

सूर्यनमस्कार एक साधना

कार्यपुस्तिका

(साधकांसाठी फक्त)



॥श्रीरासमर्थ॥

सूर्यनमस्कार एक साधना कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त)

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

(अध्यक्ष, श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.)

प्रकाशक

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.

(एफ-११९३४ नासिक)

'काशिवंत' पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-४२२ ००५

दूरध्वनी : ०२५३ - २५७४२९३, भ्रमणध्वनी : +९१ ९४०३९ ९४३७४

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

लेखक : सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

'काशिवंत' पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-४२२ ००५

दूरध्वनी : ०२५३ - २५७४२९३, भ्रमणध्वनी : +९१ ९४०३९१४३७४

आसनस्थिती रेखाटन :

श्री. पुनर्वसु कमलाकर जोशी

'सोनाई', नासिक-४२२००५.

छायाचित्र : सौ. सुनंदा सुभाष खर्डेकर

पूरक व्यायाम छायाचित्र : श्री. राजेश रमेश दिमाटे

सर्वहक्क लेखकाचे स्वाधीन

ISBN

प्रकाशक :

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक

मुखपृष्ठ व अक्षरजुळणी :

रविकिरण एन्टरप्राईजेस, नासिक

मुद्रक :

सर्कल प्रेस, नासिक

प्रथम आवृत्ती प्रकाशन :

श्रीरामदास नवमी उत्सव फेब्रुवारी २०१२, सज्जनगड, सातारा

पुस्तक सेवा मुल्य : ₹ २५०/-

वितरण व्यवस्था :

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक. (एफ-११९३४ नासिक)

'काशिवंत' पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-४२२ ००५

दूरध्वनी : ०२५३ - २५७४२९३, भ्रमणध्वनी : +९१ ९४०३९१४३७४

पुस्तक मागणी :

www.suryanamaskar.info

E-mail : info@suryanamaskar.info

subhashkhardekar@gmail.com

॥श्रीरामसमर्थ॥

॥अर्पण पत्रिका॥

सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामी

पाद्यपूजनार्थे

(सूर्य) नारायण स्तुती

सविनयं समर्पयामि॥

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

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

कार्यपुस्तिकेमध्ये

दिलेल्या सूचना जेवढ्या

झेपतील तेवढ्याच तारतम्याने

स्वीकारा.

साधनेमध्ये चूक आपली आणि

ठपका मात्र शास्त्राला असे होऊ नये.

सा व धा न

सूर्यदर्शन:

हिरण्मयेन पात्रेण सत्य स्यापिहितं मुखम्

तत्त्वम् पूषन् अपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये॥

-- मैत्री उपनिषद ६/३५, -- यजुर्वेद ४०/१७

-- ईशोपनिषद १५

हे प्रभो सूर्यनारायणा,

या (ब्रह्मांडरूपी) सुवर्ण कलशामधील सत्यधर्मतत्त्व तू अच्छादून टाकले आहेस. (तुझ्या ज्ञानप्रकाश किरणांच्या बोधामृतातून) या अच्छादना पलीकडे असलेल्या शाश्वतधर्मतत्त्वाची दृष्टी मला प्रदान कर.

लेखकाचे मनोगत

सूर्यनमस्कार सर्वांगीण व्यायाम आहे. ती एक ब्रह्मकर्मातर्गत असलेली नित्यकर्म साधना आहे. स्वयं साधना आहे. सूर्यनमस्कार स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्य यांची पूजा आहे. सूर्यनमस्काराला धार्मिक अधिष्ठान आहे. धार्मिक अधिष्ठान म्हणजेच नैसर्गिक गुणधर्म, नैसर्गिक न्याय तत्त्व. जसे पाण्याचा नैसर्गिक गुण आहे थंड असण्याचा, अग्नीचा आहे उष्ण असण्याचा. अशुद्ध पदार्थ शुद्ध करण्याचा. दूध तापविले नाही तर खराब होणारच. प्रयत्न केला तर यश, नाही केला तर दारिद्र्य. हा नैसर्गिक न्याय आहे. सूर्यनमस्कारातील नैसर्गिक गुणधर्माची प्रचिती शरीर स्तरावर साधकाला लगेच मिळते. त्यातूनच शक्ती उपासनेची रोकडा प्रचिती दररोज अनुभवता येते. या दररोजच्या अनुभवातून ही स्वयंची साधना हळू हळू उलगडत जाते.

मानसिक ताण-तणाव, भय, दुःख, शोक, चिंता, विवंचना याचे दुसरे नाव प्रज्ञापराध. यामुळे शरीर, मन, बुद्धी यावर विपरीत परिणाम होतात. रोग, व्याधी, व्यसन, विकार सुरू होतात. सूर्यनमस्कार स्वयं साधनेचा प्रभाव स्थूल व सूक्ष्म शरीरावर सारख्याच प्रभावाने होतो. शरीर, मन, बुद्धी यांचे शुद्धीकरण होऊन प्रज्ञापराधातून आपली मुक्तता होते. सर्वप्रकारचे भय-भ्रम यापासून सुटका होते. आपण खऱ्या अर्थाने 'स्वस्थ' राहतो. आपले आरोग्य आणि आनंद वर्धीष्णू राहते.

'स्वस्थ' हा शब्द अतिवापराने अर्थहीन झालेला आहे. त्याचा अर्थ बोधत झालेला आहे. स्व+असित म्हणजे स्व मध्ये रममाण असणारा. अशी या शब्दाची फोड करता येईल. स्व म्हणजे स्वतः किंवा स्वतःचे शरीर. या शरीराला आवश्यक असलेल्या पोषक/श्रेयस गरजा पुरवायच्या. त्याचे चांगल्या पद्धतीने भरण पोषण करायचे. शरीर आरोग्यपूर्ण ठेवायचे. त्याच्या माध्यमातून सर्व क्रिया-प्रक्रिया-ध्येय सिद्ध करायचे. असे करणारा स्वस्थ असतो. निवांत असतो. शांत असतो.

समदोषः समग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेंद्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते॥ 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.

स्व या शब्दाचा दुसरा अर्थ आहे आत्मा किंवा आत्माराम. हा जीवात्मा म्हणजेच परमतत्त्व आहे. ते परमेश्वराचे पूर्णरूप आहे. विश्वाच्या उत्पत्तीचे मूळ कारण आहे. या 'स्व' मध्ये रममाण होणारा, त्याची सातत्याने पूजा करणारा तो स्वस्थ. आत्मारामाशी सततचे अनुसंधान जो ठेवतो तो नित्यानंदी असतो. हे वेगळे सांगायची आवश्यकता नाही. शरीरामध्ये जीवात्मा आहे म्हणून जीवन प्रवाही आहे. शरीराचे पतन झाल्यास जीवात्मा पंचतत्त्वात विलीन होतो. एक राम आहे, दुसरा राममय झालेली रामी आहे. एकाशिवाय दुसऱ्याचे अस्तित्व शून्य आहे.

याच अर्थाने सूर्यनमस्कार ही स्वयं साधना आहे. स्वतःच्या शरीराने केलेली स्वयं ची उपासना आहे. आत्मारामाची उपासना आहे. आत्मतेज वाढविण्यासाठी केलेली साधना आहे. सूर्यनमस्काराची साधना करतांना 'स्वयं'च्या अध्यापनाचा पाठ दररोज नित्यनेमाने मिळतोच. साधकाच्या भूमिकेतून हे अध्ययन थोडक्यात मांडण्याचा प्रयत्न या कार्यपुस्तिकेमध्ये केलेला आहे. तो एकदा वाचा-बघा आणि विसरून जा. आदिकालापासून सुरु असणाऱ्या सूर्योपासनेच्या प्रवाहात उडी घ्या. प्रवाहामध्ये सामिल झाल्यावर आपोआप पोहता येते. पोहणे येण्यासाठी पुस्तकातील पाठ वारंवार वाचण्याची अजिबात आवश्यकता नाही. ही कला 'जीवनदायी' आहे, 'अकालमृत्यूचे हरण' करणारी आहे, एवढे मनावर ठसले म्हणजे पुरेसे आहे.

सूर्यनमस्कार नित्यकर्म साधना मनाने मनावर घेण्यासाठी बुद्धीचा आधार आवश्यक आहे. स्वयं हा 'ब्रह्मानंदम् परमसुखदम्' आहे. तो 'केवलं ज्ञानमूर्ती' आहे. तो सर्वज्ञ आहे. पण विस्मृतीत गेलेल्या काही शाश्वत तत्त्वांची आठवण बुद्धीला आज करून द्यायची आहे. मन-बुद्धी एक झाल्यावर शरीराला कोणतीच गोष्ट अशक्य नसते. मात्र 'उपासकाशी सूचना, उपासना उपासना' या न्यायाने सूर्यनमस्काराची साधना अखंडितपणे सुरु ठेवणे गरजेचे असते. आपली सर्वांची सूर्यनमस्कार साधना नियमितपणे होण्यासाठी मी केलेला हा एक अल्पसा प्रयत्न आहे.

अल्प या विशेषणाचा अर्थ अपूर्ण असाही आहे. प्रचिती तीन प्रकारची असते, शास्त्रप्रतिती, गुरुप्रतिती, आत्मप्रतिती. या तीनही स्तरावर माझी प्रगती अपूर्ण आहे, अल्प आहे. हा माझा प्रयत्न आदर्श सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी फक्त पथनिर्देशक आहे. विचार आणि कृती यांना फक्त चालना देणारा आहे.

या स्वयंसाधनेत आपल्या 'स्व'कडून मार्गदर्शन घ्यायचे आहे. त्यासाठी प्रत्येक आसनातील ऊर्जाचक्राकडे लक्ष द्यायचे आहे. ऊर्जाचक्रांचे स्वरूप दोन प्रकारचे असते. एक लौकिक, दुसरे अलौकिक किंवा प्राकृतिक-आध्यात्मिक किंवा व्यावहारिक आणि सैध्दांतिक. ऊर्जाचक्रांचे आपल्या शरीरातील स्थान निश्चित करणे, ते स्थान पकडणे, सूर्यनमस्कार घालतांना ते वापरणे याचाच आपण विचार करणार आहोत. प्रत्यक्ष सरावासाठी शरीरात असलेल्या पायाभूत सुविधांकडे लक्ष देणार आहोत. या सुविधा वापरून साधनेत सातत्य कसे टिकवता येईल याकडे लक्ष देणार आहोत. ऊर्जाचक्रांचे आध्यात्मिक स्वरूप आपल्या कक्षेत येत नाही. ते स्वरूप फार गहन आहे. शरीराचे अस्तित्व संपल्यावर या ऊर्जाचक्रांचे काय होते हा एक अलौकिक स्वरूपाचा अभ्यास विषय आहे. म्हणून फक्त लौकिक स्वरूपाचाच विचार करणार आहोत. त्यातही शरीरस्तरावर प्रत्यक्ष अनुभूती मिळते अशा प्रकाराकडेच फक्त लक्ष देणार आहोत.

शरीर स्तरावर कोणताही त्रास न होता साधनेमध्ये सातत्य टिकविणे, हे साधकाचे आदि आणि अंतिम ध्येय असते. अतूट श्रद्धा असेल तरच साधना अखंडितपणे सुरू ठेवता येते. यासाठी ऊर्जा चक्रांकडे लक्ष द्या. त्यांच्या आज्ञा-सूचना पाळा. उपासना सिद्ध होण्यासाठी अधीर होऊ नका. खात्री बाळगा आज नाही उद्या तुम्हाला सूर्यनमस्काराचे सर्व फायदे मिळणार आहेत. कारण उर्जाचक्र हे जीवात्म्याचे, आत्मारामाचे प्रथम प्रतिनिधी आहेत. या स्वयं साधनेमध्ये तोच तुमचा मार्गदर्शक सद्गुरु आहे. या आत्मारामाचे दास होण्याचा सातत्याने प्रयत्न करा. रामदास व्हा. आत्मतेज वाढवा, मरुतगणात सामील होऊन 'जितेंद्रियम बुद्धिमतांमवरिष्ठम्' व्हा.

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

मनोबोध - २०५

या कार्यपुस्तिकेतून प्रत्यक्ष सूर्यनमस्कार कसे घालायचे याचे प्राथमिक मार्गदर्शन होणार आहे. पण ते महत्वाचे नाही. कारण सूर्यनमस्कार घालण्याच्या पध्दतीमध्ये अनेक प्रकार आहेत. सूर्यनमस्कार आहेत तसेच चांद्रनमस्कार आहेत. समंत्रक सूर्यनमस्कार, बीजमंत्रासहीत घातलेले सूर्यनमस्कार, हंसकल्प सूर्यनमस्कार,

तृचाकल्प सूर्यनमस्कार, व्यायामासाठी घातलेले सूर्यनमस्कार इत्यादी इतर प्रकार आहेत. तीन शरीर स्थिती असलेला सूर्यनमस्कार, नऊ+एक शरीर स्थिती असलेला सूर्यनमस्कार, बारा शरीर स्थिती असलेला सूर्यनमस्कार, पंधरा शरीर स्थिती असलेला सूर्यनमस्कार असे त्यांचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. यामध्ये आसनांची झालेली द्विरुक्ती यामध्येही विविध प्रकार आहेत. सूर्यनमस्कारातील काही आसनांना पर्यायी नावे आहेत. या नावावरून त्या आसनातील प्रगत कौशल्यांचा निर्देश होतो. उदाहरणार्थ एकपाद प्रसरासन, अश्वसंचालनासन व अर्धभुजंगासन ही तिन्ही नावे त्या आसनातील उत्तरोत्तर प्रगत कौशल्यांचा निर्देश करतात. प्रत्येक साधक आपल्या आवाक्याप्रमाणे किंवा अकलनाप्रमाणे सूर्यनमस्कार घालतो. ही त्याची स्वतःची स्वतंत्र अशी पध्दत होऊन जाते. सूर्यनमस्काराचे असे अनेकविध प्रकार आपल्याला बघायला मिळतात. म्हणूनच आदर्श सूर्यनमस्कार शिकविणे हा या कार्यपुस्तिकेचा उद्देश नाही.

सूर्यनमस्काराचे प्रकार अनेक नाही असंख्य आहेत. पण तरीही प्रत्येक आसनाचे अधिष्ठान, मर्मस्थान (उर्जाचक्र), उद्देश हे निश्चित आहेत. हा सूर्यनमस्काराचा मूळ गाभा आहे. त्यामध्ये कोणताही बदल संभवनीय नाही. हेच सूर्यनमस्काराचे वैशिष्ट्य आहे. या त्रयिंच्या माध्यमातूनच सूर्यनमस्कारातील नैसर्गिक न्याय तत्त्वांचा अनुभव येतो. अपेक्षित उद्देश सफल होतो (किंवा नाही) याचा अनुभव येतो. ही सूर्योपासना अंतीम श्वासापर्यंत विद्या-आरोग्य-आनंद अबाधित ठेवते. हाच उद्देश अधिकाधिक प्रमाणात फलद्रुप होण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धतीने प्रयत्न केले जातात. त्यामधून सूर्यनमस्काराचे अनेक प्रकार अस्तित्वात येतात. सूर्यनमस्कार प्रकारातील विविधता वेगळी काढली आणि एकसूत्रता विचारात घेतली तर 'सूर्यनमस्कार' ही संकल्पना समजणे सोपे जाते.

या कार्यपुस्तिकेमध्ये सूर्यनमस्काराची मूळ संकल्पना याबद्दल माहिती देण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. या माहितीचे रूपांतर ज्ञानात व्हावे यासाठी बुद्धी-मनाला शरीराची जोड दिलेली आहे. त्यासाठी बारा सूर्यमंत्र व बारा शरीरस्थिती असलेला सूर्यनमस्कार हा प्रकार विचारात घेतलेला आहे. कारण ज्ञान या शब्दाचा अर्थच आहे 'प्रत्यक्ष अनुभूती'. ज्ञान म्हणजे स्मृती व अज्ञान म्हणजे विस्मृती. या शक्ती उपासनेची अनुभूती फक्त प्रत्यक्ष सरावातून येऊ शकते. कृतीवाचून वाचाळता करणाऱ्यांना समर्थानी 'शालजोडीतला' दिलेला आहे.

अनुभवेविण ज्ञान ते श्वानाचे वमन।

भले तेथे अवलोकन कदापि न करी॥

दासबोध

योग्य अनुभव येण्यासाठी सुयोग्य पद्धतीने अचूक प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. प्रयत्न पध्दतशीर नसतील तर आपले दोष लक्षात येणार नाहीत. सदोष साधनेतून विपरित अनुभव येतील. साधना खंडित होईल.

अचुक येत्न करवेना। म्हणौन केले ते साजेना।

आपला अवगुण जाणवेना। काही केल्या।। दा.१२-२-६

सूर्यनमस्कार साधनेकडे बघण्याचा दृष्टीकोन व्यापक करायचा आहे. एखाद्या गोष्टीकडे बघण्याची दृष्टी खुजी असल्यास ती वस्तू मिळविण्यासाठी केलेले प्रयत्न निस्तेज असतात, अल्प असतात, अल्पायुषी असतात. त्या प्रयत्नातून मिळणारे फळही बलहीन असते, स्वार्थी असते. व्यापक दृष्टीकोन प्रयत्नांची व्याप्ती वाढवितो. त्याचा परिणाम बलसंपन्न, तेजस्वी, निस्वार्थी, सर्वसमावेशक करतो.

आपल्या देशातील तरुण वर्गाची लोकसंख्या जगामध्ये सर्वात जास्त आहे. सत्तास्पर्धेत आघाडीवर राहायचे असेल तर 'तरुण लोकसंख्या' सामर्थ्यवान असणे गरजेचे आहे. सूर्यनमस्कार नित्यकर्म साधना आपली पराभूत मनोवृत्ती भस्म करून जगत्जेत्याचे सामर्थ्य प्रत्येकाला प्रदान करणारी आहे. विश्व विजय कर दिखलाएँ ही घोषणा प्रत्यक्षात आणण्यासाठी आपलेही योगदान सुरू होते आहे. अभिनंदन. सूर्यनमस्काराची दीक्षा घ्या. आत्मतेज वाढवा. ज्योतीने ज्योत पेटवा. पराक्रमाच्या प्रकाशाने विश्व विजय निश्चित करा.

समर्थस्तोत्र (शार्दूलविक्रीडित) श्रीधरस्वामी महाराज
राष्ट्रा ऊर्जितकाल हा जरी हवा सांगे हिता चांगले।
लावा की जनि लक्ष या प्रभुपदी वागा जसे बोधिले।
राष्ट्रा सदगुरु हेचि मानुनी पदी लीनत्वि गर्जु भले।
विश्वोद्धारी विभु समर्थ जगती त्यांची नमी पाउले॥१६॥

सुभाष भगवंतराव खर्डेकर

अध्यक्ष

॥श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक॥

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

प्रस्तावना - साधकांची

प्रस्तावना पुस्तकाला प्रमाणित करते म्हणून ती आवश्यक.

एक विचार मनाची पकड घेतो. त्याच्या सततच्या मनन चिंतनातून अभ्यास विषयाची साधना सुरू होते. अभ्यास विषयाचे एक एक गूढ हळूहळू उलगडत जाते. विस्मृतीमध्ये गेलेले ज्ञान सूर्यप्रकाशात उजळून निघते. आजपर्यंत लक्षात न आलेले हे पैलू ज्ञानप्रकाशात आल्यावर आपले 'घटाकाश' सुवर्णमय करून टाकतात. या ज्ञानप्रकाशात आपण दिपून जातो. अत्यानंदित होतो. आपल्याला मिळालेला आनंदबोध समाजात संक्रमित करण्याची बाधा सुरू होते. हरएक प्रकारे सर्वांना हा आनंदप्रसाद वाटण्यास सुरुवात होते. आपला यज्ञ लोकार्पण करावा म्हणून लेखक पुस्तक रूपाने तो प्रसिध्द करतो.

या विषयामधील तज्ज्ञ व्यक्तीला प्रस्तावना लिहिण्याची विनंती केली जाते. या विषयातील त्याचे शिक्षण, अनुभव व अधिकार सर्वमान्य असतात. त्याने केलेले पुस्तकाचे परीक्षण निरपेक्ष, अभ्यासपूर्ण व प्रभावी असते. विषय काय आहे, कसा आहे, त्याची मांडणी, भाषाशैली इत्यादी उहापोह तो प्रास्ताविकात करतो.

लेखकाने मांडलेल्या विषयाची सर्वांगीण चर्चा करतो. प्रतिपाद्य विषयाचे सामाजिक/सांस्कृतिक महत्त्व, व्यावहारिक उपयोग व उपयुक्तता इत्यादी मुद्द्यांवर प्रकाश टाकतो. या विषयाचे संदर्भात लेखकाने मांडलेले महत्त्वाचे विचार, त्यांचे वेगळेपण, केलेली मांडणी, सुरुवात, शेवट याबद्दल तो आपले मत व्यक्त करतो. आपला स्वतःचा अनुभव कथन करतो. यामध्ये काही उणीवा असल्यास मार्गदर्शक सूचना करतो. थोडक्यात तज्ज्ञ व अधिकारी व्यक्तीने पुस्तकाचे सर्वांगीण, सडेतोड व निरपेक्ष केलेले परीक्षण म्हणजे प्रस्तावना असे म्हणता येईल.

प्रस्तावना पुस्तकाची जाहिरात असते. पुस्तकाचे प्रथम परीक्षण असते. वाचकांनी पुस्तक वाचावे, वाचून संग्रही ठेवावे म्हणून केलेली जाहिरात असते. वाचकही अगोदर प्रस्तावना, मग पुस्तक वाचतात. पुस्तक विकत घेण्यापूर्वी लेखक कोण, प्रस्तावना कोणाची याचा विचार करतात. काही वेळेला पुस्तकाची प्रस्तावना अभ्यासण्यासाठी पुस्तक विकत घेतले जाते. काही मान्यवर अमक्या पुस्तकाला प्रस्तावना लिहिणारे म्हणून समाजात ओळखले जातात. काही जण

पुस्तकास प्रस्तावना लिहिणे व परीक्षण करणे येवढेच महत्त्वाचे कार्य करतात.

