्यनमस्कार साधक व रुग्ण यांचेसाठी. प्रत्येक आठवड्यात संस्था कार्यालयात घेतले जातात.

प्रौढांसाठी - दोन दिवसाचे प्रत्येकी दोन तासाचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग मागणी असेल तेथे प्रौढ सशक्त नागरिकांसाठी घेतले जातात.

विद्यार्थांसाठी - शाळा कॉलेज, महाविद्यालय यांची मागणी असल्यास सकाळाच्या वेळेत दोन तासाच्या सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गामध्ये

१२+०१ सूर्यनमस्कार पद्धतशीरपणे काढून घेण्याचा प्रयत्न करून घेतला जातो.

ई–प्रशिक्षण – संगणाच्या माध्यमातून ई–प्रशिक्षण घेतले जाते. ई–मेल चा वापर शंका समाधान, प्राथमिक सूचना यासाठी आणि प्रत्यक्ष दृक – श्राव्य व्हिडिओ कॉन्फरन्स चा वापर प्रत्यक्ष प्रशिक्षणसाठी केला जातो.

सूर्यनमस्कार साधना शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग –

स्वतंत्रपणे वर्ग घेण्याची क्षमता व आत्मविश्वास येईपर्यंत प्रत्येक शनिवारी घेतला जातो.

प्रशिक्षणाची माध्यम भाषा – मराठी, हिंदी, इंग्रजी मागणीप्रमाणे.

नाव नोंदणी – सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण विनामूल्य दिले जाते.

मानधन – संस्थेला देणगी देण्याचे आवाहन केले जाते. प्रकाशनासाठी मदत स्वीकारली जाते.

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग

प्रत्येक शनिवार सायंकाळी ६.३० ते ८.३० बौद्धिक व पूर्वतयारी

रविवार ते बुधवार सकाळी ६.३० ते ८.३० प्रात्यक्षिक व सराव

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग सहभागी साधकांसाठी सूचना

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गामध्ये सहभागी व्हा–

* सूर्यनमस्कार सरावाबाबत अधिक माहिती व शंकासमाधान करून घेण्यासाठी.
* शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, अध्यात्मिक वर्तनात्मक उद्दिष्ट्ये साध्य करण्यासाठी.
* सूर्यनमस्कार – प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग आपल्या परिसरात स्वतः सुरू करण्यासाठी.
* आपले मनोविश्व अधिक आनंदी व यशस्वी करण्यासाठी.
* खालील श्लोकांची प्रचिती शरीर स्तरावर अनुभविण्यासाठी.

अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधिविनाशनम्

सूर्य पादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम्।।

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।

पदाभ्यां कराभ्यांजानुभ्यां प्रणामोऽष्टांग उच्यते।।

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग उद्दिष्ट्ये-

* आत्मारामाकडून सूर्यनमस्काराची दीक्षा घेण्यासाठी आवश्यक असलेल्या प्राथमिक कौशल्यांचा सराव करणे.
* सूर्यनमस्कार साधक, कार्यकर्ते, संघटक व प्रशिक्षक तयार करणे.
* प्रत्येक सहभागी साधकाला वर्षभरामध्ये स्वतंत्रपणे **सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण** वर्गाचे आयोजन व प्रशिक्षण देण्यास सक्षम करणे.

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग सूचना-

प्रशिक्षण सुरू होण्यापूर्वी नाव नोंदणी फॉर्म संपूर्ण भरा. तो जमा करा. त्यामधील सूचनांची पूर्तता करा.

नोंदणी अर्जासाठी एक व प्रमाणपत्रासाठी एक असे दोन फोटो जमा करा.

सहभाग घेणाऱ्या साधकास काही व्याधी-विकार असल्यास त्याची पूर्व कल्पना द्या. काय त्रास होतो आहे तसेच वैद्याने दिलेल्या सूचना काय आहेत यांचा उल्लेख नाव नोंदणी अर्जामध्ये करा. असे केल्याने उपयुक्त मार्गदर्शन करणे शक्य होईल.

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग पूर्व तयारी -

www.suryanamaskar.info या संकेतस्थळाचा संदर्भ घ्या. संस्थेने प्रकाशित केलेल्या साहित्याचा वापर करा. संस्थेच्या संपर्कात राहा.

सूर्यनमस्कार प्राणायाम सराव सत्र सूचना -

पोट साफ करून, अंघोळ करून. वेळेपूर्वी पाच मिनिटे उपस्थित रहा.

सूर्यनमस्कार सरावापूर्वी तीन-चार तास खाणे बंद ठेवा.

चहा/गरम पाणी घेणे गरजेचे असल्यास अंघोळीच्या एक तास अगोदर घ्या.

सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी चादर किंवा शाल बरोबर आणा. (त्याची घडी घालून सूर्यनमस्कार आसन तयार करता येते.)

एक हाथरुमाल बरोबर ठेवा.

डास प्रतिबंधक ओडोमस किंवा खोबरेल तेलात भिमसेनी कापूर एकत्र करून जवळ ठेवा.

तेरा वर्षाचे आतील मुले/मुली असल्यास आई किंवा वडील यांनी त्यांचे बरोबर शिबिरामध्ये भाग घेणे अपेक्षित आहे. प्राणायामाचा सराव करतांना आपल्या पाल्याकडे त्यांना विशेष लक्ष देता येईल.

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग पूर्ण केल्यानंतर दररोज नित्यनेमाने किमान बारा +१ सूर्यनमस्कार प्रत्येक साधकाने घालावे अशी अपेक्षा आहे. आपल्याला आलेला चांगला–वाईट अनुभव संस्थेस कळवावा, मार्गदर्शन घ्यावे, साधनेमध्ये सातत्य ठेवावे, साधनेचा अहवाल सादर करावा आणि वार्षिक सभासद वर्गणी किमान रुपये ११=०० भरून संस्थेचे सभासद व्हावे ही आपल्या अंतःकरणातील आत्मारामाला विनंती.

– आवाहन –

* पृष्ठदान योजनेत सहभागी व्हा (एका पृष्ठासाठी रुपये एक हजार मात्र.) सहभागी साधकांची यादी पुढील प्रकाशनात प्रसिद्ध केली जाईल व ते प्रकाशन आपल्याला भेट म्हणून मिळेल.
* आपले कौशल्य व श्रमाचे दान करावे.
* या उपक्रमात सहभागी होण्यासाठी इतरांना मार्गदर्शन करावे.
* छपाईसाठी देणगी द्यावी/मिळवून द्यावी.
* सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग आयोजित करावेत.

आपल्या संपर्कातील सर्वांना सूर्यनमस्कार साधनेसाठी शुभेच्छा.

मित्राय नम: रवये नम: सूर्याय नम: भानवे नम:

खगाय नम: पूष्णे नम: हिरण्यगर्भाय नम: मरिचये नम:

आदित्याय नम: सवित्रे नम: अर्काय नम: : भास्कराय नम:

श्री सवितृ सूर्यनारायणाय नमो नमः

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

।।श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक।।

प्रति.

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक

http://surayanamaskar.info

'काशिवंत' पाटील लेन- ४,

कॉलेज रोड, नासिक- ४२२००५

महोदय,

मला सूर्यनमस्काराची आवड आहे. सूर्यनमस्कारातून संपूर्ण आरोग्याचा अनुभव मला घ्यावयाचा आहे. सूर्योदयाचे वेळी दररोज मनोभावे सूर्यनमस्कार घालण्याचा संकल्प मी करतो. आपण दिलेल्या सर्व सूचनांचे पालन काटेकोरपणे करण्याचा मी प्रयत्न करीन. माझी वैयक्तिक माहिती खालील प्रमाणे.

संपूर्ण नाव (मराठी) :

(प्रमाणपत्रावर लिहिण्यासाठी, आडनाव प्रथम)

संपूर्ण नाव (English) :

पोष्टाचा पत्ता :

पोष्टाचा पिनकोड :

दूरध्वनी क्रमांक : भ्रमणध्वनी क्रमांक :

इ-मेल:

शाळा/कॉलेजचे नाव : अभ्यासक्रम, नाव/वर्ष:

नोकरीचे ठिकाण, संस्था नाव :

आपला पदभार :

स्वतःचा व्यवसाय :

जन्म तारीख : वय वर्षे:

उंची से.मि. मध्ये : वजन किलोमध्ये :

बॉडीमास : = वजन किलो ÷ (उंची मिटर) २ :

छाती : छाती+++ हृदयाचे ठोके :

सूर्यनमस्कार साधनेचे सर्वसाधारण उद्दिष्ट : आरोग्य, आनंद आणि सुयश.

माझे स्वतःचे उद्दिष्ट : वजन कमी करणे, वजन वाढविणे, रक्तदाब, संधिवात, दमा, मूळव्याध, टीबी, मेरुदंडाचे विकार, लघु–दीर्घ दृष्टी दोष, डोळ्यांचे इतर विकार, श्वसन विकार, मधुमेह, अधिरता–संताप, बुद्धी–स्मरणशक्ती इत्यादी. (अधोरेखित करावे.)

आजाराचे निदान, प्रथम / व्दितीय...

वैद्यकीय अहवाल, प्रथम / व्दितीय...:

छंद/ आवड/ इतर उद्योग :

वार्षिक परीक्षेतील गुणांची टक्केवारी :

टीव्ही / संगणक समोर किती तास :

सकाळी किती वाजता उठता :

संध्याविधी, जप, ध्यान, पूजाविधी :

खेळण्यासाठी किती वेळ :

व्यायाम कोणता, किती वेळ :

इतर काही विकार, सवयी असल्यास उल्लेख करा :

सूचना : मेरुदंडाचे विकार, सांधेवात, दमा, हृदय विकार, गर्भवती स्त्रिया व अनियमित पाळी असणाऱ्या महिला व इतर सर्व रुग्णांनी नोंदणी अर्ज भरण्यापूर्वी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

पालकांची सही
(विद्यार्थी अज्ञान असल्यास.)