एकूण काय तर पुस्तकातील विचारांचा प्रचार-प्रसार करण्यासाठी प्रस्तावना/जाहिरात याला अत्यंत महत्त्व आहे. पण हा नियम सूर्यप्रकाश किंवा सूर्योपासना याला मात्र लागू होत नाही. सूर्यकिरणांची जाहिरात करण्याची गरज नाही. ते स्वयंप्रकाशित आहेत. सूर्यनारायण प्रत्यक्ष परमेश्वर आहे. दररोज प्रत्यक्ष दर्शन देणारा, अनुभूती देणारा 'धर्मविधान' आहे. प्रकाश, तेज, अग्नी आणि प्रत्येक जीव ही सर्व सूर्यनारायणाचीच रूपे आहेत. सृष्टीमधील प्रत्येक घटक त्याच्याच रूप-गुणांचे वर्णन करतात. त्याच्याप्रमाणे वागतात. इतरांना त्याप्रमाणे वागण्याची प्रेरणा देतात.

भगवान सूर्यनारायणाची पूजा अनादि कालापासून सुरू आहे. सूर्योपासनेचे असंख्य प्रकार आहेत. जप-तप-ध्यान-धारणा-पूजा-अर्चा-व्रत-वैकल्ये हा त्यामधील एक भाग आहे. त्यातून मानसिक स्वास्थ्य मिळते. मानसिक आरोग्यातून क्रमशः शारीरिक आरोग्य प्राप्त होते. त्याचा दुसरा भाग आहे सूर्यनमस्कार साधना. ही एक सर्वोत्तम साधना आहे. सूर्यनमस्कार साधनेचा परिणाम शरीर-मन-बुद्धी या तीनही स्तरावर सारख्याच प्रभावाने होतो. ती एक ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म (स्वयं) साधना आहे. ही साधना वेदकालापासून प्रचलित आहे. शक्ती उपासनेची ही साधना धर्मसंस्थापक, सदगुरु, ऋषि-मुनि, समाजसेवक, समाजशिक्षक आणि राजे-रजवाडे यांनी केलेली आहे. त्यांना आलेली अनुभूती आपल्यासाठी सूर्यनमस्कार संप्रेरक आहे.

सूर्यनमस्कार शक्तीउपासना आहे, अग्नी उपासना आहे, तेजोपासना आहे. सूर्यनमस्कार सरावाच्या पहिल्या दिवसापासून या साधनेची प्रचिती शरीर स्तरावर प्रकर्षाने जाणवते. मन-बुद्धी यावर होणारा हाच प्रभाव मात्र हळूहळू लक्षात येतो. या साधनेची प्रचिती आणि तिचा प्रभाव हे जाणून घेण्यासाठी सूर्यनमस्कार साधकांना आलेले प्रत्यक्ष अनुभव लक्षात घ्यावयास हवेत. त्यातील प्राचीन व आधुनिक साधकांना आलेले काही महत्त्वाचे अनुभव, त्यावर काहीही भाष्य न करता, आपल्या समोर ठेवतो.

• न तस्याक्षिरोगो भवति। -- अक्ष्युपनिषद

सूर्योपासना केल्याने डोळ्यांचा दृष्टीक्षय किंवा डोळ्याचे विकार होत नाहीत.

- आरोग्यं भास्करादिच्छेत्। -- स्मृतिरत्नाकर, मत्स्यपुराण ६७/७१
आपले आरोग्य सूर्यनारायणाच्या कृपाप्रसादावर अवलंबून आहे.
- भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्। -- भगवान पतंजली
सूर्यनारायणाचे ध्यान केल्याने संपूर्ण चराचर सृष्टीचे ज्ञान होते.
- सूर्यआत्माजगतस्तस्थुषश्च। -- ऋग्वेद, यजूर्वेद
सूर्यनारायण अखिल विश्वाचे भरण-पोषण-संवर्धन-संचालन करणारा आहे.
- निधिरेष दरिद्राणां रोगीणां परमौषधम्।
सिद्धिःसकलकार्याणां गाथेयं संस्मता रवेः॥ -- श्रीयाज्ञवल्क्यविरचितं सूर्यस्तोत्र
भगवान सूर्यनारायणाची ही आर्यास्तुती दरिद्री लोकांसाठी धनाचा खजिना आहे,
रोग्यांसाठी सर्वोत्तम (परम) औषध आहे, सर्वांच्या सर्व मनोकामना सिद्ध
करणारी साधना आहे.
- पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्॥
एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि॥२६॥
अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि।----

राम-रावण युद्ध सुरू असतांना भगवान अगस्ती ऋषि प्रभुरामचंद्रांना सांगतात, (हे राघवा! संकट काळात दुःख-भय-आपत्तीमध्ये सापडलेला जो कोणी भगवान सूर्यनारायणाचे कीर्तन करतो तो संकटमुक्त होतो.) हे महाबाहो! युद्धात विजयी होण्यासाठी तू देवाधिदेव, जगदीश्वर सूर्यनारायणाची एकाग्र चित्ताने तीन वेळा पूजा कर. या क्षणी तुला रावणाचा वध करता येईल.

सूर्योपासक समर्थरामदास स्वामींचे ब्राह्मतेज व छत्रपती श्रीशिवप्रभूंचे क्षात्रतेज एकत्र आल्याने प्रतापी व भाग्यशाली कालखंड महाराष्ट्रात अवतरला हे वाचक जाणतात. शतक १७ वे.

श्रीमंत बाळासाहेब पंत बी. ए. प्रतिनिधी, संस्थान औंध यांनी अठरा वर्षे शास्त्रोक्त सूर्यनमस्कार घातले. स्वतः अनुभूती घेतली. संस्थानातील सर्व शाळेतील विद्यार्थ्यांना सूर्यनमस्काराचा व्यायाम आवश्यक केला. दोन वर्षे विद्यार्थ्यांना आलेले अनुभव लक्षात घेतले. त्यानंतर 'सूर्यास नमस्कार' ही पुस्तिका प्रसिद्ध केली. सन १९२६.

--- 'सर्वत्र प्रस्थापित झालेल्या पाश्चिमात्य आयुरारोग्यशास्त्राला शरण गेलेल्यांची दृष्टी या ग्रंथाचे (सूर्योपासना आणि प्राणायाम, लेखक डॉ. र. कृ. गर्दे) अभ्यासाने निवळण्यास खात्रीने मदत होईल'..... महामहोपाध्याय प्रा. दत्तो वामन पोतदार यांनी डॉ. र. कृ. गर्दे यांना दिलेला हा पुरस्कार (आशीर्वाद) आहे. सन १९५६.

मी दररोज दोनशे पन्नास सूर्यनमस्कार घालत होतो म्हणूनच कॉलेजमध्ये असतांना पोहण्याच्या स्पर्धेमध्ये भाग घेतला (पोहण्याचा फारसा सराव नसतांनाही) आणि स्पर्धेमध्ये विक्रम करता आला. लेखक - न्या. राम केशव रानडे, सदर-जीवन-गीता, श्री सूर्यदैवत विशेषांक, प्रसाद, सन १९७६ ऑगस्ट.

गुडघ्याचा संधीवात हा त्रासदायक रोग मी नमस्कारांच्या सहाय्याने बरा केला. गेली वीस वर्षे ६ नंबरचा चष्मा सतत सातत्याने वापरत आहे. १९८१ ते १९८५ या काळातील सूर्यनमस्कारांच्या सरावातून त्याचा वापर फक्त दहा टक्के शिल्लक आहे. श्री. म. म. जोशी, जानेवारी १९८५.

एक अनुभव - अनेक वर्षे एकशे पंचवीस सूर्यनमस्कार घालणारे माझे एक नातेवाईक आनुवंशिक दम्याच्या आजारातून कायमचे बरे झाले. त्याच्या एकाही मुलामध्ये या आजाराचे लक्षणही पुढे दिसत नाही. - श्री. दि. मा. प्रभुदेसाई. १९९६.

माझा स्वतःचा अनुभव - १) मला वातकंपाची देणगी आजोबा व मातूल घराणे दोन्ही कडून मिळालेली आहे. २) अॅलर्जी, अपचन, अंगावर चट्टे, खाज याचा त्रास होता. हिस्टोग्लोब्लिन इंजेक्शन व औषधांचा कोर्स साधारण दोन वर्षांनंतर पुन्हा घ्यावा लागत होता. मध्यंतरात कुपथ्य झाल्यास औषधे चालू होतीच. ३) पचनाच्या विकारातून तंबाखु ओढण्याची वाईट सवय अनेक वर्षे चालू होती. गेली दहा वर्षे श्रद्धेने समंत्रक सूर्यनमस्कार पद्धतशीरपणे घालत आहे. या तीनही व्याधी विकारातून आज मी पूर्णपणे मुक्त आहे. लेखक आणि www.suryanamaskar.info सुभाष खर्डेकर. २०११.

एक ई-मेल - दररोज पूजा करण्या अगोदर सूर्यनमस्कार नियमितपणे घालते. त्यामुळे माझी श्वसनक्रिया सुधारली, एकाग्रता वाढली, ध्यानाच्या वेळेत दुपटीने वाढ झाली. विचारपूर्वक चांगल्या पद्धतीने सूर्यनमस्कार घालण्याचा

प्रयत्न सुरु आहे. १९ जुलै २००८, शिकागो, अमेरिका.

पंधरा दिवसांपासून सूर्यनमस्कार/योगासन त्यानंतर ध्यानधारणा करते आहे. जप व ध्यानधारणेमध्ये आश्चर्यकारक प्रगतीचा अनुभव येतो आहे. १६ ऑगस्ट २००८, शिकागो, अमेरिका.

एक ई-मेल - मी आपले संकेत स्थळ www.suryanamaskar.info वाचले. अनेक कारणामुळे हे संकेतस्थळ सूर्यनमस्कार संकेतस्थळातील सर्वात उत्तम संकेतस्थळ आहे. त्याप्रमाणे सूर्यनमस्कार घालते. मुलांना शिकविते. आपण केलेल्या मार्गदर्शनाबद्दल अभिनंदन. २० डिसेंबर २००९, टोकियो, जपान.

एक ई-मेल - मी आय.आय.टी.चा विद्यार्थी. सूर्यनमस्कार साधनेच्या भक्तीतून डोकेदुखी (Migraine), त्वचारोग इत्यादी शारीरिक व्याधीतून मुक्तता मिळाली. मानसिक तणाव असतांनाही आता मी शांत राहू शकतो. माझा मनस्वी/स्वच्छंदी स्वाभाव कमी झाला आहे. माझी आकलन शक्ती वाढली आहे. हा फायदा कायम स्वरूपी व वृद्धिंगत होणारा आहे. आपले अभिनंदन! २७ फेब्रुवारी २०१०.

एक ई-मेल - आपण प्रसिद्ध केलेले संकेतस्थळ एक महिन्यापूर्वी वाचनात आले आणि मी अंतर्बाह्य बदललो. सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात केली आणि माझे आयुष्यच संपूर्णपणे बदलून गेले. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे माझ्या रागीट स्वभावावर मला अंकूश ठेवता येतो. दिवसभर सुस्पष्ट आशावाद, उत्साह व आत्मविश्वास यामध्ये प्रत्येक दिवस व्यतित होतो. माझ्या दिनक्रमातून यशाचे संकेत मला मिळत असतात. सूर्यनमस्कार साधना हाच माझा देव झालेला आहे. आपले अनेकानेक आभार. २७ फेब्रुवारी २०१०.

एक ई-मेल - मला (वय वर्षे २५) पॉलीसिस्टिक ओव्हरीन (Polycystic Ovarian Disorder) चा त्रास आहे. वजन वाढते आहे. मासिक पाळीत अनियमितता आहे. एक महिना झाला मी सूर्यनमस्कार नियमितपणे घालते आहे. माझे वजन दोन किलोने कमी झाले आहे. आणखी मला कोणते फायदे होतील ते कळवावे. आभार.

एक ई-मेल - सूर्यनमस्कार घालतांना ओटीपोटात अतिउष्णता जाणवायची. हळूहळू आपोआप कमी होत गेली. माझ्या रागीट स्वभावात बदल होतो आहे हे

जाणवते. २५ जुलै २०१०.

एक ई-मेल - मधुमेह आटोक्यात आणण्यासाठी मी सूर्यनमस्कार दररोज घालतो आहे. त्याचा परिणाम चांगल्या प्रकारे जाणवत आहे. १५ नोव्हेंबर २०१०.

एक ई-मेल - संकेतस्थळावर प्रथम सोपान यामध्ये आपण मार्गदर्शन केल्याप्रमाणे दोनच दिवसांपूर्वी सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात केलेली आहे. सकाळी तीन व सायंकाळी तीन सूर्यनमस्कार घालते. मला आलेला अनुभव आश्चर्यकारक आहे. खरोखरच आश्चर्यकारक आहे. प्रत्येक दिवस उत्साह-शक्तीवर्धक असतो. ४ जानेवारी २०११.

जागतिक सूर्यनमस्कार दिन रथसप्तमी २०११ या निमित्ताने पाच दिवसांचा (६ ते १० फेब्रुवारी २०११) विनामूल्य सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण यज्ञ श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक तर्फे आयोजित केला होता. या प्रसंगी माननीय समर्थवंशज परमपूज्य भूषण महारुद्र स्वामी (सज्जनगड, सातारा) यांच्या हस्ते खालील व्यक्तींचा विशेष सत्कार करण्यात आला.

श्री. उदय दिगंबर यार्दी, वय-५१, साधारण दहा महिन्यामध्ये सूर्यनमस्कार साधनेत सातत्य ठेवून, संयमित आहार घेऊन वजन सात किलोने कमी केले. बी.पी.ची एक गोळी कमी झाली.

श्री. रणजित वसंतराव श्रोत्रिय, वॉटरपोलो खेळाडू व प्रशिक्षक, वय - ३६, साधारण चार महिन्यांच्या कालावधीमध्ये सूर्यनमस्कार, इतर व्यायाम प्रकार यामध्ये सातत्य ठेवून संयमित आहार घेऊन दहा किलो वजन कमी केले.

श्री. युवराज बाबुराव माने, वय-३१, कोल्हापूर यांनी सहा तासामध्ये बाराशे बारा सूर्यनमस्कार घालण्याचा जागतिक विक्रम प्रस्थापित केला आहे. लिमका बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड पान क्रमांक २५ वर याची नोंद वाचता येईल. (आवृत्ती २०११)

एक ई-मेल - मागील आठवड्यामध्ये मान अवघडली, पाठीत चमक भरली. खाली बघणे किंवा खाली वाकणे कठीण झाले. वेदनाशामक औषधे, मलम यांनी तात्पुरते बरे वाटायचे. शेवटी घाबरत घाबरत वीस सूर्यनमस्कार, पंचवीस मिनिटांमध्ये जमेल तसे घातले. दोन तीन तासानंतर मला पूर्ण आराम

मिळाला. (वेदना नाही. चमक नाही.) २२ फेब्रुवारी २०११, पुणे.

एक ई-मेल - मी एक वर्षापासून सूर्यनमस्कार नियमितपणे घालतो आहे. माझा रक्तदाब व Triglycerides Levels यामुळे आटोक्यात आणण्यास मदत झाली. २६ मार्च २०११

एक ई-मेल - माझे वय ३९ वर्षे आहे. फेब्रुवारी २००८ मध्ये नायजेरिया येथे कामावर रुजू होण्यापूर्वी लिलावती हॉस्पिटल, मुंबई येथे आरोग्य तपासणी केली. तेथे Stress Test - ज्यामध्ये नाडी, हृदयाचे ठोके व शारीरिक क्षमता तपासली जाते - करून घेतली. आलेला निर्णय असमाधानकारक होता. त्यानंतर तीन वर्षापूर्वी सूर्यनमस्कार-प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग पूर्ण केला. त्या दिवसापासून दररोज तीन/चार सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात झाली. आज अठरा सूर्यनमस्कार साधारणपणे वीस मिनिटांमध्ये घालतो. २०११ मध्ये कंपनी बदलून जोहान्सबर्ग येथे रुजू होण्यापूर्वी ही तपासणी पुन्हा केली. चालण्या-धावण्याचा ८.८ किलोमीटर हा वेग काहीही त्रास न होता आरामात घेऊ शकलो. श्वसनसंस्था मजबूत. हृदयविकार नाही. हा निष्कर्ष ओघाने आलाच. याचे सर्व श्रेय सूर्यनमस्कार साधनेला. संदेश - प्रयत्न करण्यामध्ये चुका होतील पण प्रयत्न चुकवू नका. ०३ ऑक्टोबर २०११, जोहान्सबर्ग

अशा प्रकारचे उत्साहवर्धक अनुभव प्रत्येक साधकाला नित्यनेमाने येत असतात. माझ्यापर्यंत पोहचलेल्या त्यातील फक्त काही अनुभवांची नोंद वर घेतली आहे. (आलेले ई-मेल इंग्रजी. त्याचे स्वैर भाषांतर. नाव पत्यांचा उल्लेख मुद्दाम केलेला नाही.) तसे पाहिले तर साधकाला मिळालेली दररोजची अनुभूती पुढील दिवसासाठी आश्वासक असते, मार्गदर्शन करणारे असते. इतरांसाठी हे अनुभव सूर्यनमस्कार नित्यकर्म स्वीकारण्याची प्रेरणा देणारे असतात.

सूर्यनमस्कार साधनेतील अनुभवांचा दुसरा प्रकार वरील अनुभवांच्या विपरित असतो. स्नायूंमध्ये चमक येणे, स्नायू दुखणे, छातीत दुखणे, शरीरातील उष्णता वाढणे, भूक कमी होणे, मळमळणे, झोपेचे प्रमाण अती वाढणे किंवा कमी होणे असे नानाविध विकार अनुभवास येतात. यामुळे साधनेत खंड पडतो. सूर्यनमस्काराचा उत्साह क्षीण होतो, विस्मृतीत जातो. साधकाला येथेच मार्गदर्शनाची

आवश्यकता असते.

सूर्यनमस्काराच्या नित्य व प्रदीर्घ साधनेतून सूर्यनमस्काराचे प्रशिक्षण दररोज होत असते. याची योग्य प्रचिती योग्य पद्धतीने सूर्यनमस्कार घातले तरच येते. अन्यथा विपरित परिणामाची पुनरावृत्ती होत गेल्यास साधना खंडित होते. साधनेतील प्रगतीचे दरवाजे बंद होतात. हा धोका टाळण्यासाठी सूर्यनमस्काराकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलणे आवश्यक आहे. सूर्यनमस्कार - एक साधना या पुस्तकातील पूर्वार्ध या भागात सूर्यनमस्काराचे धार्मिक अधिष्ठान काय आहे किंवा दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाल्यास सूर्यनमस्काराचे नैसर्गिक न्याय तत्त्व कोणते हे सुस्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. कार्यपुस्तिकेमध्ये सूर्यनमस्कार योग्य पद्धतीने घालण्यासाठी काही मूलभूत मार्गदर्शन केलेले आहे. उत्तरार्ध या भागात व्यक्तिमत्व विकासाचा मूलाधार सूर्यनमस्कार हा सिद्धांत आचरणात आणण्यासाठी काही सूचना, शंका समाधान व साधनेसाठी स्तोत्र-मंत्र वगैरे दिलेले आहेत.

सूर्योपासना हा सर्वधर्मियांचा वारसा आहे. पण सूर्यनमस्कार मात्र पुरातन भारतीय संस्कृतीने जगाला दिलेला अनमोल ठेवा आहे. याच्या साधनेतून वैश्विक कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे आरोग्य अबाधित राखता येते. प्रत्येक व्यक्ती रोग-व्याधी-विकार-व्यसन यापासून मुक्त होतो. अकाली मृत्यूपासून त्याची सुटका होते. अर्थात या सर्व गोष्टी आपोआप होणार नाहीत. त्यासाठी योग्य पद्धतीने प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. हा प्रयत्न काया-वाचा दृष्ट्या-मनोभावे - यथायोग्य पद्धतीने कसा करायचा याचे दिशादर्शक मार्गदर्शन करण्यासाठी श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक, ही विश्वस्त सर्वाजनिक संस्था प्रशिक्षण वर्ग आयोजित करत असते. पाच दिवसांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग नियमितपणे सुरू असतात. प्रत्येक शनिवारी सायंकाळी ६.३० ते ८.०० वैचारिक बैठक व सरावाची पूर्वतयारी आणि रविवार ते बुधवार सकाळी ६.३० ते ८.०० प्रत्यक्ष सराव व प्रशिक्षण असे वेळापत्रक असते.

पाच दिवस दररोज दीड तास असे हे प्रशिक्षण सुरू असते. यामध्ये सूर्यनमस्कार स्वयंसाधनेची प्रत्यक्ष अनुभूती मिळावी म्हणून साधकाला मदत करण्यात येते. अर्थात वेळेच्या बंधनामुळे वैचारिक भागापेक्षा प्रात्यक्षिकाला अधिक

प्राधान्य देणे ओघाने आलेच. ही वेळेची उणीव या कार्यपुस्तिकेमुळे दूर होईल. साधकाला गरज असेल तेव्हा आवश्यक ते संदर्भ हाताशी मिळतील, प्रशिक्षण देणाऱ्या मार्गदर्शक शिक्षकास प्रात्यक्षिकासाठी अधिक वेळ देता येईल. संस्थेला यातून अधिक प्रमाणात कार्यकर्ते तयार करता येतील. सूर्यनमस्कार प्राणायामाचे प्रशिक्षण वर्ग अनेक ठिकाणी सुरू करता येतील. जगातील प्रत्येक कुटुंब सूर्यनमस्कार प्रचार-प्रसाराचे केंद्र व्हावे, त्यातील प्रत्येक सदस्य सूर्यनमस्कार साधक-कार्यकर्ता व्हावा हे स्वप्न साकार होण्यासाठी आपलाही सहभाग मिळेल. असे अनेक उद्देश या कार्यपुस्तिकेतून सफल होतील अशी आशा आहे. प्रत्येकाच्या तारुण्य काळातील आरोग्य-आनंद अबाधित रहावा, वर्धिष्णू राहावा, भावी पिढी निरोगी, अव्यंग निपजावी हा या कार्यपुस्तिकेचा हेतू आपल्या सहकार्यांने 'सफल संपूर्ण' व्हावा ही अपेक्षा.

महान सूर्योपासक सद्गुरू समर्थ रामदास स्वामींनी आपल्या सर्वांना सूर्यनमस्कार साधनेची प्रेरणा द्यावी. प्रभुरामचंद्रांनी सूर्यनमस्काराचे अंतिम ध्येय साकार करण्याची मनोकामना पूर्ण करावी अशी प्रार्थना आपल्या अंतरंगात असलेल्या सूर्यतेजाला करून प्रस्तावनेस पूर्णविराम देतो.

दिनांक : १५/१/२०१२
मकरसंक्रांत

प्रस्तावना मार्गदर्शक,
अनेक सूर्यनमस्कार साधक

॥जय हिंद॥

॥जय महाराष्ट्र॥

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

सूर्यासि करावे नमस्कार। देवासि करावे नमस्कार।

सद्गुरुसी करावे नमस्कार। साष्टांगभावे॥

श्रीदासबोध-४/६/३.

ऋणनिर्देश

ग्रंथाच्या मुखवस्त्राला फुले-बिल्वपत्र वाहतात. मनोभावे नमस्कार करतात. नंतर ग्रंथाचे वाचन केले जाते. स्तोत्र-पाठ-मंत्र यांच्या द्रष्टा ऋषींचे स्मरण प्रथम केले जाते. मग पठणाला सुरुवात होते. लेखकाचे मनोगत, प्रस्तावना, आशीर्वाद, ऋणनिर्देश हा भागही ग्रंथाच्या मुखवस्त्रामध्येच येतो. कारण यानंतरच मूळ विषयाला सुरुवात होते. प्रथम ऋणनिर्देश नंतर विषयाला सुरुवात.

काही ऋण लगेच सव्याज परत फेडायचे असतात. कारण तेथे व्यवहाराची देवाण घेवाण असते. काही ऋण अंशतः फेडता येतात. इतर सर्व ऋण या दोन्हींच्या पलीकडले असतात. ते परत करता येत नाहीत किंवा त्याची भरपाई कशानेही होऊ शकत नाही. या तिसऱ्या प्रकारच्या ऋणांत राहणे हेच आनंदमय असते. कारण यामध्ये व्यवहार किंवा मदत नसते. तो एक आधार असतो. मनापासून दिलेला आशीर्वाद असतो. या आधारावरच स्वीकृत कार्य नेहमी प्रगती पथावर असते. हा आधार कायम स्वरूपी असतो. त्याच्या ऋणात राहणे, त्याचे स्मरण करणे ही आपली प्रेरणा शक्ती असते. आभार मानून किंवा थॅक्यू म्हणून हा विषय संपविता येत नाही. म्हणून या आकाशा एवढ्या आशीर्वादांचा फक्त ऋणनिर्देश करायचा.

माझी सूर्यनमस्कार साधना बऱ्याच वर्षांपासून सुरू आहे. निवृत्तीनंतर स्वतःच्या शरीर स्वास्थ्याची अमाप चिंता होती. काळजी करायला आणि घ्यायलासुद्धा हाताशी भरपूर फावला वेळ होता. त्यामुळे सूर्यनमस्कार साधनेत कुठेही खंड न पडता ती अधिक चांगल्या पद्धतीने करता आली. तीर्थयात्रा, आध्यात्मिक शिबिरे, पारायणे इत्यादी चालू होतीच. ज्या ज्या वेळी समर्थस्थानावर गेलो त्या त्या वेळी साधनेमध्ये वेगळाच अनुभव मिळत होता. सूर्यनमस्कार साधनेतील आशय कक्षा रुंदावत होत्या. तेथील वातावरण व रामदासी दोन्ही घटक, सूचक-मार्गदर्शन करीत होते. शुभाशीर्वाद देत होते. त्याचा आधार घेत साधनेतील माझी प्रगती होत होती. टाकळी, सज्जनगड, शिवथर घळ, चाफळ, जांबसमर्थ, वाग्देवता मंदिर, ओझरखेड, तंजावर (तामिळनाडू) भीमराज गोस्वामी मठ व तेथील इतर मठ इत्यादी अनेक समर्थस्थानावर समर्थांचे सान्निध्य मिळाले. समर्थ वंशज प. पू. भूषण महारुद्र स्वामी यांची पाद्यपूजा करण्याचे

महाभाग्य मिळाले. तेही समर्थांच्या प्रथम मठात. टाकळी येथील गोमय मारुतीच्या साक्षिने. हा आठवणींचा सुगंध चित्तमोहक आहे. तो तसाच कायम स्वरूपी राहावा ही समर्थचरणी प्रार्थना.

सूर्यनमस्कार किंवा साष्टांगनमस्कार हा सूर्योपासनेमधील विकासाचा अत्यंत महत्वाचा टप्पा आहे. यामध्ये सूर्यनारायणाची शक्तीउपासना आहे. या उपासनेत कायिक व मानसिक दोन्ही उपासना तुल्यबळ आहेत. शक्ती व भक्तीचा संगम आहे. सगुणाच्या माध्यमातून निर्गुणाची अनुभूती यामध्ये घेता येते. सूर्यनमस्कार साधनेची संकल्पना आजपर्यंत प्रवाहित व वर्धिष्णू ठेवणाऱ्या आचार्य, ऋषिमुनी, साधु-संत, समाजसुधारक, मठ-मंदिर-संस्था, संप्रदाय, त्यातील प्रचारक व कार्यकर्ते या सर्वांचे ऋण व्यक्त करतो. त्यांना प्रथम साष्टांग प्रणिपात करतो.

संदर्भग्रंथ व संकेत स्थळ सूचीमधील सर्व लेखक-प्रकाशकांचे मुद्दाम आभार मानतो. त्यांनी माझ्या सूर्यनमस्कार विचारांना चालना दिली, आधार दिला. मसुराश्रमाचे संस्थापक मा. प. पू. धर्मभास्कर मसूरकरमहाराजांचे वंशज माननीय श्री. मोरेश्वर जोशी (सध्या मुक्काम पुणे) यांनी मसुराश्रमाचे सूर्यनमस्कार प्रचार प्रसाराचे कार्य विस्ताराने सांगितले. तसेच कै. श्री. कृष्णाजी बळवंत महाबळ (गुरुजी), नासिक यांची स्वहस्ताक्षरात लिहिलेली 'माझी स्मरणी' ही दैनंदिनी त्यांचे नातू माननीय श्री. रघुनाथ प्रभाकर महाबळ (सध्या मुक्का नासिक) यांनी वाचायला दिली. त्यांचे आभार मानतो.

श्री समर्थ रामदासस्वामी चतुर्थ जन्मशताब्दी महोत्सव समारंभामध्ये सुरू केलेले सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग सातत्याने आजही सुरू आहेत. त्यामध्ये अनेक साधक सहभागी झाले. यामध्ये वय वर्षे १०-१२ ते ९२ पर्यंतचे स्त्री-पुरुष, राज्यातले, इतर राज्यातले तसेच काही परदेशीसुद्धा आहेत. www.suryanamaskar.info या संकेत स्थळाच्या माध्यमातून सूर्यनमस्काराची प्रेरणा व मार्गदर्शन घेणारे असंख्य साधक आहेत. त्यातील माझ्या संपर्कात असलेले साधारण दोन हजार साधक आहेत. www.e-gurukul.net न्यूझिलंड यांनी माझी दोन दृक्-श्राव्य व्याख्याने इंटरनेटवर प्रक्षेपित केली. पुणे विद्यापीठ बहिःशाल शिक्षण मंडळाचा मी व्याख्याता आहे. शाळा महाविद्यालये यातून सूर्यनमस्कार व आरोग्य या विषयावर व्याख्याने देत असतो. संयोजकांच्या

निमंत्रणाप्रमाणे इतर ठिकाणीही व्याख्याने व प्रशिक्षण वर्ग घेण्यासाठी जात असतो. माझ्या स्वतःच्या साधनेसाठी ही प्रशिक्षणाची प्रक्रिया फारच लाभदायक आहे. व्याख्यानापूर्वी विषयाचे काहीतरी अध्ययन होते. व्याख्यान संपल्यावर श्रोत्यांचे 'शंका समाधान' करण्याचा प्रयत्न केला जातो. घरी आल्यावर हाच प्रयत्न अधिक चांगला व तर्कशुद्ध करण्यासाठी गृहपाठ सुरू होतो. या प्रत्येकवेळी सूर्यनमस्कारातील स्वयं सूचनांचा उच्चार वारंवार होतो. साधनेमध्ये या सूचना प्रत्यक्षात येण्यास मदत होते. माझी साधना अधिक समृद्ध होते.

अनेक साधकांनी आलेले अनुभव व अडचणी मनमोकळेपणे मला सांगितल्या. दिलेले मार्गदर्शन स्वीकारले. त्याप्रमाणे सुधारणा केली. त्याचा (सु)परिणाम लगेच कळविला. या अध्यापन-अध्ययनातून माझे स्वतःचे प्रशिक्षण होत गेले. सूर्यनमस्कार घालतांना मी जे पाठ गिरवितो ते योग्य आहेत याची खात्री होत गेली. ही स्वयं साधना असली तरी साधकाचे संपर्कातील सर्वांनी सामुदायिक साधना करणे गरजेचे आहे हा पहिला धडा अनुभवातून शिकायला मिळाला.

व्याख्यान संपल्यावर प्रश्नोत्तराचा वेळ नेहमीच अपुरा पडतो. म्हणून कार्यक्रम आटोपल्यावर सूर्यनमस्कार साधनेच्या संदर्भात सूचना मिळतात. यामध्ये माझ्यासाठी प्रमुख तीन सूचना नेहमी असतात. यातील प्रथम सूचना असते - प्रशिक्षण काळात ज्या क्रमाने आपण स्नायूंचा सहभाग सूर्यनमस्कारामध्ये वाढविला तो क्रम आणि त्यामधील महत्वाच्या सूचना लक्षात राहात नाहीत. पुस्तक छापा, किमानपक्षी तक्ता तयार करून तो वितरीत करा. इ-मेलच्या माध्यमातून सूचना असतात - तुम्ही जे सूर्यनमस्कार मार्गदर्शन करतात, शंकासमाधान करतात ते सर्वांना नेटवर उपलब्ध करून द्या. सूर्यनमस्कार ब्लॉग सुरू करा. तिसरी विचारणा किंवा सूचना असते - सूर्यनमस्कार पद्धतशीरपणे शिकण्यासाठी या भागात (परदेशातसुद्धा) तुमची शाखा आहे का? हा प्रशिक्षणवर्ग पूर्ण केलेल्या या परिसरातील साधकाचा पत्ता देता येईल का? सूर्यनमस्कार सी.डी. तयार केलेली आहे का?

या सूचना वारंवार येत असतात. मला उत्साह देतात. काम करण्यास प्रवृत्त करतात. सर्वांच्या सदिच्छा व प्रेरणेमुळेच कार्यपुस्तिका लिखाणाचे काम पूर्ण होऊ शकले. त्यांच्या इतर सूचनाही लवकरच प्रत्यक्षात येतील याचा विश्वास

आहे. या सर्वांचे ऋणात राहणे मला भूषणावह वाटते. हे कृपा-ऋण वृद्धिंगत होण्यातच माझी समृद्धी आहे ही माझी श्रद्धा आहे.

या दशकातील प्रत्येक दिवस माहिती व तंत्रज्ञानाचा आहे. माहितीचा विस्फोट होतो आहे. त्याचबरोबर संगणक तंत्रज्ञान विकासाचा सर्व दूरसंचार होतो आहे. माझा संगणक नेहमी 'तैयार' स्थितीमध्ये ठेवण्याची जबाबदारी मोदित एंटर प्रायझेसचे श्रीयुत सुरेंद्र देशपांडे यांनी स्वीकारलेली आहे. सामवित एंटरप्रायझेसचे श्रीयुत मनोज चव्हाणके यांनी www.suryanamaskar.info हे माझे संकेतस्थळ विकसित केले. नेटवर प्रसिद्ध केले. या दोघांच्या सहकार्यामुळे मला समजलेली सूर्यनमस्कार साधना लोकार्पण करता आली.

श्री. पुनर्वसु जोशी माझे समवयस्क व शेजारी आहेत. सूर्यनमस्कार साधक आहेत. चित्रकला हा त्यांचा छंद आहे व्यक्तीचित्रण त्यांचा हातखंडा आहे. त्यांनी प्रथम सूर्यनमस्कार-प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग पूर्ण केला आणि नंतर सूर्यनमस्कार आसन स्थितीच्या रेखाकृती काढून दिल्या.

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक, या संस्थेचे उपाध्यक्ष श्रीयुत श्रीराम शांताराम पुजारी, (Retired Sr. Manager, Design, HAL Nashik) सध्या काळाराम मंदिर नासिकचे पुजाधिकारी व श्री काळाराम संस्थानचे माजी विश्वस्थ यांचे आणि संस्थेचे इतर पदाधिकारी व विश्वस्थ या सर्वांचा संपूर्ण कार्यामध्ये सर्वार्थाने सहभाग असतो. देणगीदार, कार्यकर्ते, श्रोते, साधक यांचाही आधार विशेष महत्वाचा आहे.

निवृत्तीनंतर मला सूर्यनमस्काराचा पूर्णवेळ कार्यकर्ता होता आले. याचे कर्तेपण माझी धर्मपत्नी सौ. सुनंदा खर्डेकर यांचेकडे जाते. सूर्यनमस्कार साधक व पत्नी या दोन्ही भूमिकेतून तिची साथ बहुमोल आहे.

या पुस्तकाचे हस्तलिखित तयार होत असतांना 'सूर्यनमस्कार ही एक प्रभावी साधना आहे' हा विचार विकसित होत गेला. नित्यनेमाने स्वतःच्या साधनेतून त्याची प्रचिती येत गेली. चर्चेतून ही संकल्पना अधिकाधिक दृढ होत गेली. या चर्चेमध्ये माझा हक्काचा श्रोता होता माझे सर्व कुटुंब- धर्मपत्नी, दोन्ही कन्या, जावई व नाती. हस्तलिखित तयार झाल्यावर प्रथम वाचन करण्यासाठी

उपस्थित असलेले माझे सर्व कुटुंबीय व संस्था पदाधिकारी व हितचिंतक / सहकारी यांचे बरोबर सर्वश्री हेमंत गोविंद अग्निहोत्री, राजेश रमेश दिमोठे, राजेंद्र गोविंदराव जोशी, सुरेश प्रभाकर देशपांडे, दत्तात्रय वसंतराव पांगारकर, विवेकानंद महादेव कुलकर्णी, श्री. रविंद्र अनंत कुलकर्णी, शामसुंदर गिरीधर जोशी, सौ. निला श्रीराम पुजारी, श्रीमती आशालता सत्यप्रसाद गोसावी, इत्यादी सूर्यनमस्कार साधक उपस्थित होते. चर्चा-सूचना-मार्गदर्शन यातूनच हस्तलिखिताचे सांघिक कार्य आकार घेत होते. सौ. भाग्यश्री अभय देशपांडे, सौ. वसुमती वि. जहागिरदार, श्री. हरिभाऊ बोराटे यांनी हस्तलिखिताची अंतिम प्रत तयार करण्यात सहकार्य केले. या सर्वांचे आभार.

हे सांघिक कार्य पुस्तक रुपाने आपल्या हातात देता आले ते रविकिरण एंटरप्रायझेस व सर्कल प्रेस नासिक यांच्या संयुक्त प्रयत्नातून. हे पुस्तक देखणे करण्यामध्ये दोन्ही फर्मचे व्यावसायिक कौशल्य स्पष्ट दिसते आहेच. त्याचबरोबर पुस्तकाचे सेवामूल्य कमी करण्यासाठी त्यांनी केलेल्या प्रयत्नांचा मुद्दाम उल्लेख करावयास हवा. व्यावसायिकांची ही सामाजिक जाणीव समाज सेवा करणाऱ्या कार्यकर्त्यांना उत्साह देणारी असते. पुस्तकाचे सेवामूल्य कमी करण्यासाठी इतरांनी आर्थिक सहाय्य केलेले आहे. त्या सर्वांचे व्यक्तिशः व संस्थेतर्फे आभार मानतो.

पाठीराखे, मदतनीस, सहकारी, सहभागी यांची यादी फार मोठी होईल. दररोज त्यामध्ये भरच पडते आहे. पण एवढे मात्र खरे की यातील प्रत्येकजण शक्तीउपासक, सूर्यनमस्कार साधक आहे. शक्ती उपासकांचा आदर्श आहे **रामाचा दास महारुद्र हनुमान**. म्हणजे आपण सर्वच गुरुबंधू गुरु सत्तेने गुरु सेवा करतो आहोत. लोक सेवा करतो आहोत. कोणी कोणाचे आभार मानायचे? ऋण व्यक्त करायचे? या क्षणाला तुम्ही ही कार्यपुस्तिका वाचता आहात. याचाच अर्थ तुमचा सूर्यनमस्कार साधनेशी काहीतरी ऋणानुबंध आहे. तुम्ही सूर्यनमस्कार साधक आहात. साधना खंडित झाली असल्यास आजपासून उपासनेला पुन्हा सुरुवात करा. समर्थ व्हा. रामाचे दास व्हा. ह प्रेरणा आपणाला सद्गुरु रामदास स्वामींनी द्यावी अशी सर्वभावे प्रार्थना करतो.

॥जय हिंद॥

॥जय महाराष्ट्र॥

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥ श्री रामदास स्वामी संस्थान, सज्जनगड ॥

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

दूरध्वनी (०२१६२) २७८२२१, २७८२२२ भ्रमणध्वनी ९४२३०३४११२

वेबसाईट : www.samartharamdas.com

दूरट. रजि. नं. : अ-११५/सत्ता

॥ यन्ही तो चेतवाया रे / चेतवित्ताचि चेततो ॥ ॥



* शुभाशीर्वाद *

सस्नेह जयरघुवीर,

श्री. सुभाष भगवंतराव खर्डेकर यांनी 'सूर्यनमस्कार एक साधना' ही कार्यपुस्तिका सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामींना अर्पण केलेली आहे. समर्थांच्या प्रेरणेतूनच हे लिखाण पूर्ण झाले, त्यांच्या आशीर्वादाने हे प्रसिद्ध होते आहे. हा सूर्योपासनेचा प्रसाद सर्वांना मिळावा यासाठी त्यांचा हा प्रयत्न. प्रत्येकाने सूर्यनमस्कार साधना स्वीकारावी, त्याची प्रत्यक्ष रोकडा प्रचिती घ्यावी हा त्यांचा आग्रह आहे.

सूर्यनमस्कार शरीर-मन-बुद्धिचे आरोग्य अ-बाधित ठेवते. सततच्या साधनेतून ते वर्धिष्णू राहते. रोग, व्याधी, विकार, व्यसने दूर ठेवते, अकाल मृत्यू व दारिद्र्य यापासून मुक्तता मिळते इत्यादी अनेक फायदे होतात.

हे सर्व लाभ मिळविण्यासाठी योग्य पद्धतीने प्रयत्न करावयास हवेत. सूर्यनमस्कार घालतांना शरीर-मन-बुद्धीचा वापर करावयास हवा. सूर्यनमस्कार वचसा-मनसा-दृष्ट्या घातला पाहिजे. या पुस्तकाचे तीन विभाग आहेत. कार्यपुस्तिका या विभागात सूर्यनमस्कार कसे घालायचे याचे सखोल मार्गदर्शन केलेले आहे. पूर्वार्धात मनाची तयारी करण्यासाठी तर उत्तरार्धात बुद्धीला समजविण्यासाठी प्रयत्न केलेले आहेत. यातून लेखकाची सूर्यनमस्काराची प्रदीर्घ साधना प्रकर्षाने जाणवते.

'संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.' हे घोषवाक्य श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नाशिक या संस्थेचे आहे. या संस्थेतर्फे या कार्यपुस्तिकेचे प्रकाशन होत आहे. या पंधरा मिनिटांमध्ये केव्हा, कसे, किती सूर्यनमस्कार घालावे याचे मार्गदर्शन केलेले आहे. पुस्तिकेचा संदर्भ घेऊन सूर्यनमस्कार साधना प्रत्येकाने सुरू करावी, इतरांना शिकवावी, सूर्यनमस्कार कार्यकर्ते मोठ्या प्रमाणात तयार व्हावेत हा लेखकाचा यामागील उद्देश आहे.

'सूर्यनमस्काराचे धार्मिक अधिष्ठान (नैसर्गिक न्याय तत्त्व), ते घालण्याची शास्त्रीय पद्धत व आवश्यक असेल तेथे योग्य मार्गदर्शन सर्वांना मिळाले तर नजिकच्या काळामध्ये सूर्यनमस्कार जागतिक स्तरावरील प्रथम क्रमांकाचा व्यायाम प्रकार म्हणून सर्वदेश स्वीकारतील.' हा लेखकाचा ठाम विश्वास आहे. श्री. खर्डेकर काकांनी केलेल्या सूर्यनमस्कार सेवेस समर्थांनी मान्यता द्यावी, प्रभु श्रीरामचंद्रांनी लेखकाची मनोकामना पूर्ण करावी अशी मी प्रार्थना करतो.

अनेक उत्तम आशीर्वाद.

अध्यक्ष, अधिकारी स्वामी

रथसप्तमी, ३० जानेवारी २०१२

श्री रामदास स्वामी संस्थान, सज्जनगड (सातारा)



राष्ट्रगुरु समर्थ रामदास स्वामी इ.स. १६०८-१६८२



आदित्य संप्रदाय प्रवर्तक चतुर्वेदाचे प्रणेते
महर्षी योगीश्वर याज्ञवल्क्य



सतिश शंकर शुक्ल

अध्यक्ष : श्री शुक्ल यजुर्वेदीय माध्यदिन ब्राह्मण संस्था, नाशिक

अध्यक्ष : श्री गंगागोदावरी पंचकोठी पुरोहित संघ, नाशिक

कार्याध्यक्ष : गुलालवाडी व्यायाम शाळा, नाशिक

माजी नगरसेवक : नाशिक महानगरपालिका, नाशिक

निवास : गंगामंदिर सोसायटी, यशवंतराव महाराज पटांगण, नाशिक. फोन:०२५३-२५०२५५२

प्राप्त पुरस्कार : * आदर्श नगरसेवक * जिल्हा भूषण * श्री याज्ञवल्क्य भूषण * गोदारत्न

* शुभाशीर्वाद *

श्री सूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र नाशिकचे अध्यक्ष/प्रकाशक सुभाष भगवंतराव खर्डेकर यांनी लिहिलेल्या 'सूर्यनमस्कार साधना' या कार्यपुस्तिकेस 'हार्दिक शुभेच्छा!' हार्दिक अभिनंदन!!