साधकाची सही
दिनांक :

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

।।श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक।।

सूर्यनमस्कार सराव दैनंदिन नोंद तक्ता

मास/शुक्ला/ कृष्ण शके	आजार औषध	व्यायाम वेळ	प्राणायाम वेळ	सूर्यनमस्कार वेळ – संख्या	पूजा ध्यान	सूर्यदर्शन वेळ	विशेष अनुभव शेरा.
०१ प्रतिपदा							
०२ द्विितिया							
०३ तृतिया							
०४ चतुर्थी							
०५ पंचमी							
०६ षष्ठी							
०७ सप्तमी							
०८ अष्टमी							
०९ नवमी							
१० दशमी							
११ एकादशी							
१२ द्वादशी							
१३ त्रयोदशी							
१४ चतुर्दशी							
१५ पौर्णिमा							

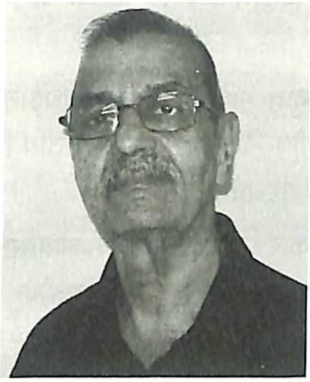
तिथी	देवता	गुणधर्म
प्रतिपदा	अग्नी	वृद्धी, विनाश
द्वितिया	ब्रह्मदेव	मंगलदायी, वरदहस्त
तृतिया	पार्वती	शक्तीउपासना, असुरांचा संहार
चतुर्थी	गणेश	बौद्धिक क्षमता, विकार रहीत.
पंचमी	लक्ष्मी	विद्या व धन यांची सांगड.
षष्ठी	कार्तिक स्वामी	धन व प्रसिद्धी.
सप्तमी	सूर्य	स्नेही व मार्गदर्शक.
अष्टमी	भोलेनाथ	समाधानी, तापट.
नवमी	कालिका	आक्रमक, दुष्टांचा नाश.
दशमी	यम	न्यायनिष्ठूर, संयमी
एकादशी	विश्वदेव	कष्ट करणे, सुखी होणे.
द्वादशी	श्रीविष्णू	सद्गुण व सुख
त्रयोदशी	कामदेव	प्रतापी, विजयी, सुखी.
चतुर्दशी	शंकर भगवान	तापट आक्रमक
पौर्णिमा	चंद्र	सौंदर्य, शांतपणा, मधुरभाष्य, धनवान.
अमावस्या	पितर	पूर्वजांचा आशीर्वाद.

साधकाची सही

दिनांक :

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

२५. लेखक परिचय



खर्डेकर सुभाष भगवंतराव बी.ए; बी.एड; एम.ए.

सूर्यनमस्कार साधक आणि कार्यकर्ता

सेवा निवृत्त उपप्रचार्य

(श्री.डी.डी.बिटको बॉईज हायस्कूल व ज्युनिअर कॉलेज, नासिक)

- निवृत्ती नंतर स्वयंघोषित सूर्यनमस्कार पूर्णवेळ कार्यकर्ता.
- सूर्यनमस्कार साधनेत मार्गदर्शन करण्याच्या हेतुने www.suryanamaskar.info हे विनामूल्य संकेतस्थळ विकसीत केले.
- संकेतस्थळावर स्वतंत्रपणे 'विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार' हे ई-बुक मराठी, हिंदी, ईंग्रजी भाषेत प्रसिध्द केलेले आहे. ते सर्वांसाठी विनामूल्य आहे.
- बहिःशाल शिक्षण मंडल, पुणे विद्यापीठ, पुणे यांनी सूर्यनमस्कार व आरोग्य या विषयाचा व्याख्याता म्हणून मान्यता दिलेली आहे.
- संकेतस्थळाला देश-परदेशामधून उदंड प्रतिसाद मिळतो आहे.
- सूर्यनमस्कार स्वयंसाधना शिकणे व इतरांना समजावून सांगणे हे सातत्याने

गेली बारा–तेरा वर्षेसुरू आहे. या देवाण–घेवाणीतून माझी साधना समृद्ध होते आहे.