भगवान सूर्यनारायणाकडून आरोग्य व आनंद याचा आशीर्वाद मिळविण्यासाठी सूर्योपासना स्वीकारणे आणि त्याची साधना करणे हे अत्यावश्यक आहे. सूर्यनमस्कार साधनाचे मार्गदर्शन करणारी, परिश्रमपूर्वक तयार केलेली कार्यपुस्तिका सद्गुरु रामदास स्वामी यांना सविनय अर्पण करण्यात आलेली आहे. या कार्यपुस्तिकेचे लेखन ही श्री. सुभाष खर्डेकरांची अत्यंत लोकोपयोगी सेवा आहे. सूर्यनमस्कार ही शक्तीची, अग्नीची, तेजाची उपासना आहे. ती मन-बुद्धी-शरीर यावर सारख्याच प्रमाणात प्रभाव टाकणारी आहे. म्हणूनच स्वतःचे मन-बुद्धी-शरीर निरोगी राहण्याकरिता, सुदृढ होण्याकरिता सूर्यनमस्काराची नियमित स्वयंसाधना अत्यंत उपयुक्त आहे.

वेद-पुराणांमध्ये तसेच आदित्य संप्रदाय प्रवर्तक चतुर्वेदाचे प्रणेते महर्षि योगीश्वर याज्ञवल्क्य यांनी सूर्यउपासनेचे महत्त्व सूर्यस्तोत्रात विषद केलेले आहे.

सदृढ शरीर, निरोगी मन-बुद्धी ही मानवी जीवनातील आवश्यक व अमूल्य गोष्ट आहे. ती मिळवण्याकरिता सूर्यनमस्काराची स्वयंसाधना नियमितपणे करणाऱ्या साधकास उत्तम आरोग्य, सुदृढ शरीर, निरोगी मन-बुद्धी लाभो, हि भगवान सूर्यनारायण, माता गंगा गोदावरी, भगवान श्री काळाराम, भगवान श्री कपालेश्वर, आदित्य संप्रदाय प्रवर्तक महर्षि योगीश्वर याज्ञवल्क्य आणि सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामी यांचे चरणी प्रार्थना.

कार्यपुस्तिकेस पुनश्च: एकदा हार्दिक शुभेच्छा!

सतिश शंकर शुक्ल

अध्यक्ष : श्री शुक्ल यजुर्वेदीय माध्यदिन ब्राह्मण संस्था, नाशिक

(शब्दांकन : अॅड. भानुदास गजानन शौचे, नाशिक)



श्रीश्री जगद्गुरु शङ्कराचार्य महासंस्थानम् दक्षिणाम्नाय श्रीशारदापीठम् शृंगेरी
Sri Sri Jagadguru Shankaracharya Mahasamsthanam
Dakshinamnaya Sri Sharada Peetham, Sringeri - 577 139, Karantaka. INDIA.



V.R. Gowri Shankar BE, DISC-MIMA,
CEO & Administrator
Sri Sringeri Math and its Properties

Phone Off: 08295 250123 Fax: 08295 250192
Website: www.sringersharadapeetham.org siri www.sringeri.net
E-mail: info@sringersharadapeetham.org

Ref :

Camp -

Date-15-01.2012

The book "Surya Namaskar Workshop" written by Sri Subhash Bhagwantrao Khardekar was placed at the lotus feet of His Holiness Jagadguru Sri Bharathi Theertha Mahaswamiji. His Holiness was immensely pleased to note many important points that are beautifully written. Health is very important for any human being. Sun God is the deity who grants good health. Hence the Surya worship that is prevalent from vedic period becomes very essential for everyone who aspires to maintain good health. Among the various types of worship meant for Sun God, it is said that He has a special fondness for receiving namaskaras rendered to Him. That is why there has been an age-old practice of Surya Namaskara. Also Surya Namaskara goes beyond gymnastic exercises and produces a profound state of neuromuscular relaxation, agility, balance, endurance and great vitality. Health is not a commodity to be purchased by medicines. Medicines only remove diseases. Surya Namaskara however helps to maintain the health of the body at peak form. Regular practice of the Surya Namaskara gives a very high standard of physical and mental health, which in turn leads to mental peace and tranquility.

His Holiness opines that it is incumbent on everyone to do Surya Namaskara daily and gain the required stability even at the old age. Pleased with Shri Subhash Bhagwantrao Khardekar's valuable effort in compiling this excellent book, His Holiness blesses him to be the recipient of the grace of Sri Sharada Chandramouleeswara for eternity.

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।
शक्तिं बुद्धिर्मनस्तेषाम् तेजो वीर्यं च वर्धते॥

(V. R. Gowrishankar)



आद्य शंकराचार्य इ.स. पूर्व ७८८-८२१

सूर्यपंचायतन



ब्रह्मकर्मात्गतिं नित्यकर्म सूर्यनमस्कार स्वयंसाधना

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार - एक साधना
कार्यपुस्तिका
(साधकांसाठी फक्त)

विभाग एक - पूर्वार्ध

प्रकाशक

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.

(एफ-११९३४ नासिक)

'काशिवंत' पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-४२२००५

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

अनुक्रमणिका

मनोगत, प्रस्तावना, ऋणनिर्देश, आशीर्वचन

i - xxvi

विभाग एक - पूर्वार्ध

सूर्यनमस्कार - धार्मिक अधिष्ठान

सद्गुरु वंदन, सूर्यनमस्कार प्रकार, ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म सूर्यनमस्कार स्वयंसाधना १

सूर्यनमस्कार श्लोक-मंत्र १२

सूर्यनमस्काराची गृहित तत्त्वे

सूर्यनमस्कार व्याख्या व धार्मिक अधिष्ठान २०

बोधकथा

करन्यास अर्थ व महत्त्व २७

करन्यास कृती, विश्वोत्पत्तीचे मूलतत्त्व

शरीरामधील ऊर्जाचक्र, स्थान निश्चिती व महत्त्व ३३

आज्ञाचक्र, मणिपूरचक्र, अनाहतचक्र, विशुद्धचक्र-स्वाधिष्ठानचक्र, सूर्यनमस्कार प्रतिक

सूचना ५२

प्रथम व्याख्यान छायाचित्रे व माहिती तक्ते (एकूण बेचाळीस) (Power Point Presentation) मागणी केल्यास पाठविले जातील.

विभाग दोन - कार्यपुस्तिका

सूर्यनमस्कार -प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग कृतिपुस्तिका

प्रथम दिवस - सूर्यनमस्कार पूरक प्राणायाम ५७

स्नानविधी -दाबबिंदू सराव, दीर्घश्वसन-वायू ॐ क्रिया - नाद ॐ क्रिया, सूर्योपस्थानम्, नाडी शोधन क्रिया, अनुलोम-विलोम क्रिया, सद्गुरु वंदन

सूर्यनमस्कार पूरक योगासने/व्यायाम ७४

पूरक व्यायाम प्रकार उद्दिष्टे-सूचना, सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा), अनाहतचक्र विशुद्ध चक्र याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार, अनाहतचक्र विशुद्ध

चक्र आणि शरीराची डावी-उजवीबाजू याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार, उंच उडी प्रकार एक, सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा)

साधकांसाठी सूर्यनमस्कार

८७

सूर्यनारायणाची प्रार्थना, सूर्यमंत्र - ॐ मित्रायनमः, प्रणामासान कृती - आसन कौशल्य - स्नायूक्षोभ - सावधान, सूर्यमंत्र - ॐ रवयेनमः, उर्ध्वहस्तासन कृती - आसन कौशल्य - स्नायूक्षोभ - सावधान, सूर्यमंत्र - ॐ सूर्यायनमः, हस्तपादासन कृती - आसन कौशल्य - स्नायूक्षोभ - सावधान, समर्पणाचा श्लोक

द्वितीय दिवस - सूर्यनमस्कार पूरक प्राणायाम

१०१

विश्राम दीर्घश्वसन, भस्त्रिका प्रकार एक-दोन-तीन, सिंहमुद्रा, सद्गुरुवंदन

सूर्यनमस्कार पूरक योगासने/व्यायाम

१०८

प्रकार एक सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा), अनाहतचक्र व स्वाधिष्ठान चक्र तसेच शरीराची पुढील बाजू व मागील, बाजू याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार, अनाहतचक्र व विशुद्धचक्र (तोल सांभाळणे) याकडे लक्ष देऊन करावयाचे, व्यायाम प्रकार, उंच उडी प्रकार एक + दोन, सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा)

साधकांसाठी सूर्यनमस्कार

११६

सूर्यमंत्र - ॐ भानवे नमः, अश्वसंचालनासन कृती - आसन कौशल्य - स्नायूक्षोभ - सावधान, सूर्यमंत्र - ॐ खगाय नमः, मकरासन कृती - आसन कौशल्य - स्नायूक्षोभ - सावधान, सूर्यमंत्र - ॐ पूष्णे नमः, साष्टांगनमस्कारासन कृती - आसन कौशल्य - स्नायूक्षोभ - सावधान, समर्पणाचा श्लोक

तृतीय दिवस - सूर्यनमस्कार पूरक प्राणायाम

१२७

कपाल भाती, प्राणायाम (मंत्रोच्चारित), महाबंध क्रिया, मार्जरासन, सद्गुरुवंदन

सूर्यनमस्कार पूरक योगासने/व्यायाम

१३२

प्रकार एक सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा), विशुद्धचक्र व स्वाधिष्ठान चक्र तसेच पाय याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार एक, विशुद्धचक्र व स्वाधिष्ठान चक्र तसेच पाय याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार दोन., उंच उडी प्रकार एक + दोन + तीन, सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा)

साधकांसाठी सूर्यनमस्कार

१४१

सूर्यमंत्र - ॐ हिरण्यगर्भाय नमः, भुजंगासन कृती - आसन कौशल्य - स्नायूक्षोभ - सावधान, सूर्यमंत्र - ॐ मरीचये नमः, पर्वतासन कृती - आसन कौशल्य - स्नायूक्षोभ - सावधान, सूर्यमंत्र - ॐ अर्काय नमः, प्राणामासन, सूर्यमंत्र - ॐ

भास्कराय नमः, प्राणामासन आणि मुद्रा कृती - स्नायूक्षोभ - सावधान, समर्पणाचा श्लोक, फलश्रुती श्लोक, समर्पण

सूर्यनमस्कार दैनंदिन सराव-ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म प्रथम दिवस १५१
सूर्यनमस्काराची पाच सूत्रे, सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा) - सर्वांगसजगता, सूर्यनारायणाची प्रार्थना, सूर्यनमस्कार स्थिती प्रथम गट, नमन व अर्थ, आसन पध्दती, आरोग्य लाभ, सूर्यनमस्कार द्वितीय गट, नमन व अर्थ, आसन पध्दती, आरोग्य लाभ, सूर्यनमस्कार तृतीय गट, नमन व अर्थ, आसन पध्दती, आरोग्य लाभ, सूर्यनमस्कार बारा + एक, समर्पणाचा श्लोक, फलश्रुती श्लोक, समर्पण समाप्ती साधना दृकश्राव्य चित्रफित (सी.डी.) मागणी केल्यास पाठविली जाईल.

विभाग तीन - उत्तरार्ध

सूर्यनमस्कार - व्यक्तिमत्त्व विकासाचा आधार	
सूर्यनमस्कार- व्यक्तिमत्व विकासाचा मूलाधार	१६५
सूर्यदर्शन-आहार- दिनक्रम मार्गदर्शक सूचन	
समंत्रक सूर्यनमस्कार	१७८
चिंतन बारा सूर्यमंत्रांचे, बीजाक्षर, हंसकल्प, तृचाकल्प सूर्यनमस्कार	
साधकांचे शंकासमाधान	२०७
परिशिष्ट- ०१ सूर्यनारायण आणि ज्योतिषशास्त्र	२८३
परिशिष्ट- ०२ सूर्यकिरण चिकित्सा	२९६
परिशिष्ट- ०३ सूर्यनमस्कार जागतिक विक्रम	३०१
परिशिष्ट- ०४ घोषवाक्य	३०४
परिशिष्ट- ०५ श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक	३०४
परिशिष्ट- ०६ सूर्यनमस्कार- प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग नोंदणीसाठी आवेदनपत्र	
सूर्यनमस्कार दैनंदिन नोंद तक्ता	३१२
परिशिष्ट- ०७ शक्ती उपासना स्तोत्र-मंत्र	३१६
परिशिष्ट- ०८ श्रीसमर्थ संप्रदाय गुरुपरंपरा	३२२
परिशिष्ट- ०९ लेखकाचा परिचय	३२८
परिशिष्ट- १० संदर्भग्रंथ व संकेत स्थळ	३३०
परिशिष्ट- ११ संस्थेची प्रकाशने	३३४

सूर्यनमस्कार धार्मिक अधिष्ठान

सूर्योपासना अनादि कालापासून सुरु आहे. आदिमानवाचे प्रथम चिंतन नितांत रमणीय सूर्योदय-सूर्यास्त असणार. सूर्यप्रभा व सूर्यछाया यांची मोहिनी आज आपल्याला आहे तशीच आदिमानवांना त्या काळात असणार. सूर्यप्रकाशाची प्रखरता, त्याचे वडवानल रूप याचाही त्याला अनुभव आला असणार. यातून प्रथम उपास्य देवता म्हणून सूर्याला वंदन, त्याचे नित्य पूजन आणि यातूनच पुढे सूर्योपासना सुरु झाली असणार. रुद्रस्वरूप सूर्यदेवतेने आमच्या पाप-शत्रुंचा विनाश करावा. शांत स्वरूप सूर्यदेवतेने आम्हाला सुखशांती प्रदान करावी यासाठी सूर्यनारायणाची सकाळ-दुपार-सायंकाळ उपासना सुरु झाली असणार. ही सूर्योपासना अनादि कालापासून सुरु आहे. पाषाण युगातील नभोवंदन शिल्प याची साक्ष देतात. या शिल्पाकृतीमध्ये सूर्याला उर्ध्वहस्तासन स्थितीमध्ये वंदन हा विषय रेखाटलेला आहे.

आदिमानवास जमिनीतून फळे-कंदमुळे, जंगलातून शिकार, नदी-नाल्यातून पाणी मिळत होते. हे खाद्यान्न धरणीमातेची देणगी आहे. सर्वच प्रकारचे भू-खाद्य व भू-पेय जगण्यासाठी आवश्यक आहेत हे त्याच्या लक्षात आले. यातूनच भूवंदन करण्यास सुरुवात झाली. कालांतराने हा सर्व सूर्याचाच प्रताप आहे हे त्याला निरीक्षण व अनुभवातून उमजले. नभोवंदन आणि भूवंदन करण्यास त्याने सुरुवात केली असणार. हळूहळू या वंदन क्रियेमध्ये सुधारणा होत गेल्या. सहा शरीरस्थिती नभोवंदनाच्या, सहा शरीरस्थिती भूवंदनाच्या अशा बारा शरीरस्थिती असलेला आजचा सूर्यनमस्कार विकसित झाला असणार.

सूर्यप्रकाश व सूर्यतेज यामुळे अखिल ब्रह्मांड व्यक्त स्वरूपात येते. सूर्यप्रताप ज्याप्रमाणे सर्व विश्वामध्ये भरून उरलेला आहे त्याचप्रमाणे तो प्रत्येक अणू-रेणुमध्ये आहे. त्याची व्याप्ती गहन आहे. अगाध आहे. त्याचे धार्मिक अधिष्ठान अनुभवता येते. ते शब्दाने स्पष्ट करता येत नाही. अव्यक्ताची अनुभूती स्पष्ट करण्यासाठी काहीतरी स्थूल-व्यक्त स्वरूपाची आवश्यकता असते. स्थूल शरीराच्या माध्यमातून मला मिळालेला अनुभव शब्दरूपाने तुमच्यापर्यंत पोहचविण्याचा माझा हा प्रयत्न.

प्रमुख तीन उद्देश डोळ्यासमोर ठेवून हे शब्दांकन केलेले आहे.

१) सूर्यनमस्कार ही अलौकिक साधना आहे हे स्पष्ट करणे. २) ही साधना नित्यनेमाने सुरु करण्यासाठी मनाने मनावर घ्यावे यासाठी प्रयत्न करणे. ३) सूर्यनमस्कार अखंडितपणे सुरु ठेवण्यासाठी मार्गदर्शन करणे. पूर्वार्ध या भागात प्रथम उद्दिष्ट स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला आहे. हे स्पष्टीकरण मुद्देसूद-संक्षिप्त-परिणामकारक व्हावे म्हणून छायाचित्रांचा (Power Point Presentation, slides forty two) वापर केलेला आहे. प्रत्येक चित्र दाखवून त्याबद्दल उद्दिष्टानुरूप थोडक्यात माहिती दिलेली आहे.

सूर्यनमस्कार ही एक स्वयंसाधना आहे. ती आपल्या 'स्व'कडून शिकायची कशी याची माहिती कृतीपुस्तिकेत दिलेली आहे. योग्य पध्दतीने सूर्यनमस्कार आपल्याला घालता येतात व सूर्यनमस्काराचे सर्व फायदे आपल्याला दीर्घ सरावातून निश्चितपणे प्राप्त होतात याची खात्री झाल्यावर सूर्यनमस्कार मनापासून स्वीकारले जातात. त्याला बुद्धीची जोड मिळते. ती स्वतःची साधना होते. मन आणि बुद्धि शरीराला कार्यप्रवृत्त करतात. तुमच्या प्रयत्नांना शरीर पूर्णपणे साथ देते. साधना आपोआप सिद्ध होते.

व्यक्तीगत साधना सिद्ध होणे म्हणजे व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास होणे असा होतो. याचे स्पष्टीकरण उत्तरार्धात दिलेले आहे. साधनेमध्ये सातत्य टिकविणे सर्वात महत्त्वाचे असते. सूर्यनमस्कार पद्धतशीरपणे घातले नाहीत तर विपरीत अनुभव येतात. स्नायूक्षोभ होतो. मनात अनेक शंका-कुशंका येतात. साशंक मन सूर्यनमस्कार साधनेत एक-अग्र होत नाही. मनावर काजळी धरली जाते. पर्यायाने साधना खंडित होण्याचा धोका निर्माण होतो. उत्तरार्ध या भागात हे शंकापटल दूर करण्यासाठी प्रयत्न केले आहेत. शंकासमाधान करण्यास प्रथम प्राधान्य दिलेले आहे. साधनेत अधिक प्रगती करण्याचे इतर मार्गही विस्ताराने दिलेले आहेत.

गुरुकुल शिक्षण पद्धतीमध्ये नित्यनेमाने कर्म करा, साधना उपासना सातत्याने करा. हा अध्ययनाचा प्रथम सिध्दांत होता. नित्यकर्मातून साधनेमध्ये एकाग्रता येते. या कर्मयोगातून हळूहळू साधनेतील भक्ती केव्हा सुरु होते लक्षातही येत नाही. कर्मयोग व भक्तीयोग हा ज्ञानप्राप्तीचा म्हणजेच प्रत्यक्ष अनुभूती

मिळविण्याचा सर्वात सोपा मार्ग आहे. हा मार्ग निश्चितपणे आपल्या मनोकामना पूर्ण करणारा आहे. याची खात्री होते. साधक साधनेत एकरूप होतो.

आज काळ बदललेला आहे. तंत्रज्ञान झपाट्याने विकसित होते आहे. काळ-काम-वेग तिन्ही संकल्पना संकुचित झालेल्या आहे. 'प्रथम चमत्कार मग नमस्कार' ही आजची रीत आहे. कोणतीही वस्तू, मग ती कृती असो किंवा संकल्पना, त्याची संपूर्ण माहिती आणि उपयुक्तता प्रथम निश्चित केली जाते. तौलनिक अभ्यास केला जातो. फायदे कोणते व किती वेळात हा निकष लावूनच साधनेचा स्वीकार केला जातो. उपासनेची सुरुवातच साधनेची परीक्षा घेण्याच्या हेतुने सुरू होते. परीक्षेची तयारी न करता साधक प्रश्नपत्रिका कशीबशी सोडवितो. परिणामासाठी मात्र अधिर झालेला असतो. विशेष श्रेणीमध्ये उत्तीर्ण होण्याची अपेक्षा ठेऊन असतो. अपेक्षित यश मिळाले नाही की या परीक्षेला सोडचिठ्ठी देतो. नवीन अभ्यासक्रम निवडतो. पुन्हा एकदा आपल्याला हवे असलेले परिणाम मिळविण्यासाठी नव्याने सुरुवात करतो. या धरसोड वृत्तीमध्ये विद्यार्थीदशा केव्हा संपते ते कळतच नाही.

सूर्यनमस्कार साधना एकाग्र चित्ताने अखंडितपणे सुरू राहण्यासाठी प्रथम साधक बना. ही साधना शिकण्यासाठी तुमच्या आत्मरामाला समर्पण बुध्दीने शरण जा. त्याने शिकविलेल्या साधनेमध्ये, त्यानीच घेतलेल्या परीक्षेमध्ये, त्याच्याच आशीर्वादाने दररोज विशेष श्रेणीमध्ये उत्तीर्ण होण्याचा ब्रह्मानंद मिळवा. हे सोपे काम अधिक सोपे करण्यासाठी माझे अनुभव शब्दबद्ध करतो आहे. अव्यक्त संकल्पना शब्दातीत असते. तिचे सर्वसाधारण ढोबळ रूप व्यक्त करण्यासाठी फक्त शब्दांचा आधार घेता येतो. त्याची प्रत्यक्ष अनुभूती म्हणजेच ज्ञान. ते मिळविण्यासाठी साधनेचा सराव हा एकच राजमार्ग आहे. विचार आणि अनुभव शब्दात व्यक्त करण्याचा माझा प्रयत्न विसरून जा. साधना प्रत्यक्ष आचरणात आणून तुम्हाला कोणते अनुभव मिळतात याकडे लक्ष ठेवा.

प्रथम सदगुरुला वंदन करून आपल्या विषयाला सुरुवात करू. श्रीमत् ग्रंथराज दासबोधाचे पारायण मंगलाचरणाने सुरू होते. यामध्ये गुरु महिमा वर्णन केलेला आहे. हा श्लोक गुरुगीतेतला आहे. गुरुगीता हा स्कंधपुराणातला (महर्षी व्यासकृत) एक महत्वाचा भाग आहे. या श्लोकातील एक-एक शब्द मी सावकाश उच्चारतो. तुम्ही त्या शब्दाचा उच्चार माझ्या मागून मनात करा. त्या शब्दाचा अर्थ

मन-बुद्धी पटलावर काय येतो त्याकडे लक्ष द्या. पाच दिवसांचा सूर्यनमस्कार-प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग पूर्ण झाल्यावर या श्लोकाचा अर्थ अधिक प्रकाशमान होईल. सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये गुरुसत्तेचा अनुभव दररोज अधिकाधिक स्पष्ट होत जाईल. तो स्वीकारण्यासाठी कान-डोळे सतत उघडे ठेवा.