- दररोज पंधरा मिनिटे सूर्यनमस्कार साधनेसाठी दिल्यास आनंददायी आरोग्याचे संवर्धन व संरक्षण होते हा संदेश प्रभावी पद्धतीने सर्वदूर देण्यासाठी श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक या विश्वस्त संस्थेची स्थापना केली.
- सूर्यनमस्कार व संस्कृत भाषा हे कार्याचे अधिष्ठान ठेवून सर्व वयोगटातील स्त्री–पुरूषांचा सर्वांगीण विकास साधणे, भारतीय विद्या–कला–क्रीडा यांचा प्रचार प्रसार करणे हे संस्थेचे उद्दिष्ट आहे.
- प्रत्येकाला सूर्यनमस्कार (स्वयं)साधना शिकण्यासाठी मार्गदर्शन करणे हा या कार्यपुस्तिकेचा प्राथमिक उद्देश आहे. प्रत्येक साधकाने सूर्यनमस्कार कार्यकर्ता व्हावे हा याचा प्रगत हेतू आहे. समृद्ध–संपन्न भारत, विश्वविजयी भारत हे स्वप्न प्रत्येकाने पहावे, ते साकार करण्यासाठी वैश्विक कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याने सूर्यनमस्कार यज्ञ दररोज करावा हे याचे अंतिम लक्ष आहे.
- कुटुंबातील एकानेच समृद्धीचे स्वप्न बघितले तर ते दिवा स्वप्न होते. पण एकच स्वप्न कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी बघितले तर ते स्वप्न प्रत्यक्षात साकार होण्याची सुरूवात असते. आपणही या यज्ञात सहभागी होऊन दररोज आहुती टाकणार आहात. आपल्या अंतःकरणातील सूर्यतेजाला, आत्मारामाला सर्वभावे साष्टांग नमस्कार.

।। जय जय रघुवीर समर्थ ।।

॥ श्रीराम समर्थ ॥

२६. संदर्भ ग्रंथ सूची

श्रीमद्‌भगवद्‌गीता (१४)	गीताप्रेस, गोरखपुर – २७३००५ आँठवा संस्करण सं. २०५४
ग्रंथराज दासबोध	प्रकाशक श्री समर्थ सेवा मंडळ, सज्जनगड, जि. सातारा. आवृत्ती ९ वी
सार्थ श्रीरुद्राध्याय	मराठी अनुवाद व संपादन पं. दिवाकर अनंत घैसास, प्रकाशक – धार्मिक प्रकाशन संस्था १७३ एफ, गिरगांव रोड, मुंबई – ४००००४
अध्यात्म ज्योतिष विचार	ज्योतिषी ह. ने. काटवे, नागपूर प्रकाशन, श्री रामकृष्ण मठ के सामने, धंतोली, नागपूर – १२ तृतीय संस्करण १९९८
कृष्णमूर्ती पद्धतीचे अंतरंग	ज्योतिर्विद तुषार भोज, प्रकाशक– कृष्णमूर्ती हबसे फौंडेशन, नाशिक 'राजेश' शिवप्रताप कॉलनी, एच.पी.टी. कॉलेज रोड, नाशिक – ४२२००५.
नित्यकर्म–पूजाप्रकाश (५९२)	गीताप्रेस, गोरखपुर – २७३००५ तीसवाँ संस्करण सं. २०६०
योग साधना	स्वामी रामदेव, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, कृपालु बागआश्रम, कनखल, हरिद्वार – २४९४०८ उत्तराचल. मे २००६
जीवन–सुधा	श्रीसमर्थ विद्यापीठ, श्रीसुंदर मठ, शिवथरघळ. मार्च २००६
विकृतिविज्ञान	रानडे परांजपे साठे, प्रकाशक – को. द. नांदुरकर, अनमोल प्रकाशन, ६८३, बुधवार पेठ, पुणे – ४११०३०. पुनर्मुद्रण – मार्च १९८२
धन्वन्तरी तुमच्या घरी	कै. भा. का. गर्देशुभदा – सारस्वत प्रकाशन ११९, बुधवार पेठ, जोगेश्वर मंदिर मार्ग, पुणे – ४११ ००२
स्तोत्र मंत्रांचे विज्ञान	स्वामी सवितानंद, शब्दांकन – सौ. प्रतिभा कुलकर्णी, प्रकाश प्रकाशन १८९२, सदाशिव पेठ, पुणे – ४११०३०

माझा साक्षात्कारी हृदयरोग	अभय बंग, प्रकाशक- दिलीप माजगावकर, राजहंस प्रकाशन, १०२५, सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३० ऑगस्ट २००६
ॲक्युप्रेशर एक वरदान	श्री. गोकुळ साळुंखे, प्रकाशक - अनिल रघुनाथ मडके, मनोरमा प्रकाशन, १०२ सी, माधववाडी, खोली नं. १९, मुंबई मराठी ग्रंथसंग्रहालय मार्ग, दादर (मध्य रेल्वे) स्टेशन समोर, दादर, मुंबई ४०० ०१४, जुलै २००६
Sooryanamaskar	Dr. Shriram Risbood Published by Dr. Shriram Risbood, 2/32, Chittaranjan Nagar, (M.I.G.), Rajwadi, Mumbai - 400077
Suryanamaskar An Elixir of Life	Dr. Chetan Chitalia Published by Anil Raghunath Phadke, Manorama Prakashan, 102/C, Madhavwadi, Room No. 11, Mumbai Marathi Granthasangrhalaya Marg, Opp. Dadar (Central Railway) Station Dadar, Mumbai - 400014 July 2004
Fundamental Exercises (SuryaNamaskar and Pranayam)-	Mr. D.V. Trivedi, Published by Madras SuryaNamaskar Prachar Sabha- 1959
सूर्यनमस्कार	हरि विनायक दात्ये, प्रकाशक - बलवंत शंकर दात्ये, १८४७, सदाशिव पेठ, पुणे - ४२२ ०३०. जुलै १९९५
सूर्यांक ५३ वर्षका विशेषांक	७९१, गीताप्रेस, गोरखपुर - २७३००५ जानेवारी १९७९
श्री सूर्यदैवत विशेषांक	प्रसाद ऑगस्ट १९७६
सूर्य नमस्कार	सूर्य से शक्ति प्राप्त करने की विधी स्वामी सत्यानंद सरस्वती, प्रकाशक - योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, भारत. पुनर्मुद्रण - २००७
आसन प्राणायाम मुद्राबंध	स्वामी सत्यानंद सरस्वती. प्रकाशक - योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, भारत. सप्तदश संस्करण - २००५
सूर्यनमस्कार व प्राणायाम	डॉ. र. कृ. गर्दे (एम.बी.बी.एस.) प्रथम प्रकाशन १९५६
ॐ सूर्याय नम:।	दि. मा. प्रभुदेसाई प्रकाशक - केशव भिकाजी ढवळे,

	श्री समर्थ सदन, पहिली भटवाडी, गिरगाव, मुंबई ४००००४, प्रथम आवृत्ती १९९६
सूर्यनमस्कार	श्री. विश्वास मंडलीक. प्रकाशक – 'योग चैतन्य' प्रकाशन विभाग, कल्पना नगर, नाशिक– ४०० ००५, तृतीय आवृत्ती – २००६
सूर्यनमस्कार	कै. भवानराव पंतप्रतिनिधि राजेसाहेब, संस्थान औंध मुद्रक व प्रकाशक – श्री. वसंत गणेश देवकुळे व्यवस्थापक – चित्रशाळा प्रेस, ५६२, सदाशिव पेठ, पुणे – ४११ ०३०, दासनवमी १८९१
सूर्यास नमस्कार	श्रीमंत बाळासाहेब पंत संस्थान औंध. मुद्रक व प्रकाशक – श्री. वसंत गणेश देवकुळे. व्यवस्थापक – चित्रशाळा प्रेस, ५६२, सदाशिव पेठ, पुणे–४११०३०, दुसरी आवृत्ती १९७०
सूर्यास नमस्कार	श्रीमंत बाळासाहेब पंत बी. ए. प्रतिनिधी संस्थान औंध. प्रकाशक – श्रीपाद दामोदर सातवळेकर. स्वाध्याय मंडळ, औंध. तृतीय आवृत्ती १९२६
सूर्यनमस्कार	आप्पा पंत. मराठी अनुवाद – ज. अ. कुलकर्णी, प्रकाशक – सौ. सविता जोशी. उत्कर्ष प्रकाशन, ७०१, डेक्कन जिमखाना, पुणे – ४११ ००४, सहावी आवृत्ती – २००६
सूर्यनमस्कार बल–उपासना–राजयोग	
	प्रा. डॉ. केशव श्रीराम क्षीरसागर, प्रकाशक श्री. समीर केशवराव क्षीरसागर
सूर्यनमस्कार व्यायाम व वैद्यक पद्धती	
	श्री. म. म. जोशी (एम.ए., बी.लिब.एस.सी.) प्रकाशन – म.म. जोशी १४२०, सदाशिव पेठ, नरसोबाचे देऊळ, पुणे – ३० प्रथमावृत्ती – जानेवारी १९८५
सूर्यनमस्कार	डॉ. अंकुश जाधव, प्रकाशक – अरविंद घनश्याम पाटकर, मनोविकास प्रकाशन फ्लॅट नं. ३ ए, चौथा 'जला, शक्ती टॉवर्स, ६२७, नारायण पेठ, लोखंडे तालीमजवळ, पुणे – ३०. नवी आवृत्ती – १० ऑक्टोबर २००७

Know Your Body	A Reader's Digest Guide. RDI Print and Publishing Pvt. Ltd. Orient House, Adi Marzban Path, Mumbai - 400 001, 2nd Edition.
Yoga	Vivekanand Kendra Prakashan Trust, 5, Singarachari Street, Triplicane, Chennai - 600 005, Reprint - July 2006
Practical Guide to Yoga	Swaami Chidananda Published by Swaami Vimalanandnagar, Dist. Tehri - Garhwal, Uttarakhand, Himalayas, India.
Research Paper	Energy Cost and Cardiorespiratory Changes During the Practice of SuryaNamaskar, by Defence Institute of Physiology and Allied Science, Lucknow Road, Timarpur, Delhi - 110005