सद्गुरु वंदन

ब्रह्मानंदं परम सुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिम्
द्वंद्वातीतं गगनसदृशम् तत्त्वमस्यादि लक्ष्यम्।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीसाक्षिभूतम्।
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि॥

तक्ता एक - तक्ता दोन - तक्ता तीन - तक्ता चार -

तुम्हा सर्वांना स्वतंत्रपणे आणि व्यक्तिशः प्रणाम. तुमच्या सर्वांच्या अंतःकरणातील सूर्यतेजाला साष्टांग प्रणिपात. हे सूर्यतेज किंवा आत्मतेज विश्वामध्ये सर्वत्र एकच आहे. चल व अचल सृष्टीमध्ये ते एकच आहे. तुमच्यामध्ये असलेले प्राणतत्त्व तेच माझ्यामध्येही आहे. याला अनेक नावांनी ओळखले जाते. - आद्या, आदिशक्ती, प्राणशक्ती, वैश्विकशक्ती, हिरण्यगर्भ, परमेश्वर, गॉड, अल्ला इत्यादी. सद्गुरु समर्थरामदास स्वामी याला आत्माराम किंवा जगत्ज्योती या नावाने संबोधतात.

तक्ता पाच -

ग्रंथराज दासबोधाचे पठण करण्यापूर्वी समर्थ रामदास स्वामी विश्वाच्या उत्पत्तीला कारणीभूत ठरलेल्या या जगत्ज्योतीची तुलना गणेश, सरस्वती, सद्गुरु प्रभुरामचंद्र, आदिशक्ती आणि सर्व इष्टदेवतांशी करतात. तिची प्रार्थना करतात.

गणेशशारदा चैव सद् गुरु सज्जन स्तथा।

आराध्य दैवतं गुह्यं सर्वं मे रघुनंदन ॥

दासबोध पारायण प्रारंभाष्टक

सूर्यनमस्काराचा अभ्यास किंवा सराव समर्थ रामदास स्वामींचे स्मरण केल्याशिवाय अपूर्ण आहे. त्यांना प्रथम मनोभावे साष्टांग नमस्कार घालतो. त्यांचे

चरणी आजचा सूर्यनमस्कार यज्ञ अर्पण करतो. समर्थाना केलेला हा प्रणाम व अर्पण केलेला प्रसाद छत्रपती शिवाजी महाराजांपर्यंत पोहचतो. या दोन्ही महामानवांचे अंतीम ध्येय एकच आहे - सर्वाना सर्व बंधनातून मुक्त करणे, रामराज्याची-स्वराज्याची - हिंदवी स्वराज्याची स्थापना करणे.

सूर्यनमस्कार म्हणजे स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्य यांची पूजा आहे. या विधानाची थोडक्यात माहिती आज आपण घेणार आहोत. त्यासाठी शरीर शास्त्राची थोडी उजळणी व सूक्ष्म चैतन्याची शरीर स्तरावर काही प्रचिती घेता येते कां ते पाहणार आहोत. या अनुभूतीतून आपल्याला सूर्यनमस्काराचे धार्मिक अधिष्ठान काय आहे हे लक्षात येईल. धार्मिक अधिष्ठान एकदा लक्षात आल्यावर सूर्यनमस्कारातील सराव सातत्याने सुरू ठेवण्याच्या तुमच्या निर्णयाला मनाची साथ नक्की मिळेल. एकदा मनाने मनावर घेतल्यास सर्वकाही सहज शक्य होते हे वेगळे सांगायची गरज नाही.

आजच्या आधुनिक काळामध्ये धकाधकीचे जीवन, धावपळ, जीवघेणी स्पर्धा, अशांतता, अस्थिरता, भय यांचा धुमाकूळ चालू आहे. सर्वत्र यांचेच राज्य चालू आहे. भये व्यापले सर्व ब्रह्मांड आहे। सर्वानाच भयगंडाने ग्रासले आहे. कदाचित म्हणूनच आज सर्व समाजमन धार्मिकतेकडे झुकते आहे. प्रत्येक व्यक्ती प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे धर्मकृत्यामध्ये सहभागी होते आहे. भयातीत होण्यासाठी आधार शोधते आहे.

सूर्यनमस्कार नित्यकर्म साधना आहे. त्याचे धार्मिक अधिष्ठान आपल्या लक्षात आल्यावर सूर्यनमस्कार साधना प्रत्येकाच्या दिनचर्येचा आधार होईल. भय, काळजी, चिंता, शोक यामुळे होणारे व्याधी-विकार-व्यसन दूर होतील. शारीरिक, मानसिक आरोग्य सुधारेल. अकाल मृत्यूचे भय राहणार नाही. आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलेल.

जया पाहता द्वंद्व काही दिसेना
भयो मानसी सर्वथाही असेना।।

आदित्य वंशावतंस प्रभुरामचंद्रांच्या उपासनेमुळे सर्वजण शारीरिक व मानसिक दृष्टीने आरोग्य संपन्न होतील. या पृथ्वीचे नंदनवन करण्यासाठी जगाला

मार्गदर्शन करू शकतील.

सूर्यनमस्कार प्रकार

तक्ता सहा -

सूर्योपासनेचे अनेक प्रकार आहेत. कालांतराने त्यात हळूहळू बदल होत गेले. सूर्योपासनेतील प्रगतीचा सर्वात महत्त्वाचा टप्पा म्हणजे सूर्यनमस्कार. यामध्ये स्थूलशरीराचा व सूक्ष्मशरीराचा वापर करून सूर्यनारायणाची प्रार्थना केलेली आहे. पंचप्राण, पंचमहाभूते, कर्मेन्द्रिये, ज्ञानेन्द्रिये आणि शरीरातील पाच ऊर्जाचक्र यांचा वापर केलेला आहे. म्हणूनच सूर्यनमस्कार हा स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्य यांची पूजा आहे. सूर्यनमस्काराचे अनेक प्रकार आहेत - समंत्रक सूर्यनमस्कार, बीजाक्षर सूर्यनमस्कार, तृचाकल्प सूर्यनमस्कार, हंसकल्प सूर्यनमस्कार, चांद्रनमस्कार, मानसिक सूर्यनमस्कार इत्यादी. तृचाकल्प सूर्यनमस्कारामध्ये ऋग्वेदातील तीन ऋचांचा वापर केला जातो. हंसकल्प सूर्यनमस्कारामध्ये यजुर्वेदातील एका ऋचेचा वापर केला जातो. या ऋचांच्या अर्थावरून आपल्या स्पष्टपणे लक्षात येते की, वेदकालात सूर्यनमस्कार शास्त्रशुद्ध पद्धतीने पूर्णपणे विकसित झालेला होता.

विपरीत सूर्यनमस्काराची काही नावे आहेत - कृष्णी सूर्यनमस्कार, हनुमंती सूर्यनमस्कार, जाबुवंती सूर्यनमस्कार, जरासंधी सूर्यनमस्कार, रावणी सूर्यनमस्कार. हे सूर्यनमस्कार शिकण्यास अर्थातच अखंडित व दीर्घ साधनेची आवश्यकता असते. मल्लविद्या व द्वंदयुद्ध यामध्ये संरक्षण व आक्रमक डावपेचासाठी यांचा उपयोग केला जातो.

तीन अंकामध्ये सूर्यनमस्कार घातले जातात. तसेच ते बारा व सोळा अंकामध्येही घातले जातात. गतीयुक्त सूर्यनमस्कार व नियंत्रित सूर्यनमस्काराचा हा प्रकारही सर्वच पद्धतीमध्ये प्रचलित आहे.

तक्ता सात -

सूर्यनमस्कार हा मुख्य व्यायाम (Main Exercise), शरीरसंचलनासाठी व्यायाम (Warming up Exercise), किंवा व्यायाम झाल्यानंतर स्नायू शांत (Cooling Exercise), करण्याचा प्रकार अशा तिन्ही प्रकारात करता येतो. तो

सर्व वयोगटातील स्त्री-पुरुषांना करता येतो. अशा सर्वव्यापी सूर्यनमस्कार साधनेचे किंवा सूर्योपासनेचे संदर्भ आपल्याला सर्व धार्मिक ग्रंथात आढळतात. वेद, शास्त्र, श्रुती, स्मृती, पुराण, उपनिषद, आरण्यके इत्यादी सर्व ग्रंथांमध्ये हे संदर्भ आहेत. त्या काळामध्ये प्रत्येकाने सूर्योपासनेचा किमान एकतरी प्रकार नित्यकर्म म्हणून स्विकारला असणार. कारण सूर्यनारायण हा सर्व चल-अचल सृष्टीचे पालन पोषण, संवर्धन, संचलन करणारा सुखदाता प्रत्यक्ष परमेश्वर आहे, हा त्यांचा अनुभव होता. आजही आपल्या मनामध्ये हा विश्वास ठाम आहे. पाच-दहा पानांचे नित्यपूजा पाठ पुस्तिकेमध्येही सूर्योपासनेचा किंवा सूर्यनमस्कार साधनेचा उल्लेख असतोच.

ब्रह्मकर्मातर्गत नित्य कर्म सूर्यनमस्कार

तक्ता क्र. आठ -

एखादी क्रिया, कर्तव्य किंवा यज्ञ दररोज नित्य नेमाने सातत्याने केले जाते ते नित्यकर्म. सूर्यनमस्कार ब्रह्मकर्मातर्गत असलेले नित्यकर्म आहे. ब्रह्माचे कार्याला पोषक असलेले कर्म आहे. ब्रह्मानंद देणारी उपासना आहे. ब्रह्मांडामध्ये सातत्याने उत्पत्ती-स्थिती-लय याचे मंडल सतत सुरू असते. हे तिन्ही कार्य अनुक्रमे ब्रह्मा-विष्णू-महेश यांचेकडे सोपविलेले आहेत. या कार्याला पूरक व पोषक असणारे प्रत्येक कार्य-कृती-उपासना म्हणजे ब्रह्मकर्म. वेगळ्या शब्दात सांगायचे झाल्यास आपला स्वतःचा आणि इतर सर्व जीव सृष्टीचा जन्म-जीवन-मृत्यू सुखकर होण्यासाठी नित्य नेमाने करण्याचे कार्य म्हणजे ब्रह्मकर्मातर्गत नित्य कर्म होय. या ब्रह्मकर्मांमध्ये सूर्यनमस्कार साधनेचा समावेश होतो. या ब्रह्मकर्मांची नित्य उपासना केल्याने तीनही स्थितीमध्ये 'स्वस्थ' राहता येते. स्वस्थ असणे म्हणजे आरोग्य-आनंदाची परिसीमाच असते. कारण या अवस्थेमध्ये अंतःकरणातील परमतत्त्वाशी आपले सख्य झालेले असते. आपण ब्रह्मानंद अनुभवित असतो.

खाणे-पिणे, झोपणे याप्रमाणेच सूर्यनमस्कार हे नित्यकर्म आहे. झोप आली की मऊ उबदार बिछानाच पाहिजे असे काही नाही. दगडावरसुद्धा गाढ निद्रेचा अनुभव घेता येतो. भूक लागली की खाण्यालायक कोणताही पदार्थ चालतो. भूक भागते. झोप घेतल्याशिवाय राहवत नाही आणि भुकेपासून पळता येत नाही ही वस्तुस्थिती आहे. ही दोन्ही नित्यकर्मे कोणालाच टाळता येत नाहीत.

भूक मारण्याचा किंवा झोप टाळण्याचा अधिक काळ प्रयत्न लांबविल्यास निसर्ग आपल्याला शारीरिक शिक्षा देतो.

उदाहरणार्थ माझ्यावर काही जबाबदारीचे काम सोपविलेले आहे. त्या कामाचे स्वरूप व कार्यवाही याबद्दल काही महत्वाच्या सूचना देणे सुरु आहे. त्याचवेळी मला खूपच भूक लागलेली आहे. माझे सर्व लक्ष भूक या नैसर्गिक गरजेकडे आहे. या भुकेमुळे समोरच्याचे बोलणेच ऐकू येत नाही तर त्या सूचनांचा अर्थ समजणार कसा आणि त्या आमलात आणणार कोण? माझ्या कामाचे तीन-तेरा वाजणार. मला व माझ्या सहकाऱ्यांना अपयश येणार. त्याचा परिणाम इतर संबंधितांवरही होणारच. झोप न घेता दिवसरात्र ड्रायव्हिंग करणे अशक्य आहे. हट्टाने करण्याचा प्रयत्न केल्यास गाडीच्या आतील तसेच बाहेरील सर्वांना शिक्षा मिळणारच. चूक ड्रायव्हरची, शिक्षा मात्र सर्वांना.

यावरून स्पष्ट लक्षात येते की नित्यकर्म व्यवस्थितपणे केले नाही तर चूक करणाऱ्याला तसेच त्याच्या सर्व संबंधितांना त्याची शिक्षा ही होतेच होते. नित्यकर्माकडे दुर्लक्ष करणे हे धोकादायक आहे. सूर्यनमस्काराची तुलना धासोच्छ्वास या नित्यकर्माशी करा म्हणजे त्याचे महत्व लक्षात येईल.

तक्ता क्र. नऊ -

विभाग एक - पूर्वार्ध याची सुरुवात सूर्यपंचायतन या प्रतिकाने केली आहे. www.suryanamaskar.info या संकेतस्थळावरील पुस्तकाचे (e-book) हे मुखपृष्ठ आहे. ¹ आपण दररोज सूर्यपंचायतनाची पूजा करतो. यामध्ये सूर्यनारायण, गणेश, कुलदैवत, भोलेनाथ व भगवान विष्णू या पाच देवतांची पूजा असते. सूर्यदेवता अर्थात मध्यवर्ती असते. इतर देवता चार दिशांना असतात. या देवतांची प्रतिके वेगवेगळी आहेत. त्रिशूल हे प्रतिक आहे आदिशक्ती किंवा कुलदैवतेचे. डमरू हे प्रतिक आहे भोलेनाथ शिवशंभो यांचे. मोराचे पीस हे प्रतिक आहे भगवान विष्णूचे. प्रत्येक व्यक्तीचे आराध्य दैवत व त्या व्यक्तीचे

¹ आद्य शंकराचार्य इ.सन पूर्व ७८८-८२१ यांनी हिंदुधर्मातील सर्व शाखा, पंथ, संप्रदाय यांच्यात ऐक्यभाव निर्माण होण्यासाठी, हिंदुंचे संघटन करण्यासाठी अद्वैत वादाचा प्रसार-प्रचार करण्यासाठी सूर्यपंचायतनाचा पुरस्कार केला.

चरितार्थाचे साधन लक्षात घेऊन जगाची लोकसंख्या या पाच गटामध्ये विभागता येते. देवघरातील सूर्यपंचायतनाचा अध्यात्मिक भाग थोडावेळ बाजूला ठेऊ. त्यातून सूर्योपासनेचा पर्यायाने सूर्यनमस्काराचा संदेश आपल्याला काय मिळतो, त्याकडे लक्ष देऊ.

सूर्यपंचायतानामध्ये सूर्यदेव हा मध्यवर्ती आहे हे वेगळे सांगायची गरज नाही. कारण सूर्यनारायण हा ॥सूर्य आत्मा जगत् तत्सुस्थषश्च॥ असा आहे. सूर्योपासना हा दिनक्रमाचा श्रीगणेशः आहे. गणपती ही विद्येची देवता. जे लोक बुद्धी हेच वैभव मानतात, विद्या हीच शक्ती मानतात, विद्या-बुद्धी असल्यास सर्व सुखाची प्राप्ती होते असा ज्यांचा विश्वास आहे, जे बुद्धीजीवी आहेत ते सर्व या गटामध्ये येतात. त्यांनी सूर्यनारायणाला म्हणजेच सूर्योपासनेला प्राधान्य दिले पाहिजे, बलोपासना - सूर्यनमस्कार नित्यकर्म म्हणून घातलेच पाहिजेत.

त्रिशूल हे शक्ति-सामर्थ्याचे प्रतिक आहे. हेच आदिमाता, आदिशक्ती, कुलदेवता यांचे रूप आहे. या गटातील लोक शक्ती हीच एकमेव संपत्ती मानतात.

शक्ती-सामर्थ्य यांच्या माध्यमातून सत्ता-संपत्ती व सत्तेतून पुन्हा सामर्थ्य हा यांचा जीवनक्रम असतो. हे तलवारीवर जगणारे वीरपुरुष असतात. यांनी बलोपासना केलीच पाहिजे. सूर्यनमस्कार नित्यकर्म म्हणून घातलेच पाहिजेत.

डमरू म्हणजे रुद्र. भोलेनाथांचा रुद्रावतार, तांडवनृत्य यांची आठवण लगेच होते. रुद्र, महारुद्र, रुद्रगण किंवा मरुत, मरुतगण मारुती सर्वच गण डमरूच्या तालावर नाचत असतात. या गटामध्ये आमजनता सामावलेली आहे. जनता भोळी आहे. भोलेनाथांचे रूप आहे. पण तिने तांडव सुरू केल्यास 'होत्याचे नव्हते' होण्यास वेळ लागत नाही. हा गट फार मोठा आहे. तो वर्षाचे तीनशे-पासष्ट दिवस व दिवसाचे चौवीस तास सतत, सातत्याने कार्यरत असतो. जनसेवा हीच जनादर्नाची पूजा हे ध्येय घेऊन तो आपले चरितार्थाचे साधन स्वीकारतो. रामराज्याला पूरक असलेले (राम)राजकारण करतो. सामाजिक बदलाला कारणीभूत ठरतो. या सर्वांनी बलोपासना केलीच पाहिजे. सूर्यनमस्कार नित्यकर्म म्हणून घातलेच पाहिजेत.

मोराचे पीस भगवान श्रीकृष्णाचे प्रतिक आहे. तो एकाच वेळी सर्व

ठिकाणी, सर्वकाळात, पूर्णांशाने सतत उपस्थित आहे. तो सर्व चराचर सृष्टीचे भरण, पोषण, संवर्धन करतो. या गटामधील लोक इतरांचा संसार चालवितात. त्यांना चरितार्थाचे साधन उपलब्ध करून देतात. आपल्याशी प्रामाणिक असणाऱ्यांची सर्वतोपरी काळजी घेतात. या गटातील सर्व लोक समाजमान्य, राजमान्य, प्रतिष्ठित असतात. समाजाचे पालन पोषण करणाऱ्या या लोकांनीसुद्धा बलोपासना केलीच पाहिजे. सूर्यनमस्कार नित्यकर्म म्हणून घातलेच पाहिजेत.

सूर्यनारायण मध्यवर्ती स्थानावर आहे. त्याची पूजा तर अग्रक्रमाने करावयास हवी. या गटामध्ये असलेले लोक अंतिम सत्य, ब्रह्मानंद यांच्या शोधात निमग्न असतात. परमेश्वराचे वैश्विकरूप प्रत्येक चल अचल सृष्टीमध्ये पहाण्याचा प्रयत्न करतात. त्याची सेवा करतात, पूजा करतात. सर्व संत, महात्मे, शास्त्रज्ञ, शिक्षक, समाज शिक्षक हे या गटात येतात. या सर्वांनी बलोपासना केलीच पाहिजे. सूर्यनमस्कार नित्यकर्म म्हणून घातलेच पाहिजेत.

सूर्यपंचायतन अनेक प्रकारचे आहेत. त्यामध्ये सूर्यनारायण मध्यवर्तीच असतो पण इतर देवतांमध्ये काही बदल बघावयास मिळतात. हा बदल प्रत्येकाचे आराध्य दैवत किंवा त्या आराध्य दैवताचा अवतार यावर अवलंबून असतो. इष्ट देवतांमध्ये फरक असला तरी दररोज पूजा करतांना संदेश मात्र एकच सर्वांनी सूर्यनमस्कार नित्यकर्म म्हणूनच घातलेच पाहिजेत.

सूर्योदय, सूर्यास्त, पूजापाठ हे सूर्यनमस्काराची आठवण दररोज करून देतात. आदित्य-वार किंवा रवि-वार प्रत्येक आठवड्यात, सूर्याचे राशीसंक्रमण दर महिन्याला, रथसप्तमी प्रत्येक वर्षाला आपल्याला सूर्यनमस्काराचा संदेश देत असतात. प्रत्येक साडेसातीमध्ये तर धोक्याचा घंटानाद करून ही आठवण आपल्याला प्रकर्षाने करून दिली जाते. याचा उपयोग कितपत होतो हे ज्याचे त्याने बघायचे.

तक्ता क्र. दहा -

स्वयंसाधना - सूर्यनमस्कार काय आहेत, ते कसे घालायचे हे सर्वांना माहित आहे. मी तुम्हाला सूर्यनमस्कार शिकविणार नाही. हा विषय शिकविण्याचा नाही शिकण्याचा आहे. सूर्यनमस्कार कोणीच कोणाला शिकवू शकत नाही. कारण

प्रत्येक आसन करतांना शरीराच्या कोणत्या भागाला ताण-दाब दिलेला आहे, तो किती प्रमाणात आहे, तो कोणत्या प्रकारचा आहे आणि तो योग्य आहे किंवा नाही हे तुमच्याशिवाय दुसऱ्या कोणालाच सांगता येत नाही. चूक तुम्ही शोधायची आहे, निर्णय तुम्ही घ्यायचा आहे. सुधारणा तुम्हीच करायची आहे आणि प्रगती तुमचीच होणार आहे. या दृष्टीकोनातून सूर्यनमस्कार ही स्वयंसाधना आहे. हे स्वयंशिक्षण आयुष्यभर अखंडितपणे, दररोज, जोपर्यंत साधना सुरु आहे तोपर्यंत चालू असते. हे सातत्य टिकविण्यासाठी सूर्यनमस्कार साधनेकडे बघण्याचा तुमचा दृष्टीकोन फार महत्वाचा आहे. सातत्यातून अनुभवाची प्रचिती येते. अनुकूल अनुभवातून श्रद्धा निर्माण होते. श्रद्धेतून नियमितपणा सातत्य आपोआप फुलते. अशात-हेने श्रद्धा-सातत्य एकमेकांना पूरक आहेत. यापैकी एकाकडे जरी दुर्लक्ष झाले तरी तुमची साधना खंडित होण्याची भिती असते.

मार्गदर्शन व अनुकरण यापासून शिक्षण प्रक्रिया सुरु होते. अध्ययन अध्यापन करण्यासाठी विद्यार्थी-शिक्षक, गुरु-शिष्य, देणारा-घेणारा दोन्ही आवश्यक आहेत. देणारा आपले ज्ञान-अनुभव घेणाऱ्याला देतो आणि त्याच्यामध्ये अपेक्षित वर्तन परिवर्तन घडवून आणतो. स्वयंसाधनेमध्ये आपला 'स्व' उर्जाचक्राच्या माध्यमातून आपल्या शरीराला मार्गदर्शन करत असतो. त्याच्या सूचना लक्षात घेऊन सूर्यनमस्कारातील आसने केली नाहीत तर चांगलीच शिक्षा मिळते. स्नायू वेदना सुरु होतात. आज प्रात्यक्षिकांमध्ये आपण उर्जाचक्रांचे शरीरावरील नेमके स्थान, ते पकडायचे कसे, सूर्यनमस्कारामध्ये त्याचा वापर कसा करायचा याचा सराव करणार आहोत.

सूर्यनमस्कार घालतांना हा स्व-अध्ययनाचा विचार आपण सहसा करत नाही. 'स्व'ने दिलेल्या सूचना दुर्लक्षित करतो. त्याचा प्रतिकूल परिणाम होतो. सूर्यनमस्काराची अनुभूती योग्य पद्धतीने मिळत नाही. आपली साधना खंडित होते. काही दिवसांनी, महिन्यांनी अथवा वर्षांनी पुन्हा असाच प्रयत्न दुसऱ्यांदा सुरु होतो. कारण मला आणि तुम्हाला, सर्वांनाच सूर्यनमस्काराने भूरळ घातलेली आहे.

सूर्यनमस्कार श्लोक-मंत्र

तक्ता क्र. अकरा -

मला पडलेले प्रश्न/सूर्यनमस्कार गूढतत्त्व -

- आपण सूर्यनमस्कार संकल्प अनेकवेळा पुन्हा:पुन्हा का करतो?
- नव्याने सुरुवात करतांना पूर्वी आलेल्या अपयशांची खंत का नसते?
- वारंवार सूर्यनमस्कार घालण्याची प्रेरणा कां होते? ती कशाच्या आधारे होते?

या आणि इतर अनेक प्रश्नांची समाधानकारक उत्तरे मिळण्यासाठी सूर्यनमस्कार घालण्याचा विधी काय आहे याचा प्रथम विचार करावयास हवा. हा विधी साधारणपणे दोन भागांमध्ये विभागता येईल. अर्थात या दोन भागांचे स्वतंत्र अस्तित्व नाही. ते एकमेकांना पूरकच आहेत. एक भाग आहे श्लोक-मंत्र पठणाचा, दुसरा भाग प्रत्यक्ष कृतीचा. एक भाग शिकण्याचा दुसरा भाग करून बघण्याचा. प्रत्यक्ष कृतीचा परिणाम स्थूल शरीरावर होतो. श्लोक-मंत्र पठणाचा परिणाम सूक्ष्म शरीरावर, मन-बुद्धीवर होतो. मन आणि बुद्धी विकसित होण्यास सुरुवात होते. सूर्यनमस्कार साधनेकडे बघण्याचा दृष्टीकोन सकारात्मक होतो. सूर्यनमस्काराची वैशिष्ट्ये लक्षात येतात. श्लोक-मंत्र यांचे परिवर्तन स्वयंसूचनेमध्ये होते. त्यामुळे साधनेमध्ये सातत्य येते. सातत्याने सूर्यनमस्कार घातले म्हणजे त्याचा शरीर-मन-बुद्धीवर अनुकूल परिणाम होतो. आपल्याला तो प्रकर्षाने जाणवतो. साधनेतील सातत्यातून श्रद्धा निर्माण होते. साधनेवर असणारी श्रद्धा व त्यामधील सातत्य यातून हळूहळू सूर्यनमस्काराचे सर्व फायदे मिळतात.

सुरुवातीला आपण प्रारंभाचे श्लोक व सूर्यनमस्काराचा सराव पूर्ण झाल्यानंतर म्हणावयाचे फलश्रुतीचे श्लोक यांचा विचार करू.

तक्ता क्र. बारा, तेरा, चौदा -

हा संकल्प श्लोक आहे. यामध्ये एखादी कृती करण्याचा निश्चय आहे. आपण करत असणारी ही कृती कोणती - कशासाठी करायची - केव्हा करायची - किती वेळा करायची याचा थोडक्यात उल्लेख यात केलेला असतो. संकल्पाचा श्लोक म्हणजे शरीर-मनाला तयार रहाण्यासाठी दिलेली पूर्व सूचनाच आहे.

संकल्पाचा श्लोक

आचम्य प्राणानायम्य॥ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः॥

अद्यपूर्वोच्चारित एवंगुणविशेषण विशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ॥

मम शरीरे आरोग्यता प्राप्त्यर्थं श्रीसवितासूर्यनारायण प्रीत्यर्थं त्रिं
²(सूर्यनमस्कार संख्या / वेळ याचा उच्चार) सूर्यनमस्कारान्
करिष्ये॥

आचमनाच्या कृतीमध्ये एक पळीभर पाणी हातावर घेऊन मुखामध्ये तीन वेळा सोडतात. सूर्यनमस्कार घालतांना शरीरात उष्णता तयार होते. आचमन केल्यामुळे घसा कोरडा होत नाही. तहान लागत नाही. घसा, अन्ननलिका स्वच्छ, मऊ, ओली राहते.

त्यानंतर शरीरावरील चोवीस न्यासकेंद्रांना अंगठा-अनामिका-मधले बोट एकत्र करून स्पर्श करतात. स्पर्श करतांना त्या त्या न्यासकेंद्राच्या देवतांचा उच्चार करतात. प्रत्येक देवता विशिष्ट दैवीगुण समुच्चयाची आठवण करून देतात. न्यास केंद्र व सूर्यनमस्कार यांचा शरीर स्थरावर असलेला संबंध आपण प्रात्यक्षिक करतांना पहाणार आहोत.

प्राणायाम म्हणजे दीर्घ-खोल श्वसन. आपली प्रत्येक लहान मोठी कृती प्राण तत्त्वावर बेतलेली असते. प्रत्येक धार्मिक विधीमध्ये प्राणायामाचा समावेश केलेला आहे. प्राणायाम केल्यामुळे विधी करण्यामध्ये मन एकाग्र होते. बुद्धी सतर्क होते. विधीमध्ये दिलेला आशय लक्षात घेऊन विधी केला जातो. कोणताही विधी करतांना आणि नंतरही प्राणायाम/दीर्घश्वसन अवश्य करा हाच संदेश यातून दिलेला आहे. सूर्यनमस्कार धार्मिक नित्यकर्म आहे. दीर्घ श्वसन हा त्याचा अंगभूत भाग आहे. दीर्घ श्वसनाचा सराव आपण प्रात्यक्षिकामध्ये स्वतंत्रपणे करणार आहोत.³

विष्णू ही शक्ती आहे किंवा दैवी गुणसमुच्चय आहे. सदा सर्वकाळ सर्व

² हे तीन सूर्यनमस्कार कसे घालायचे याच्या प्राथमिक सूचना ब्रह्मकर्मार्तगत नित्यकर्म प्रथम दिवस, दैनिक सूर्यनमस्कार सराव सूचना-भाग दोन कार्यपुस्तिका यामध्ये बघा.

³ यजमान जे धार्मिक विधी पुरोहिताकडून करून घेतात त्याचे निम्मे पुण्य पौराहित्य करणाऱ्याला मिळते असा संकेत आहे. हे निम्मे पुण्य म्हणजे मंत्रोच्चार करतांना जो सहज प्राणायाम होतो त्याचा फायदा किंवा पुण्य असाच असला पाहिजे.

ठिकाणी पूर्णाशाने एकाचवेळी उपस्थित असणारी शक्ती किंवा व्यक्ती म्हणजे विष्णू या दैवी शक्तीचा उच्चार तीन वेळा केलेला आहे. पहिल्या उच्चारामध्ये परमेश्वराला आर्ततेने आवाहन केलेले आहे, दुसऱ्यामध्ये उत्साह आनंदाने परमेश्वराची स्थापना केलेली आहे, तिसऱ्या उच्चारामध्ये अंतःकरणपूर्वक त्याचा जयजयकार केलेला आहे.

आपले शरीर पंचमहाभूतापासून - अग्नी, वायू, आकाश, जल, पृथ्वी बनलेले आहे. हा शरीरपिंड ⁴ पंचकोशात्मक आहे. सदा सर्वकाळ सर्व ठिकाणी पूर्णाशाने उपस्थित असणारे विष्णुतत्त्व / आत्माराम शरीर स्नायूतील प्रत्येक अणुरेणूमध्ये आहे. ज्याने पंचमहाभूते निर्माण केली त्यानेच आपले शरीर निर्माण केलेले आहे. शरीरातील पंचमहाभूतांवर आपला अधिकार नाही. आपल्या शरीराची संपूर्ण मालकी या परमतत्त्वाकडे आहे. यासाठी प्रत्येक विधी, क्रिया, कार्य हे धार्मिक असते. त्याला प्राणायामाचा आधार असतो. त्यातून या परमतत्त्वाची पूजा-आराधना केली जाते.

संकल्प श्लोकातील पुढील ओळ विशेष महत्त्वाची आहे. सूर्यनमस्कार ही साधना वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. या वैशिष्ट्यपूर्ण साधनेचे विशेष हे आहे की ती अतिपुरातन कालापासून सातत्याने सुरु आहे. म्हणजे माझ्या आई-वडिलांनी, आजोबा-आर्जींनी त्यांच्या पूर्वजांनी ही साधना केलेली आहे. इतकेच नाही तर मी सुद्धा पूर्वजन्मांमध्ये सूर्यनमस्काराची साधना केलेली आहे. सूर्यनमस्कार हा माझ्या व्यक्तिमत्त्वाचा भाग आहे.

माझ्या शरीराला आरोग्याचा लाभ मिळावा म्हणून आजच्या शुभदिनी मी आदित्यनारायणाला प्रिय असलेले सूर्यनमस्कार घालीत आहे.... हा सूर्यनमस्काराचा संकल्प आहे. सूर्यनमस्कार घालण्याचा ठाम निश्चय आहे. हा उच्चार म्हणजे स्वयं सूचना आहे. आपण करणार असलेल्या कार्यात मनाची साथ मिळावी हा उद्देश आहे. मनाने मनावर घेतले म्हणजे सर्व स्नायू सूर्यनमस्कारासाठी तयार होतात. संकल्पामुळे प्रत्येक क्रियेला ध्येय, उद्दिष्ट प्राप्त होते. ते साध्य करण्यासाठी प्रयत्न सुरु होतात. यातूनच काया, वाचा, मन व बुद्धि यांचा सहयोग मिळतो. उदाहरणार्थ

⁴ या पाच कोशांची नावे आहेत - अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय कोश

कोणताच उद्देश नक्की न करता तुम्ही घराबाहेर पडला तर कोठेच पोहचणार नाही. पुढे सरकता येणार नाही. म्हणून कोणत्याही क्रियेपूर्वी संकल्प आवश्यक आहे.

फलश्रुती श्लोक -

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने
जन्मांतरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥

श्लोकाचा अर्थ - जे दररोज नित्यनेमाने सूर्यनमस्काराचा सराव करतात त्यांना जन्मजन्मांतरी (आरोग्य, धनसंपत्ती, बुद्धी यांचे) दारिद्र्य येत नाही.

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजसतेषांच जायते।

श्लोकाचा अर्थ - जे दररोज नित्यनेमाने सूर्यनमस्काराचा सराव करतात ते दीर्घायुषी, विवेकी, बलवंत, कीर्तिवंत होतात. त्यांची यशोकीर्ति सूर्यप्रकाशासारखी तेजस्वी व सर्वदूर पसरते.

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने
शक्तिर्बुद्धिमनस्तषां तेजो वीर्यंच वर्धते।

श्लोकाचा अर्थ - जे दररोज नित्यनेमाने सूर्यनमस्काराचा सराव करतात त्यांचे मन, बुद्धी, सामर्थ्य, पराक्रम सतत वर्धिष्णू असते. त्यांची यशोकीर्ति सूर्यप्रकाशासारखी तेजस्वी व सर्वदूर पसरते.

विनता तनयो देव कर्मसाक्षी सुरेश्वर।
सप्ताश्वः सप्तरज्जुश्च अरुणो मे प्रसिदतु॥

विनता मातेचा पुत्र, माझ्या शरीराचा स्वामी, माझ्या सर्वकर्मांचा साक्षीदार, ईश्वरांचा ईश्वर, ⁵सात अश्व असलेल्या रथामध्ये आरूढ झालेल्या सूर्यनारायणाला मी वंदन करतो.

या चारही श्लोकांचा मथितार्थ साधारणपणे एकच आहे. सूर्यनमस्काराच्या

⁵ सात अश्व व त्यांचे लगाम याचे इतरही अन्वयार्थ आहेत. सूर्यनमस्कार साधनेच्या संदर्भात शरीरातील सात उर्जाचक्रांचे संचलन करणारा असा अर्थ अभिप्रेत आहे.

सरावामुळे आपल्याला शारीरिक व मानसिक आरोग्य मिळते. निरोगी आणि बलवान शरीरामुळे आपण कमी वेळेमध्ये जास्त काम करतो. आपले कामाचे एकूण तासही वाढतात. विकल्परहित मन लवकर एकाग्र होते. त्यामुळे प्रत्येक काम आत्मविश्वासाने आणि उत्तम पद्धतीने केले जाते. साहजिकच संकल्प पूर्ण करण्यासाठी आपल्या प्रयत्नांची कक्षा रुंदावते. अधिक प्रयत्न म्हणजे यशाची हमी. यशातून यश वाढते. प्रत्येक यशस्वी प्रयत्न आपल्याला सुख, संपत्ती, किर्ती अपेक्षित असलेले सर्वकाही देतो.

हा समर्पणाचा श्लोक सर्वांत शेवटी म्हणायचा. संकल्प श्लोकाप्रमाणे याला पर्याय नाहीत. हा श्लोक प्रत्येक धार्मिक विधी नंतर म्हटला जातो.

सूर्यनारायणाला वंदन -

अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधि विनाशनम्
सूर्य पादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम्॥

श्लोकाचा अर्थ - हे सूर्यतीर्थ सर्व रोगव्याधी (मानसिक व शारीरिक) तसेच अकाली मृत्यूपासून संरक्षण करणारे आहे. त्याचे मी प्राशन करतो.

अन्वयार्थ -

सूर्यनमस्काराच्या अखंड सरावामुळे शरीर आरोग्यसंपन्न, बलवंत होते. त्यामुळे छोटे-मोठी दुखणी-खुपणी, आजारपण, शारीरिक कमतरता दूर होतात. या सर्व विकारांना प्रतिबंध घातला जातो. प्राथमिक स्वरूपातील या विकारांकडे वेळीच लक्ष दिले नाही तर त्यांचे रूपांतर जीवघेण्या रोग-व्याधीमध्ये होऊ शकते. हे सर्व टाळण्यासाठी तसेच प्रत्येकाची सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरू राहावी म्हणून ही अत्यंत उपयुक्त असलेली महत्त्वाची आश्वासक स्वयंसूचना आहे.

सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये खालील प्रकारचे सूर्यमंत्र व श्लोक म्हटले जातात.

तक्ता क्र. पंधरा -

सूर्यनमस्कार - श्लोक व मंत्र

सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये अनेक प्रकारचे मंत्र व श्लोक येतात. त्यातील

काही महत्वाचे प्रकार आहेत -

संकल्प श्लोक, सूर्यनारायणाची प्रार्थना, प्रणव उच्चार, सूर्यमंत्र, बीजाक्षर मंत्र, तृचाकल्प सूर्यनमस्कार, हंसकल्प सूर्यनमस्कार, फलश्रुती श्लोक, सूर्यनारायणाला वंदन, समर्पणाचा श्लोक, फलश्रुती श्लोक (दोन), जयजयकार, इत्यादी.

मंत्र आणि श्लोक सूर्यनमस्काराचे संप्रेरक आहेत. या सर्व मंत्र-श्लोकांचे चिंतन दररोज करा. संप्रेरकांचा अर्थ, अन्वयार्थ, गर्भितार्थ आणि सूर्यनमस्काराचा प्रत्यक्ष सराव करतांना येणारी अनुभूती यांचा समन्वय साधण्याचा प्रयत्न करा. हा प्रयत्न जसजसा यशस्वी होत जाईल तसतशी मंत्र आणि विधी या दोघांच्या युतीची ताकद लक्षात येईल. एका शिवाय दुसरा बलहीन आहे याचा अनुभव येईल. पण सर्वसाधारणपणे हा संप्रेरकाचा किंवा श्लोक-मंत्र पठणाचा भाग आपण झटपट उरकतो. त्यामध्ये उल्लेख केलेले सूर्यनमस्काराचे ध्येय, प्रत्येक आसनातील उद्दिष्ट, ते साध्य करण्याची पद्धती यांचा मेळ दररोजच्या सरावामध्ये घातला जात नाही. सूर्यनमस्काराची संकल्पना प्रत्यक्षात आणण्याचा जाणिवपूर्वक प्रयत्न केला जात नाही. काही वेळेला चुकीची पद्धत वापरल्यामुळे नको त्या स्नायूंना अनावश्यक ताण-दाब मिळतो. ही चूक पुढील सूर्यनमस्कारामध्ये सुधारली तर ठीक, नाहीतर ते स्नायू दुखण्यास सुरुवात होते. सूर्यनमस्काराची साधना खंडित होते.

हा पठणाचा भाग मला येत नाही. त्याचा अर्थ समजत नाही. तो पाठ होत नाही. तरी सूर्यनमस्काराची महती मला माहित आहे. सूर्यनमस्काराच्या या गृहित तत्त्वांवर माझा विश्वास आहे. त्यावर माझी श्रद्धा आहे. मी दररोज सूर्यनमस्कार घालतो. सूर्यनमस्कार हा माझ्या स्व चा अविभाज्य भाग आहे. आज नाही उद्या मला या साधनेचे सर्व फायदे मिळणार आहेत. याचीही मला खात्री आहे. याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्याचा एक प्रयत्न फसला तरी मी निराश होणार नाही. वारंवार प्रयत्न करणारच. कारण ही साधना अनादिकालापासून सुरू आहे. ही स्वयंसिद्ध साधना आहे. माझे प्रयत्न अपुरे आहेत याची मला जाणीव आहे. हा या मंत्रश्लोकाचा सर्वसाधारण बोध आहे. प्रत्येक सूर्यनमस्कार साधकाने तो लक्षता ठेवायला हवा.

प्रत्येकाला ठळकपणे माहिती असलेली सूर्यनमस्काराची काही महत्वाची

गृहिततत्त्वे खालीलप्रमाणे सांगता येतील.

सूर्यनमस्काराची गृहित तत्त्वे

तक्ता क्र. सोळा, सतरा -

सूर्यनमस्कार

- स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्य याची पूजा आहे.
- अकाल मृत्यू, रोग, व्याधी, व्यसन यापासून मुक्ती देणारा आहे.
- साधनेतून मानसिक व शारीरिक सर्व रोगव्याधिंना संपूर्णपणे प्रतिबंध घालता येतो. प्राथमिक स्वरूपातील विकार असल्यास सूर्यनमस्काराचा सराव उपचार म्हणून करता येतो.
- शरीरामधील ९५% ते ९७% स्नायूंची कार्यक्षमता वाढवितो.
- वात-कफ-पित्त हे त्रिदोष सम स्थितीमध्ये ठेवतो.
- शरीर-मन-बुद्धि (प्रज्ञा) या तिन्ही स्तरावर सारख्याच प्रमाणात प्रभाव टाकतो.
- सूर्योपासनेचा समावेश सर्वच धर्मांमध्ये केलेला आढळतो.
- जगातील सर्वलोक सूर्योपासक आहेत.
- सूर्योपासना हा जगातील प्रत्येक व्यक्तीचा वारसा हक्क आहे.
- वैश्विक कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे आरोग्य आणि आनंद सवर्धन करण्यासाठी हिंदू वैदिक संस्कृतिने जगाला दिलेली ही अलौकिक, अनमोल देणगी आहे.
- ही साधना अतिपुरातन कालापासून चालत आलेली आहे.

यामध्ये प्रत्येक सूर्यनमस्कार साधकाला आलेले अनुभव लिहिले तर ही यादी बरीच मोठी होईल. तुम्हालाही सूर्यनमस्काराचे इतर अनेक गृहित तत्त्वे माहिती आहेत. या सैद्धांतिक माहितीला प्रत्यक्ष सरावाचा आधार नसेल तर ते फक्त पुस्तकी ज्ञान होते. पुस्तके ज्ञान साठवितात म्हणून ते ज्ञानी होत नाहीत. कारण त्यांना या ज्ञानाची अनुभूती घेता येत नाही. हे सैद्धांतिक ज्ञान नित्य

नेमाने सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करणे हे आपल्या दैनिक साधनेचे उद्दिष्ट असले पाहिजे. या सततच्या प्रयत्नातून सूर्यनमस्कार साधनेतील श्रद्धा विकसित होते. एखाद्या गोष्टीचे ज्ञान आहे पण त्याची कृती केलेली नाही. त्या ज्ञानाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतला नाही तर ते अर्धवट ज्ञान झाले. या अर्धवट ज्ञानाचा टेंभा मिरविला तर ती अंधश्रद्धा होते. त्यातून कोणताच फायदा होत नाही. श्रद्धेने प्रयत्नांना सामर्थ्य मिळते तर अंधश्रद्धेने प्रयत्नांचे पंख कापले जातात. ⁶ सराव व सिद्धांत दोन्ही एकत्र आल्यास सूर्यनमस्काराचे सर्व फायदे साधकाला देण्यासाठी दोघांमध्ये अटीतटीची स्पर्धा सुरू होते. या दोघांच्या संयोगाने प्रत्येक साधकाला जग बदलण्याचे सामर्थ्य प्राप्त होते.

अच्युत येतून करवेना। म्हणौन केले ते साजेना।

आपला अवगुण जाणवेना। काही केल्या।। १२-२-६

यासाठी सूर्यनमस्काराची अधिक माहिती घेण्याचा आपण प्रयत्न करणार आहोत. ही माहिती इतरांना सांगण्यासाठी/शिकविण्यासाठी करून घेतली तर अधिक परिणामकारक पद्धतीने ती आत्मसात करता येते. यासाठी सूर्यनमस्कार घालतांना तुमच्या व्यतिरिक्त किमान एकतरी व्यक्ती बरोबर असावी. ती कुटुंबातील, नात्यातील, मित्रपरिवारातील, परिसरातील कोणीही चालेल. उभयता पती-पत्नी फारच उत्तम. कारण ही गाठ आयुष्यभराची असते. आपल्या जोडिदाराची सूर्यनमस्कार साधना अखंडित असावी म्हणून दोघेही प्रयत्नशील असतात. साधनेत सातत्य सहज साधता येते. या सातत्यामुळे कुटुंबाची व्याप्ती आपोआप वाढते. आपल्या कुटुंबामध्ये आपला जोडीदार, मुले, आईवडील, मित्र, नातेवाईक, शेजारी, गांवकरी, देशातील रहिवासी व जगातील नागरिक यांचा समावेश होतो. आपल्या कुटुंबामध्ये या सर्वांचा समावेश झाल्याने त्यांना सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये मदत करण्याची जबाबदारी ओघाने आलीच.