Effects of Yoga Training on Cardio - Respiratory Functions of School Children of Pondicherry by Department of Physiology, Jawaharlal Institute of Postgraduate Medical Education and Research, Pondicherry - 605006 India.

http://suryanamaskar.sulekha.com/blog/post/2007/suryanamaskar-a-sports-science-analysis.htm

www.suryanamaskar.info

http://en.wikipedia.org/wiki/Aditya_Hridayam

आरोग्य संजीवनी	प्रकाशक : अरिहंत आरोग्य सेवा मंडळ, वालचंद नगर, (रामवाडी) जिल्हा– पुणे. प्रकाशन– १९९६ लेखक – डॉक्टर एफ. ऐस. क्षीरसागर.
स्वास्थसिद्धी	अश्विनी प्रकाशन, ५०२, कविता अपार्टमेंट, कोलबाड रोड, ठाणे– ४००६०१ प्रकाशन– द्वितीय आवृत्ती जुलै १९९५ ग्रंथरचना – श्रीमद् दत्तपद्मस्वामी
स्तोत्र मंत्रांचे विज्ञान	स्वामी सवितानंद, शब्दांकन– सौ. प्रतिभा कुलकर्णी, प्रकाश प्रकाशन १८९२, सदाशिव पेठ, पुणे – ४११ ०३०

२७. सूर्यनमस्कार तक्ता

।।श्रीरामसमर्थ।।

खाणे-पिणे-झोपणे या प्रमाणेच सूर्यनमस्कार हे नित्यकर्म आहे. नित्यकर्म करण्यासाठी फारसे नियम नसतात. स्नायूंचे दुखणे सुरू न होता आजची सूर्यनमस्कार साधना पूर्ण करणे हा दररोजचा एकमेव उद्देश आहे हे पक्के लक्षात ठेवा.

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

बारा सूर्यमंत्र	बारा शरीर स्थिती	बारा आसन-स्थिती नावे
ॐ मित्रायनमः		प्रणामासान
ॐ रवयेनमः		ऊर्ध्वहस्तासन
ॐ सूर्यायनमः		हस्तपादासन
ॐ भानवे नमः		अश्वसंचालनासन
ॐ खगाय नमः		मकरासन
ॐ पूष्णे नमः		साष्टांगनमस्कारासन

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः		भुजंगासन
ॐ मरीचयेनमः		पर्वतासन
ॐ आदित्यायनमः		अश्वसंचालनासन
ॐ सवित्रे नमः		पादहस्तासन
ॐ अर्काय नमः		प्रणामासन
ॐ भास्कराय नमः		प्रणामासन आणि मुद्रा

सूर्यनमस्कार बारा + एक –

मित्ररवीसूर्यभानु खगपूषहिरण्यगर्भमरीची

आदित्यसवित्रार्कभास्करेभ्यो नमो नमः

श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमो नमः

समर्पणाचा श्लोक –

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने

जन्मांतरसहस्त्रेषु दारिद्रयं नोपजायते।।

नमोधर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे

नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमोनमः।।

अनेन सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान
श्रीसविता सूर्यनारायण: प्रीयताम् न मम।।
।।हरिः ॐ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु।।
अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधि विनाशनम्
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम्।।

समर्पण–

जगातील सर्व समर्थभक्त व
सूर्यनमस्कार साधक
यांना आदरपूर्वक
अर्पण.

आज तुम्ही सर्वांनी सूर्यनमस्काराची दीक्षा घेतलेली आहे. सूर्यनमस्काराचा गंडा बांधला आहे. सूर्यनमस्कार साधक झालेला आहात. दीक्षा देणारा गुरू आत्माराम. घेणारा शिष्य जीवात्मा. मी एक गुरूबंधू. फक्त एक माध्यम. सद्गुरूंच्या संमतीने साधनेत आलेले अनुभव आपणा समोर मांडणारा. अंतःकरणातील आत्मारामाकडून साधना शिकण्यासाठी दिशादर्शन करणारा.

सूर्यनमस्कार साधनेची दीक्षा आत्मारामाने आपणाला दिलेली आहे. साधनेतील प्रचितीही तोच देणार आहे. तोच तुम्हाला समर्थ करणार आहे. त्या रामाचे दास व्हा. सौख्यकारी, शोकहर्ता बनण्याचा प्रयत्न करा. तुमच्या रुपात मला दिसलेल्या समर्थ रामदास स्वरूपाला विनम्र भावे वंदन करून आजचे सूर्यअर्घ्य पूर्ण करतो.