पुढील श्लोकामध्ये सूर्यनमस्काराची थोडक्यात व्याख्याच केलेली आहे.

⁶ समर्थ रामदास स्वामी शक्ती आणि भक्तीची बेरीज $१ + १ = ११$ अशी करतात. मारुतीरायाची शक्ती व त्याची रामभक्ती म्हणजेच हा अकरावा मरुत, भीमरूपी बजरंग होय. शक्ती + भक्ती = संकल्पसिद्धी.

सूर्यनमस्कार व्याख्या व धार्मिक अधिष्ठान

तक्ता क्र. अठरा -

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 प्रात्यक्षिकाचे वेळी अनुभवणार आहोत.

सूर्यनमस्कार, संध्याविधी, गायत्री मंत्र, अग्नीहोत्र इत्यादी अनेक प्रकारच्या सूर्य उपासना आहेत. या प्रत्येक प्रकाराचा उद्देश ज्ञान, आनंद, आरोग्य प्राप्त करणे हा एकच आहे. ज्ञान होणे म्हणजे त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेणे. ज्याबद्दल प्रत्यक्ष अनुभूती नाही ती फक्त माहिती या प्रकारात मोडते. या सर्व सूर्योपासना आहेत. पण प्रत्येक उपासनेचे काही खास असे वेगळेपण आहेच. गायत्री मंत्रामध्ये चोवीस अक्षरे आहेत. यातील प्रत्येक उच्चार शरीराचा एक एक अवयव प्रभावित करणारा आहे. त्याचप्रमाणे सूर्यनमस्कारामध्ये हळू हळू हे चोवीस अवयव विकसित केले जातात. पद्धती किंवा मार्ग यामध्ये अनेक बदल असले तरी अंतिम उद्दिष्ट मात्र एकच. ते आहे सूर्योपासनेतून आपले आणि आपल्या परिवाराचे आरोग्य-आनंद वर्धिष्णू ठेवणे.

चोवीस न्यास केंद्र :

पायाचे अंगठे, घोटे, पोटच्या, गुडघे, मांड्या, गुद, लिंग, कंबर, बेंबी, पोट, छाती, हृदय, कंठ, मुख, टाळू, नासिकाग्र, डोळे, भ्रूमध्य, कपाळ, पूर्वमुख,

दक्षिणमुख, पश्चिममुख, उत्तरमुख, मस्तक.

तक्ता क्र. एकोणीस - सूर्यनमस्काराचे अधिष्ठान -

सूर्यनमस्कार हा एक संपूर्ण व्यायाम प्रकार आहे. धार्मिकदृष्ट्या तो नित्यकर्माचा एक भाग आहे, विधी आहे. प्रत्येक धार्मिक विधीला, तसे पाहिले तर प्रत्येक क्रियेला, काहीतरी अधिष्ठान असते. अधिष्ठान म्हणजे त्या विधीचे मूलतत्त्व, मूळ आधार किंवा कीलकं. धार्मिक विधीचा मुख्य भाग सुरु करण्यापूर्वी या कीलकं चा उच्चार करायचा. हा संपूर्ण विधी करतांना या मूळ संकल्पनेचा अर्थ शोधण्याचा प्रयत्न करायचा, त्याचा विस्तार करायचा, त्याची अनुभूती घेण्याचा प्रयत्न करायचा.

श्रीरामरक्षा - रामरक्षेचा पाठ म्हणतांना सुरुवातीला आपण म्हणतो -

सीताशक्ती श्रीमद्हनुमान कीलकं।

७आदिशक्तीचे अधिष्ठान (आणि प्रभूरामचंद्रांचा वरदहस्त) असलेल्या वीर हनुमानाच्या पराक्रमाची गौरवगाथा म्हणजे श्रीरामरक्षा स्तोत्र.

श्रीमद्भगवद्गीता वाचतांना सुरुवातीला आपण म्हणतो -

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः इति कीलकं।

मा शुचः या शब्दांचा अर्थ आहे काळजी शोक करू नकोस. मनात संशय धरू नकोस. भगवान श्रीकृष्ण आपल्याला आश्वासन देत आहेत की जे कोणी श्रीमद्भगवद्गीता वाचतात / जगतात त्यांना केलेया सर्व पाप-दुखः यांच्यापासून मुक्ती मिळते.

ग्रंथराज दासबोध वाचतांना सुरुवातीला आपण म्हणतो -

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

हनुमंत, वज्रहनुमान मारुती हा वायुपुत्र. वायू या शब्दाला पर्यायी शब्द

⁷ अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता, अस बर दीन जानकी माता।। (श्रीहनुमान चालीसा)

आहेत शक्ती, सामर्थ्य, प्राणशक्ती. या प्राण शक्तीवर आपले जगणे अवलंबून असते. यामुळेच आपण आरोग्यपूर्ण व आनंदी आयुष्य जगू शकतो. जर आपण वीर हनुमंताची उपासना केली, शक्तीउपासना केली, सूर्यनमस्कार दररोज घातले तर आपले सर्व रोग व्याधी विकार, व्यसन दूर होतात. आपल्या साधकाला भयमुक्त करण्यासाठीच मार्तंडवंशावतंस प्रभुरामचंद्रांनी हनुमंताला चिरंजीवपद बहाल केलेले आहे.

बोधकथा

वीरमारुती म्हणजे शक्ती सामर्थ्याचे प्रतिक. मारुती हा वायुपुत्र. तो अकरावा मरुत आहे. वायू या शब्दाला समानार्थी शब्द आहेत शक्ती, मन, विष्णू (वैश्विकशक्ती) प्राणतत्त्व इत्यादी. एकदा मारुतीराय आपल्या उद्योगात मग्न होते. तो दिवस शनिवारचा होता. तेथे शनिमहाराज आले. ⁸ हे यमाचे धाकटे बंधू प्राणिमात्रांना शासन करण्याचा यांचा गुणधर्म. यांचे सामर्थ्य अफाट. यांच्या तावडीतून आजपर्यंत कोणीच सुटला नाही, कोणी सुटू शकणारही नाही. अशा या शनिमहाराजांनी शांत बसलेल्या मारुतीरायांची खोड काढली.

ध्यानीमनी नसतांना कामातील हा व्यत्यय मारुतीरायांना आवडला नाही. 'मला त्रास देऊ नकोस' अशी त्यांनी शनिमहाराजांना विनंती केली. शनिमहाराजांनी हनुमंताचे ऐकले नाही. पुन्हा खोडी काढली. वाद सुरू झाला. वादाचे रूपांतर हातघाईवर आले. दोघांमध्ये चांगलीच जुंपली. दोघांनी एकमेकांना ठोसे लगावले, पाडले, आपटले. दोघेही रक्तबंबाळ झाले. शेवटी शनिमहाराजांनी माघार घेतली.

'मी तुझ्या वाटेला गेलो, माझे चुकले. पुन्हा असे करणार नाही' असे शनिमहाराज हात जोडून म्हणाले. मारुतीरायांनी त्यांना बजावले यापुढे माझी उपासना करणाऱ्यांच्या वाटेला जाऊ नकोस. माझे आराध्य दैवत मार्तंडवंशावतंस उपासना करणाऱ्यांच्या वाटेला जाऊ नकोस. माझे आराध्य दैवत मार्तंडवंशावतंस प्रभुरामचंद्र यांच्या भक्तांना उपद्रव देऊ नकोस. शनिमहाराजांनी ते मान्य केले.

⁸ शनी हा यमाचा धाकटा भाऊ. पण दोघांमध्ये जमिन अस्मानाचा फरक. धर्म्यवृत्तीला यमधर्म म्हणतात. तिमिरवृत्तीला शनि म्हणतात. शनि शिक्षा करतो. यम न्याय देतो.

दोघांमध्ये समेट झाला. दिलजमाई झाली. ⁹ आपल्या जखमांवर दोघांनी तेल लावले. गरम पाण्याने स्नान केले. रुईची पाने वापरली. स्नायू मोकळे केले. वेदना घालविल्या. पुरणपोळी, उडदाचे वडे, दही, मिठाई यावर यथेच्छ ताव मारला. त्या दिवसापासून शनिदेवाला आपल्या वचनाची आठवण करून देण्यासाठी फक्त शनिवारीच शनी आणि मारुती दोघांना ¹⁰ तेल व रुईची पाने अर्पण केली जातात.

कथाबोध -

प्रत्येकाला ठराविक काळानंतर साडेसाती सुरु होते. त्यावेळी मारुतीची उपासना करण्याचा सल्ला मिळतो. शक्तीउपासना बलोपासना न करणाऱ्यांसाठी ही धोक्याची सूचना असते. जागे व्हा. सूर्यनमस्कार घाला. धोक्यातून बाहेर पडा हा संदेश असतो.

हा संदेश आपल्याला दर शनिवारी मिळतो. तसेच आदितवार म्हणजे आदित्याचा दिवस म्हणजेच रविचा दिवस, सूर्याचा दिवस. त्यादिवशीही हाच संदेश मिळतो. या संदेशाचा स्वीकार आपण करतो. पण त्याची अंमलबजावणी मात्र अयोग्य पद्धतीने करतो. आपल्याला अपेक्षित असलेला लाभ होत नाही. त्यामुळे आपले शक्तीकवच, सूर्यकवच वेगाने क्षीण होते.

आजपासून हे सूर्यकवच मजबूत करायचे आहे. सूर्यनमस्काराच्या ऊर्जेमध्ये शरीराचे हे मडके दररोज पक्के भाजून घ्यायचे आहे.

सूर्यनमस्काराचे आधार वाक्य किंवा अधिष्ठान कोणते याचा स्पष्ट उल्लेख असलेला श्लोक, स्तोत्र किंवा संहिता माझ्या वाचनात नाही. मात्र सूर्योपासनेचे इतर प्रकार लक्षात घेतले तर हे अधिष्ठान प्राणतत्त्वाचे, वैश्विकशक्तीचे आहे हे सहज लक्षात येते. आपल्या शरीरातील प्राणतत्त्वाचा वापर करून आरोग्य व आनंद वृद्धिधंगत करणे हे सूर्यनमस्काराचे आधार वाक्य आहे. कीलकं आहे.

⁹ बुधवार हा मारुतीचा वार, शनिवार शनिचा. या दोन दिवशीच फक्त तेल उटणे लाऊन आंधोळ करण्याचा प्रघात आहे. इतर दिवशी अभ्यंगस्नान करू नये असे शास्त्र सांगते.

¹⁰ रुईचे संस्कृत नाव आहे कनक. कनक म्हणजे सोने. कनकासव हे एक आयुर्वेदाचे औषध. खोकला, कफ, एलर्जिक दमा, अस्थमा यावर उत्तम औषध.

तक्ता क्र. वीस, एकवीस, बावीस -

या प्राणतत्त्वाने आपले संपूर्ण शरीर व्यापलेले आहे. ते आपल्या प्रत्येक अवयवांमध्ये आहे, प्रत्येक अवयवांच्या पेशीमध्ये आहे, प्रत्येक पेशीमधील अणूंमध्ये आहे, प्रत्येक अणूभोवती प्रदक्षिणा घालणाऱ्या रेणूंमध्ये आहे आणि रेणूंना प्रदक्षिणा घालण्यासाठी जे अवकाश लागते त्याच्यामध्येही आहेच आहे. हे प्राणतत्त्व आपल्या प्रत्येक क्रियेचं संचलन करते. याच्या असण्यावर आपले अस्तित्व अवलंबून आहे. या प्राणतत्त्वाची तीव्रता किती प्रमाणात आपल्या शरीरात आहे. यावर आपले आरोग्य अवलंबून असते. हे प्राणतत्त्व आपल्या शरीरामध्ये आहे कां, असल्यास किती प्रमाणात आहे याची प्रत्यक्ष अनुभूती शरीर स्थिरावर मिळते का यासाठी प्रयत्न करू.

लहान मुलांमध्ये हे प्राणतत्त्व/सूर्यतेज खूप प्रमाणात आणि तीव्र स्वरूपाचे असते. या प्राणतत्त्वाचे वैशिष्ट्य बघायचे झाल्यास एखाद्या बालवाडीत मधल्या सुटीमध्ये पटांगणात थोडा वेळ थांबा. लगेच तेथून निघा आणि एखाद्या रुग्णालयाला भेट द्या. सूर्यतेजाची, प्राणतत्त्वाची तीव्रता कमी अधिक असल्यामुळे या दोन्ही वातावरणामध्ये जमिन अस्मानाचा फरक जाणवतो. उत्साह-चैतन्य-आनंद म्हणजेच प्राणतत्त्व-सूर्यतेज-आत्माराम होय.

पाळण्यात असलेले मूल आनंद व्यक्त करतांना घशातून मजेशीर आवाज काढते. त्याचे आजोबा, ज्यांच्या तोंडाचे बोळके झालेले आहे, तेसुद्धा याच पध्दतीचा आवाज काढून त्याच्याशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करतात.

साधुसंत, महात्मे यांच्या चेहऱ्यावर शांतीसमाधानाचे तेज असते. या तेजासमोर आपण नतमस्तक होतो.

आपल्या दंडामध्ये बेटकुळी असते. झुरळ मेल्यावर अर्ध्या तासात त्याला मुंग्या ओढून नेतात. हा सर्व परिणाम प्राणतत्त्व असणे व नसणे याचा आहे. हे प्राणतत्त्व, सूर्यतेज, प्राणशक्ती काय आहे त्याचे प्रत्यक्ष ज्ञान घेऊ, त्याची अनुभूती शरीरावर मिळते किंवा नाही हे बघू. या प्राणशक्तीचा वापर करून आपले आरोग्य व आनंद वृद्धिंगत करण्याचा प्रयत्न करण्यास सुरुवात करू.

प्रत्येक धार्मिक विधी करण्यासाने सुरू होतो. हा करण्यास फार

महत्वपूर्ण आहे. सूर्यनमस्कार हा नित्यकर्मांतर्गत प्रकारातील धार्मिक विधी आहे. करन्यासातून आपण शरीरातील प्राणतत्त्वाची अनुभूती घेता येते कां ते बघू कर या शब्दाचा अर्थ हात आणि न्यास म्हणजे स्थापन करणे. आपल्या शरीरात वैश्विक शक्तीची, दैवी गुणांची स्थापना करणे हे या विधीमध्ये अभिप्रेत आहे. आपल्या पाच बोटांवर पाच दैवते आणि तळहातावर तीन दैवते म्हणजेच आठ दैवी गुणांची स्थापना करायची आहे. ते आहेत गोविंद, महिधर, ऋषिकेश, त्रिविक्रम, विष्णु, माधव, नारायण, जनार्दन. या देवतांची नावे त्याच्या दैवी गुणसमुच्चयाचा निर्देश करतात. आपल्या हातांची बोटे पंचमहाभूते, पंचप्राण, पाचउर्जा चक्रे, त्रिगुण (सत्त्व-रज-तम), त्रिदोष (वात-कफ-पित्त) याचे प्रतिनिधित्व करतात. करन्यास श्लोक - ¹¹ आपले दोन्ही हात म्हणजे देवतांचे अधिष्ठान आहे. या श्लोकामध्ये हातावर असलेल्या देवता सांगितलेल्या आहेत.

करन्यास अर्थ व महत्व

अंगुष्ठाग्रे तु गोविंदं तर्जन्यांच महीधरम्।

मध्यमायात हृषिकेशं अनामिकायां त्रिविक्रमम्।

कनिष्ठिकायां असेद विष्णुं करमध्ये तू माधवम्।

करपृष्ठे हरिं विद्यात् करमुले जनार्दनम्।

एवं विधः करन्यासः सर्वपाप प्रणाशनः॥

देवता : अंगुष्ठापासून कनिष्ठिका पर्यंत क्रमशः गोविंद, महिधर, ऋषिकेश, त्रिविक्रम, विष्णु, करमध्ये - माधव, करपृष्ठे - नारायण, करमुल - जनार्दन.

पंचमहाभुते : आपल्या हातांची पाचही बोटे म्हणजे पांच मूलतत्त्वे अंगुष्ठापासून कनिष्ठिकापर्यंत क्रमशः अग्नीतत्त्व, वायूतत्त्व, आकाशतत्त्व, पृथ्वीतत्त्व आणि जलतत्त्व.

¹¹ दाबबिंदू शास्त्र (Acu Pressure / Puncture) करन्यासाचा विस्तार आहे.

पंचप्राण : ही पाचही बोटे म्हणजे पंचप्राण. अंगठ्यापासून कनिष्ठिकापर्यंत क्रमाने
- 12 प्राण, अपान, व्याप, उदान, समान.

प्राणांचे स्थान : पंचप्राणांच्या शरीरातील स्थान क्रमशः प्राण (छाती), अपान (नाभीच्याखाली), व्यान (सर्व शरीर), उदान (तोंड, डोळे), समान (पोट)

ऊर्जाचक्र : ही पाचही बोटे म्हणजे पाच ऊर्जाचक्रे अंगठ्यापासून कनिष्ठिकापर्यंत क्रमाने-अनाहतचक्र, स्वाधिष्ठानचक्र, विशुद्धचक्र, आज्ञाचक्र, मणिपूरचक्र.

तीन दोष : अंगठा - पित्त दोष, तर्जनी व मध्यमा - वाता दोष, अनामिका व कनिष्ठिका - कफा दोष.

तीन गुण : अंगठा - रजोगुण, तर्जनी व मध्यमा - सत्वगुण, अनामिका व कनिष्ठिका - तमोगुण प्रेरक आहे.

तक्ता क्र. तेवीस, चोवीस - दाबबिंदुशास्त्र

दाबबिंदुशास्त्र: आपल्या दोन्ही हातांच्या पंज्यावर असलेले सर्व दाबबिंदु पायाच्या तळव्यावरही आहेत. आपण या दाबतंत्राचा उपयोग करणे बंदच केले आहे असे म्हणावे लागेल. पायात जोडे व हातात यंत्र यामुळे हे दाबबिंदू प्रभावीपणे कार्यरत होत नाहीत. प्राण्यांच्या अंगावरही हे दाबबिंदू आहेतच. ते मात्र त्यांचे दाबबिंदू प्रकर्षाने सातत्याने वापरत असतात. आपणही हा वापर सुरू केल्यास लगेच दुसऱ्या दिवशी आरोग्य संवर्धनाची प्रचिती येते. एक्युप्रेसर ही एक सर्वमान्य उपचार पद्धती आहे. त्याचाही वापर सूर्यनमस्कारामध्ये होतो. तो कसा होतो ते नंतर पाहू.

आपल्या शरीरामध्ये दहा प्रकारचे वायू व तेरा प्रकारचे अग्नी आहेत. वायूमध्ये पंचप्रमाण व अग्नीमध्ये जठराग्नी फारच महत्त्वाचे आहेत. प्राणतत्त्वामुळे आपले अस्तित्व निश्चित होते. अग्नीमुळे आपले आयुष्य पुढे सरकते. आपले शरीर उबदार नसेल तर आपण थंड पडतो. आपले असणे संपते. वायू व अग्नी आपल्या शरीराचा अविभाज्य भाग आहेत. ते आपल्या शरीरात आहेत म्हणून त्यांना आपले म्हणायचे एवढेच. त्यांच्यावर आपले कोणतेही नियंत्रण नाही.

¹² हृदिप्राणो वसेनित्यमपानोगुह्यमंडले।

व्यानोव्यापी शरीरे तु प्रधानाः पंचवायवाः॥

गोरक्ष संहिता ३०

म्हणूनच आयुर्वेद शास्त्र यांना परमतत्त्व, परमेश्वर, भगवान अशा नावाने संबोधते.

हे शरीर पंचमहाभूतांचे आहे. त्यांच्यापासून निर्माण झालेले आहे. त्यांच्यातच विलीन होणार आहे. या पाचतत्त्वांचे शरीरामधील संतुलन म्हणजेच आपले संपूर्ण (कायिक-वाचिक-मानसिक) आरोग्य. सूर्यनमस्कार साधनेतून आपण प्राणतत्त्वाचा उपयोग आरोग्य व आनंद संवर्धनासाठी काही प्रमाणात करू शकतो. यामुळे आपण तीनही तापातून - अध्यात्मिक, अधिभौतिक, अधिदैविक मुक्त होऊ शकतो.

करन्यास कृती

तक्ता क्र. पंचवीस -

शरीरातील प्राणतत्त्वाचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यासाठी आपण करन्यासाची कृती करणार आहोत. यामध्ये दोन्ही हातांचा वापर करा. आपले संपूर्ण लक्ष कृतीवर केंद्रित करा. कोठे काय संवेदना होतात त्याकडे लक्ष द्या. त्या संवेदनांचा मागोवा घेत त्यांच्याबरोबर पुढे सरकत रहा. प्रत्येक कृती साधारणपणे दहा सेकंद करावयाची आहे. हा वेळ मोजण्यासाठी ॐ एक, ॐ दोन, ॐ तीन ॐ दहापर्यंत मनात मोजा. करन्यासाची शेवटची कृती झाल्यावर मी तुम्हाला एक प्रश्न विचारणार आहे. शेवटची कृती आहे - नमस्कार स्थितीमधील दोन्ही हात दोन-तीन इंच दूर करणे, पुन्हा जवळ आणणे. प्रश्न आहे - दोन्ही हातावर कोणती संवेदना जाणवली? प्रश्नाचे उत्तर बरोबर येण्यासाठी संपूर्ण लक्ष कृतीकडे ठेवा.

डोळ्यावर चष्मा असल्यास काढून ठेवा. आरामात बसा. ताठ बसा. पाठीचा मणका सरळ ठेवा. हात गुडघ्यावर ठेवा. पंजा वरील दिशेला.

अंगठ्याच्या आणि तर्जनीच्या पहिल्या पेराच्या टोकावर गोलाकार फुगवटा आहे. ते दोन्ही उंचवटे (अंगठा व तर्जनीच्या) चिमटीमध्ये पकडा. तर्जनीने अंगठा पक्का दाबून धरा.