सहनाववतु। सहनौभुनक्तु। सहवीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु।
मा विद्विषावहै । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।। ---- कठोपनिषद

।।जय जय रघुवीर समर्थ।। ।।महारुद्र हनुमान की जय।।
।।श्रीसमर्थ रामदास स्वामी महाराज की जय।।

।।श्रीरामसमर्थ।।

हार्दिक अभिनंदन

संपूर्ण पुस्तक वाचून पूर्ण केलेले आहे. आपले मनःपूर्वक अभिनंदन. डोळ्यांनी सूर्यनमस्कार साधना या विषयाचे वाचन केलेले आहे. बुद्धीने अध्ययन करून या अभ्यासास मान्यता दिलेली आहे. मनाने ती स्वीकारलेली आहे. दररोज सूर्यनमस्कार घालण्याचे मनाने मनावर घेतलेले आहे. तसा निश्चय केलेला आहे. हा सत्य संकल्प आहे. तो सिद्ध होणार आहे. स्वास्थ्य सिद्धी प्राप्त होणार आहे याचा विश्वास ठेवा. ।।शुभं भवतु।।

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

२८. श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र नासिक

प्रकाशित साहित्य

- * Website --- www.suryanamaskar.info — विनामूल्य
- * ई–बुक––– विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार (मराठी) — विनामूल्य
- * ई–बुक––– विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार (इंग्रजी) — विनामूल्य
- * ई–बुक––– छात्रों के लिए सूर्यनमस्कार (हिंदी) — विनामूल्य
- * **SURYANAMASKAR SAADHANA**
  (A Manual for Practitioners) — **Rupees 500 + 40**
- * **SURYANAMASKAR SAADHANA** — **Outside-**
  (A Manual for Practitioners) — **$ 70.00** (Postage)
  Pages- 424, Photographs-10, Diagrams- 37
  COPYRIGHT (ISBN) 978-81-92424-1-9
- * **सूर्यनमस्कार एक साधना,** — **रु. २५०+४० पोस्टेज**
  कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी)
  पृष्ठसंख्या –३८२, रंगीत चित्रे–०८, आकृत्या–३७,
  कॉपीराईट **(ISBN)** 978-81-924424-0-2
- * Power Point Presentation (Marathi) — Rs. 150+40 Postage
- * Power Point Presentation (English) — Rs. 150+40 Postage
- * Power Point Presentation (Hindi) — Rs. 150+40 Postage
- * मेदवृद्धीतून मुक्तता — रुपये१५०+४० पोस्टेज
- * श्वसनविकारातून मुक्ती — रुपये१५०+४० पोस्टेज
- * मन–बुद्धी–स्मरणशक्ती — रुपये१५०+४० पोस्टेज
- * सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना ऑडिओ सीडी –
  (मराठी)
  वेळ– ८५ मिनिटे, सीडी पुस्तक पृष्ठसंख्या ९५ सह
  रु.१००+४० पोस्टेज

* SuryaNamaskar Pranayam Prashikshan Workshop Concluding Sadhana Audio CD- Time 85 Minutes with PPT Slides 95+

रुपये१००+४० पोस्टेज

* सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना ऑडिओ सीडी– (हिंदी) वेळ– ८५ मिनिटे, सीडी पुस्तक पृष्ठसंख्या ९५ सह

रुपये१००+४० पोस्टेज

* सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना ऑडिओ सीडी – (संस्कृत) वेळ– ८५ मिनिटे, सीडी पुस्तक पृष्ठसंख्या ९५ सह

रुपये१००+४० पोस्टेज

* सूर्यनमस्कार भिंती तक्ता (मराठी) रुपये २५.००
* सूर्यनमस्कार भिंती तक्ता (हिंदी) रुपये २५.००
* सूर्यनमस्कार भिंती तक्ता (इंग्रजी) रुपये २५.००
* SuryaNamaskar (A Scientific Way to Get Healthy)

  To be published. Rs. 500/- + Postage

पृष्ठदान योजनेत सहभागी व्हा (एका पृष्ठासाठी रुपये एक हजार मात्र.) सहभागी साधकांची यादी पुढील प्रकाशनात प्रसिद्ध केली जाईल व ते प्रकाशन आपल्याला भेट म्हणून मिळेल.

प्रसिद्ध झालेली प्रकाशने बाजारात विक्रीसाठी ठेवलेली नाहीत. प्रकाशनाचे समोर दिलेली रक्कम पुस्तकाची केवळ किंमत किंवा पुस्तकाचे महत्व दर्शविणारी नाही. सूर्यनमस्कार कार्यासाठी आपण दिलेली ती मोलाची मदत आहे.

बँकेत इ–भरणा : संस्थेचे बचत खाते– श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक बचत खाते क्रमांक – 600 634 54 976 IFSC:MAHB 0000214 बँक ऑफ महाराष्ट्र, कॉलेज कँपस शाखा, नासिक–०५ MICR : 422014005

।।जय जय रघुवीर समर्थ।।

पृष्ठदान योजना

पृष्ठदान सेवा सहभागी साधक / संस्था

१. श्री रामदास स्वामी संस्थान, सज्जनगड, सातारा
२. श्री संत वेणास्वामी मठ, मिरज, सातारा
३. आदि श्री भीमराज गोस्वामी सदन, तंजावर
४. श्री योगीराज कल्याण स्वामी मठ, परांडा
५. स्वातंत्र्यवीर सावरकर व्यायाम मंदिर, सातपूर, नासिक.
६. श्री. जयंतराव ठोमरे, डिजीटल रेकॉर्डिंग स्टुडिओ, नासिक
७. सौ. उषा देवराम मुठे, नासिक
८. श्री धीरज प्रकाशचंद छाजेड,
९. श्री. भाऊकाका देशपांडे, पुणे
१०. श्री. जयंतराव कुलकर्णी, चिंचवड, पुणे
११. श्री. श्रीरंग वाघ, चिंचवड, पुणे
१२. सौ. सुहासिनी आनंदराव कुलकर्णी, पुणे
१३. श्री. चंद्रशेखर दीक्षित, नासिक
१४. डॉ. सचिन मधुकर कोरडे, नासिक
१५. मानवता हेल्थ फाऊंडेशन, सिडको, नासिक
१६. श्री. जितुभई देवजी दिनानी (थंडर पॉइंट) नासिक
१७. श्री. रमेश कुलकर्णी, पुजाधिकारी टाकळी, नासिक
१८. श्री. व्ही. बी. खासबाग, बेळगाव
१९. श्री. शामराव गायकवाड, म्हसरूळ, नासिक
२०. श्री. संजय भगवंतराव खर्डेकर, नासिक
२१. सौ. सुनंदा सुभाष खर्डेकर, नासिक
२२. श्री. पट्टाभिरामन, कोईमतूर
२३. श्री. श्रीराम शांताराम पुजारी, नासिक
२४. श्री. सुभाष भगवंतराव खर्डेकर, नासिक
२५. श्री. अभयकुमार देशपांडे, पुणे
२६. श्री. आनंद धीरेंद्र पोंक्षे, नासिकरोड

२७. सौ. नंदिनी महेश देशमुख
२८. श्री. नारायणराव साखरे, नासिक रोड
२९. श्री. मोहन वासुदेव गोरवाडकर, नासिक
३०. श्री. मुकूंद वासुदेव गोरवाडकर, नासिक
३१. श्री. मिलिंद शिंत्रे, नासिक
३२. श्री. समिर बोरसे,. नासिक
३३. श्री. प्रमोद धोंडीराज कुलकर्णी, मुलूंड, मुंबई
३४. श्री. प्रमोद सोनसळे, नासिक
३५. श्री. गोसावी परिवार, ठाणे, मुंबई
३६. श्री. जयंत वसंत सरदेशपांडे, नासिक
३७. सौ. मनिषा राजेश दिमोठे, नासिक
३८. श्रीमती. प्रभावती प्रभाकर देशपांडे, नासिक रोड
३९. श्री. विवेकानंद कुलकर्णी, कोथरुड, पुणे
४०. सौ. अंजली पोंक्षे, नासिक रोड
४१. श्री. अरूण काशिनाथ चंद्रात्रे, नासिक
४२. डॉ. श्री. मिलिंद सुभाष सौदागर, नासिक
४३. सौ. सुचेता खाडीलकर, नासिक
४४. सौ. अंजली भार्गवे, नासिक
४५. श्री. विवेक जाखडे, पुणे
४६. श्री. सुरेश प्रभाकर देशपांडे, नासिक रोड
४७. श्रीमती. सुहासिनी गोविंद जोशी, नासिक
४८. श्री. रविंद्र सालकाडे, नासिक
४९. मे. सुमन ज्वेलर्स, ताताबाद, कोईमतूर
५०. चि. जय किरण तळपाडे, नासिक
५१. स्व. चंद्रभागाबाई महाजन सेवाभावी संस्था, नासिक

सूर्यनमस्कार साधनेत आलेले वैशिष्ट्यपूर्ण अनुभव

सूर्यनमस्कार साधनेत आलेले वैशिष्ट्यपूर्ण अनुभव

।।श्रीरामसमर्थ।।

दिवि सूर्यसहस्त्रस्य भवेद्युगपदुत्थिता ।
यदि भा: सदृशीसास्याद्भासस्तस्य महात्मन: ।।१२।।
तत्रैकस्थं जगत्कृत्स्त्नं प्रविभक्तमनेकधा ।
अपश्यद्देवदेवस्य शरीरे पाण्डवस्तदा ।।१३।।
श्रीमद्भगवद्गीता, विश्वदर्शन योग, एकादशोऽध्याय:

श्लोकाचा अर्थ–

आकाशात सहस्त्रावधी सूर्यांचा एकदम उदय झाला असता जो प्रकाश प्रकट होईल तोही त्या विश्वरूप परमात्म्याच्या प्रभेची बरोबरी क्वचितच करील. ।।१२।।
पांडुपुत्र अर्जुनाने त्या वेळी अनेक प्रकारे विभागलेले संपूर्ण जगत त्या देवाधिदेव श्रीकृष्ण भगवंतांच्यात शरीरात एकत्रित असलेले पाहिले. ।।१३।।

।।जय जय रघुवीर समर्थ ।।

किंमत रु. १५०/– फक्त