अंगठा अग्री तत्त्व व तर्जनी वायू तत्त्व. अग्री म्हणजे प्रकाश, ज्ञान-विज्ञान-शहाणपण. वायू म्हणजे चंचलता, अस्थिरता, निर्णय क्षमतेचा अभाव, दोलायमान असणे. अग्री तत्त्वाने वायू तत्त्वाला काबूत ठेवायचे आहे. या मुद्देल्या

म्हणूनच ज्ञान मुद्रा असेही म्हणतात. ॐ एक ते दहा पर्यंत मोजणे झाले असल्यास दाब हळूच काढून घ्या.

आता दाबाची दिशा बदला. अंगठ्याने तर्जनीवर दाब देण्यास सुरुवात करा. हळूहळू दाब वाढवा. वेळ मोजणे संपल्यावर दाब हळूच काढून घ्या.

अंगठा मधल्या बोटावर ठेवा. अंगठ्याने मोठे बोट पक्के दाबून धरा. आकाश तत्त्व व अग्नी तत्त्व एकत्र आणा. आतमध्ये रबराच्या नळ्या आहेत. त्या दोन्ही बाजूंनी बंद आहेत. त्या पाण्याने भरलेल्या आहेत. आपण त्यावर दाब देतो आहे. ही संवेदना आपल्याला जाणवते. ¹³ हा दाब कुठे सरकतो त्याचा मागोवा घ्या. वेळ संपल्यावर दाब काढून घ्या.

अंगठा अनामिकेवर जोरात दाबून धरा. अग्नी तत्त्व व पृथ्वी तत्त्व चिमटीमध्ये पक्के पकडा. दाबाचा पाठलाग करा. सुरुवातीला तो फक्त बोटांच्या टोकांवर जाणवतो. हळूहळू तो बोटे, पंजा, मनगट, हात, कोपर, दंड, खांदे, छाती याकडे सरकतो आहे त्याकडे लक्षात घ्या.

आता पाळी करंगळीची. अग्नी तत्त्व व जल तत्त्व चिमटीमध्ये पक्के पकडण्याचा प्रयत्न करा. दहा सेकंदांनंतर दाब काढून घ्या/

आता दोन्ही हात छातीवर नमस्कार स्थितीमध्ये घ्या. सर्व बोटांचे पहिले पेर एकमेकांवर पक्के दाबून धरा. ¹⁴ संपूर्ण लक्ष छातीकडे ठेवा. सर्व बोटांचे मधले पेरे एकमेकांवर पक्के दाबून धरा.

सर्व बोटांचे तिसरे पेर व दोन्ही अंगठ्यांचे दोन्ही पेर एकमेकांवर पक्के दाबून धरा. संपूर्ण पंजा एकमेकांवर पक्का दाबून धरा. संपूर्ण लक्ष छातीकडे ठेवा.

तळव्याच्या मध्यभागी थोडी हवा शिल्लक राहिली असण्याची शक्यता आहे. तळव्याचा मधला भाग दाबून आतील हवा काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. संपूर्ण लक्ष छातीकडे ठेवा. तळव्याचा मूळ भाग (शेवटचे टोक) एकमेकांवर पक्के दाबा. संपूर्ण लक्ष छातीकडे ठेवा.

¹³ शरीरक्रियेला मनाची साथ देण्याचा प्रयत्न सुरू झाला.

¹⁴ शरीर-मन-ऊर्जाचक्र यांचा त्रिवेणी संगम सुरू झाला.

आता या साखळीतील शेवटची कृती. नमस्कार स्थितीतील हात दोन/तीन इंच दूर करा. परत जवळ घ्या.

दोन्ही तळवे गालावर व बोटे कपाळावर येतील असे ठेवा. किंचित दाबल्यासारखे करा. डोळ्यावर दाब येणार नाही याकडे लक्ष द्या. हातावर गोळा झालेली उर्जा जेथून मिळाली त्या स्रोताकडे परत संक्रमित करा. हात खाली घ्या. आरामात बसा.

कोणती संवेदना जाणवली? हा प्रश्न विचारण्याची आवश्यकता नाही. सर्वांनी ही कृती मन लावून चांगली करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. प्रत्येकाला दोन्ही हातावर चुंबकीय आकर्षण कमी अधिक प्रमाणात जाणवलेले आहे.

हातावर जाणवलेले चुंबकीय क्षेत्र कशामुळे निर्माण झाले?

हातावर विशिष्ट पध्दतीने ¹⁵ दाब दिल्यामुळे तेथे ऊर्जा निर्माण झाली. त्या ऊर्जेमध्ये असलेल्या चुंबकीय शक्तीची प्रचिती हातांच्या तळव्यांवर आली. आपण कुठे कुठे दाब दिला?

आपण हातांची सर्व बोटे, तळवे, मनगट, हात, कोपर, दंड, खांदे, छाती या अवयवांवर दाब देण्याचा प्रयत्न केला.

आपण दिलेल्या दाबाचा परिणाम कोठपर्यंत पोहोचला?

आपण दिलेला हा दाब त्या त्या अवयवांच्या स्नायुंना, स्नायुंच्या पेशींना, पेशींच्या अणुला, अणुच्या रेणू-परमाणुंना आणि रेणू-परमाणुंना अणू भोवती प्रदक्षिणा घालण्यास जो अवधी लागतो त्या पोकळीपर्यंत पोहोचावा म्हणून प्रयत्न केलेला आहे.

ही कृती करतांना शारीरिक क्षमतेला आणखी कोणाची मदत झाली?

ही कृती यशस्वी होण्यासाठी आपण शारीरिक व मानसिक क्षमतेचा वापर

¹⁵ सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक स्नायूपेशींवर दिलेला हा दाब अधिक प्रभावी असतो. दाबाची तीव्रता व दाब प्रदेश दोन्हीमध्ये वाढ झालेली असते. या दाबामुळे पेशीमध्ये असणारे विजातीय (अनावश्यक) द्राव बाहेर टाकले जातात. त्यानंतर पेशींना आलटून पालटून दिलेला ताण हा त्यांची लवचिकता वाढविणारा असतो. त्यांच्यासाठी शक्तीवर्धक असतो.

केला. या क्रियेच्या माध्यमातून आपण सूर्यनमस्काराचे एक महत्त्वाचे तत्त्व अनुभवले. हे तत्त्व आहे ज्या ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा, म्हणजेच शक्ती तयार होते. प्राणशक्ती तयार होते.

ही प्राणशक्ति म्हणजेच आत्मतत्त्व. ते नेहमी स्फुरण पावणारे आहे. हृदयाची कार्यप्रवृत्ती कॅमेऱ्याने चित्रित केली तर स्नायूंचे अकुंचन-प्रसरण प्रकर्षाने जाणवते. शरीरातील सर्व अवयवांमध्ये, त्यांच्या प्रत्येक स्नायूमध्ये, स्नायूंच्या प्रत्येक पेशीमध्ये, पेशींच्या प्रत्येक अणुरेणूमध्ये, अणुरेणूंच्या गतीला वाव देणारे अवकाश यामध्ये ही प्राणशक्ती आहे. सूर्यनमस्काराच्या माध्यमातून प्रत्येक पेशीमधील ही प्राणशक्ति, सूर्यतेज वृद्धिगंत होते. स्फुरण पावण्याची क्रिया कसदार होते. प्रत्येक पेशीची लवचिकता सुधारते. सूर्यनमस्कार करतांना प्रत्येक पेशीखालून वर किंवा वरून खाली दाबली जाते. याचप्रमाणे ताणही दोन प्रकारे दिला जातो. ज्या स्नायूंना ताण-दाब नाही ते स्नायू पूर्णपणे शांत शिथिल असतात. शरीरातील संपूर्ण पेशींना ही ¹⁶ पाच प्रकारची ताणस्थिती प्रत्येक सूर्यनमस्कारात अनेकवेळा दिली जाते.

आपल्या हातावर जाणवलेली ही कंपनी सजिव-निर्जिव, चल-अचल सृष्टीमध्ये सर्वत्र एकच आहे. प्रत्येक कंपनी हे अल्प काळ टिकणारे आहे. ते अस्थायी स्वरूपाचे तसेच परिवर्तनशील आहे. ¹⁷ पण या कंपनांचा स्त्रोत मात्र अनादी आहे, अखंड आहे, अपरिवर्तनीय आहे. या अनादी तत्त्वाला/शक्तीला परमईश्वर, भगवान, गॉड अशा अनेक नावांनी ओळखले जाते. जे परिवर्तनशील आहे ते नष्ट होणारे असते, मर्त्य असते. पण जे अपरिवर्तनीय, अखंड, अनादी आहे ते अमर असते, कालविरहित असते. प्राणतत्त्व/चैतन्य/वैश्विक शक्तीचा स्त्रोत अनादी कालापासून अखंड आहे पण त्या शक्तीचे रूप-स्वरूप बदलत

¹⁶ बारा आसन असलेल्या गतीयुक्त सूर्यनमस्कारामध्ये शरीरामधील सर्व पेशींना हे पाच प्रकारचे ताण-दाब चार वेळेस मिळतात. दिलेल्या दाबामुळे विजातीय, अनावश्यक द्राव बाहेर पडतात आणि ताणामुळे शक्ती वर्धन होते.

¹⁷ भौतिक शास्त्राचा सिद्धांत आहे शक्ती रूपांतरित करता येते. ती नष्ट करता येत नाही. अध्यात्म सांगते पूण्यकर्माचे सामर्थ्य नष्ट होत नाही. पापकर्म मात्र कर्मभोग भोगून संपते.

असते. हातावर जी स्पंदने जाणवली ती म्हणजे चैतन्यस्वरूपाचा प्रवाह. त्यातून जे चुंबकिय आकर्षण निर्माण झाले ते शक्तीचे एक रूप आहे. एक शिव आहे, शाश्वत आहे दुसरे शक्तीचे एक रूप आहे. + ज्या वेळेला शिव आणि शक्ती यांची युती होते तेव्हा आपल्या सगळ्या इच्छा-आकांक्षा सफल होतात. विश्वाच्या उत्पत्तीला कारणीभूत असलेल्या या क्षर-अक्षर प्रकृतीला अनेक संबोधने आहेत. ते अध्यात्मिक शास्त्र व भौतिकशास्त्र यामध्ये सापडतात.

विश्वोत्पत्तीचे मूलतत्त्व निर्देशक संबोधने

तक्ता क्रमांक सव्वीस -

सूर्यतेज, आदिशक्ति,
 प्राणशक्ती, आत्माराम,
 जगतज्योती, चैतन्य,
 वैश्विक शक्ती, चैतन्यशक्ती,
 वैष्णव-वैष्णवी, पुरुष-प्रकृति,
 ब्रह्म-माया, जीव-परमात्मा,
 क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ, शिव-शक्ति,
 चंद्र-सूर्यनाडी,
 चुंबकाचे दोन ध्रुव,
 धन-ऋणविद्युतभार,

तक्ता क्रमांक सत्तावीस - स्नायूपेशींचे स्फूरण

समर्थ रामदास स्वामी या परम तत्त्वाला आत्माराम किंवा जगतज्योती या

* ग्रंथराज दासबोध समास ७ दशक ४ यामध्ये विमळब्रह्म निरूपण आहे. ते वाचा. इतर समासामध्ये याचा प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष आलेला उल्लेख बघा. ब्रह्मतत्त्व/अध्यात्म समजणे सोपे होईल.

नावाने संबोधतात. ¹⁸ विस्फारणे व पुन्हा मूळ स्थितीला येणे हे प्राणतत्त्वाचे वैशिष्ट्य. प्रत्येक पेशीचा आकार वाढणे कमी होणे, उभारून येणे खाली बसणे हे शरीरातील चैतन्य आहे. प्राणतत्त्व आहे. या चैतन्याची हालचाल आपल्याला स्पष्ट अनुभवता येते.

शरीरातील सतत चाललेल्या 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. 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 परमतत्त्व सोडून इतर सर्व परिवर्तनशील आहे.

सूर्यनमस्कारास सुरुवात करण्यापूर्वी आपण प्रार्थना म्हणतो. ध्येय सदा सवितृ ¹⁹ मंडल मध्यवर्ती। प्रत्येक पेशीच्या मध्यवर्ती भागात हे चैतन्य आहे आणि त्याची आराधना/साधना आपणाला करायची आहे. विष्णू किंवा विष्णूशक्ती या शब्दाचा अर्थ आपण बघितला. जी सदा सर्वकाळ सर्व ठिकाणी पूर्णांशाने एकाचवेळी उपस्थित असते. हीच ती वैश्विक शक्ती, विष्णूतत्त्व किंवा सूर्यतेज जे प्रत्येक पेशीच्या मध्यवर्ती असते. पेशींचे आत्म तत्त्व असते. पेशींचे संचलन करणारे असते. म्हणून आपण म्हणतो 'सूर्य आत्मा जगत स्तस्थुषश्च' - ऋग्वेद, यजुर्वेद

चुंबकीय शक्ती, विद्युतशक्ती, अग्नीशक्ती, जलशक्ती किंवा इतर कोणतीही शक्ती दृष्य स्वरूपात बघता येत नाही. ती काही वस्तू नाही. तिला आकार नाही, चव नाही, रंग नाही, गंध नाही आणि वजनही नाही. मात्र प्रत्येक शक्तीचे सामर्थ्य अनुभवाला येते. त्याची प्रचिती येते. प्रत्येक शक्तीचे कार्य अचाट आहे, अफाट

¹⁸ शरीरातील प्राणतत्त्व म्हणजे आपल्याला सदैव जाणवणारे चैतन्य किंवा उत्साह. शोक, चिंता, काळजी, भिती यामुळे आपला उत्साह कमी होतो. हा कमी झालेला उत्साह पुन्हा प्रस्थापित करण्यासाठी शरीर यंत्रणेला खूप प्रयास पडतात. मन मात्र हे मृगजळ सोडण्यास तयार नसते. मृगजळ व दमछाक सातत्याने चालूच असते. त्यातूनच सर्वरोग-व्याधी-विकास सुरू होतात. म्हणून आपण म्हणतो 'उत्साह हेच जीवन, निरुत्साह हेच मरण.'

¹⁹ संदर्भ ध्या. उत्तरार्ध शंका समाधान.

आहे. आपण या शक्तींचे अस्तित्व मान्य करतो. या शक्तीपुढे नतमस्तक होतो. विश्वोत्पत्तीचे मूलतत्त्व जे आहे त्याचेच हे वेगवेगळे अवतार आहेत. वैश्विक शक्तीचीही अनेक रूपे आहेत. या विष्णू शक्तीचा किंवा विष्णू तत्त्वाचा वापर आपल्याला सूर्यनमस्कारमध्ये करायचा आहे.

शरीरातील ९५% पेक्षा अधिक स्नायू सूर्यनमस्कारामध्ये कार्यरत करावयाचे 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 ²⁰ जीव निर्माण होतो. याच पध्दतीने सूर्यनमस्कारात शरीरातील पेशी सशक्त होतात व चैतन्याचे स्फुरण वृद्धिंगत होते. आपल्याला आरोग्य व आनंद याची प्रचिती येते.

यानंतर आपण शरीरातील ऊर्जाचक्र कोणते, त्यांचे शरीरातील स्थान, त्यांचे महत्त्वाचे कार्य, ते पकडायचे कसे, त्यांचा सूर्यनमस्कारामध्ये वापर कसा करायचा याकडे लक्ष देणार आहोत.

शरीरामधील ऊर्जाचक्र

तक्ता क्रमांक अठ्ठावीस -

पंचज्ञानेन्द्रिये व पंचकर्मेन्द्रिये ही आपल्या शरीराची बाह्य इंद्रिये आहेत. ते कार्यतत्पर राहण्यासाठी त्यांच्या अंतर्गत काही सूक्ष्म प्रणाली किंवा अवयव आहेत. हे सूक्ष्म अवयव बाह्य अवयवांना कार्यरत राहण्यासाठी उत्तेजन देतात. त्यांना ऊर्जा देतात. ही शक्ती त्यांना ऊर्जाचक्राकडून मिळते. म्हणूनच शरीरातील ऊर्जाचक्रे त्या त्या भागातील अवयवांची शक्ती केंद्रे आहेत असे म्हटले जाते.

प्रत्येक ऊर्जाचक्र त्याच्या अखत्यारीतील 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

²⁰ साधारणपणे शंभर दिवसांमध्ये आपल्या शरीरातील सर्व रक्त पेशी नव्याने तयार झालेल्या असतात. यालाच चयापचय असे म्हणतात. यातून पेशींची संख्या वाढ व शक्ती वर्धन होत असते.

काहीच करत नाही. पण तो जर काढून घेतला तर इमारत कोसळते. त्याचप्रमाणे 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. त्यांना तो मिळविण्यासाठी आपण जाणिवपूर्वक मदत करायची आहे.

सूर्यनमस्काराच्या सरावामध्ये शरीरातील सात ऊर्जाचक्रांपैकी पाच ऊर्जाचक्र कार्यरत होतात. मुलाधार चक्र मात्र शांत ठेवणे, तेथील स्नायू मोकळे ठेवणे, त्या स्नायूंवर ताण किंवा दाब येणार नाही याकडे लक्ष देणे हे सर्वात महत्त्वाचे. 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 महाद्वारे आहेत. अर्थात शरीरातील इतर पाच ऊर्जाचक्र कार्यक्षम झाल्याशिवाय कुंडलिनी शक्ती जागृत करण्याचा प्रयत्न यशस्वी होत नाही. म्हणूनच आपण या पाच शक्ती केंद्रांची अधिक माहिती घेण्याचा प्रयत्न करू.

सूर्यनमस्कार स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्य याची पूजा आहे. यामध्ये शरीरातील ९५% ते ९७% स्नायू कार्यरत होतात. सर्व स्नायूंची कार्यशक्ती पूर्णपणे १००% सुरु होते. याचा अर्थ काय? हे कसे होते? त्याची प्रक्रिया काय? याची माहिती आपण थोडक्यात करून घेतली. त्यातून हे स्पष्ट लक्षात आले की हे सर्व आपोआप घडत नाही. नुसतेच नभोवंदन करून किंवा सूर्यमंत्राचा जप करून, सूर्यप्रतिमेची पूजा करून हे सर्व फायदे मिळणार नाहीत. त्यासाठी कायिक व मानसिक साधना योग्य पद्धतीने करण्यासाठी प्रयत्न करावयास हवेत. सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनातील ऊर्जाचक्र चैतन्याने प्रभावित करणे हा आपला प्रमुख उद्देश आहे. हा उद्देश कसा साध्य करता येईल याचा विचार करू.

आज्ञाचक्र स्थान निश्चिती व महत्त्व

तक्ता क्रमांक एकोणतीस -

चक्राचा रंग - कमळाप्रमाणे पांढरा.

चक्राचे स्थान - कपाळावर दोन भुवयांच्यामध्ये.

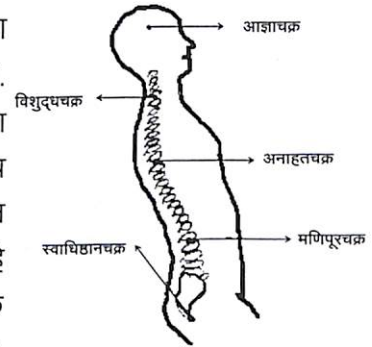
चक्राचे अधिष्ठान - आकाश/मानस/चंद्रमा.

शरीरावर परिणाम - विचार पद्धती, विचारांचा आवेग.

प्रभावित अवयव - बुद्धी, 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 प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करणारे केंद्र आहे. प्राणवायू हा अग्नीचे प्रतिक आहे. कारण एका वाचून दुसऱ्याचे अस्तित्व शक्य नाही. सौम्य प्रमाणातील प्राणतत्त्वावर आपले जीवन अवलंबून आहे. शरीरात अग्नीतत्त्व नाही म्हणजे ते थंड पडते. शरीराचे अस्तित्व संपते. पाण्यातून बाहेर काढलेला मासा तडफडून मरतो. कारण त्याच्या शरीराला तीव्र स्वरूपातील अग्नीतत्त्व सहन होत नाही.

सूर्यनमस्कार सरावास सुरुवात केल्यावर अगदी पहिल्या दिवसापासूनच आपल्याला या साधनेची प्रचिती येते. शरीराला दिलेला ताण-दाब जाणवतो. त्यातून मिळणाऱ्या ऊर्जेचा/शक्तीचा शरीर स्तरावर अनुभव येतो. अर्थात हाच परिणाम मन आणि बुद्धीवरसुद्धा झालेला असतो. पण त्याचा अनुभव लगेच जाणवत नाही. आज्ञाचक्राच्या माध्यमातून मन आणि बुद्धीवर हा परिणाम होत असतो. हे शक्ती स्थान कार्यरत करण्यासाठी प्रत्येक सूर्यनमस्कारात तीन वेळा आपण प्रयत्न करतो.



अश्वसंचालनासन करतांना दोनदा व बारावी शरीरस्थिती (प्रणामासन + नमस्कार मुद्रा) करतांना एकदा. ही शरीरस्थिती करतांना आज्ञाचक्राकडे मन एकाग्र करा.

जप, तप, ध्यान, धारणा, पूजा-अर्चा या मानसिक साधनेचा उपयोग यास पूरक आहे. सहजयोग साधना, विपश्यना, क्रियायोग वगैरे अनेक साधना हे चक्र कार्यरत

होण्यासाठी उपयुक्त आहेत. मानसिक साधना व कायिक साधना एकमेकास पूरक आहेत. यातूनच शरीर-मन-बुद्धी एकत्रितपणे 'मी'चा शोध घेण्याच्या कामाला लागतात.

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 त्यावेळी वेळ निघून गेली असते. या आज्ञाचक्राची प्रगती तीन टप्प्यांमध्ये विभागता येईल. आपणाला योग्य-अयोग्य, श्रेयस-प्रेयस असणारे आज्ञा-संकेत कोणते हे समजणे, त्यातील योग्य संदेश आत्मारामाचा आदेश म्हणून स्वीकारणे, हा झाला पहिला भाग. 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. ²¹ चांगल्या कार्याचा संकल्प हाच साधकाला अंतिम यशापर्यंत घेऊन जातो. कारण साधक हे ब्रह्मकर्म परमतत्त्वाच्या 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.

सूर्यनमस्कार साधनेतील प्रणव, श्लोक, मंत्र वगैरे आपले मन शांत व एकाग्र ठेवतात. सूर्यनमस्कारामध्ये मन एकाग्र झाल्यामुळे मनाचा चंचलपणा कमी होतो. त्याचे माकड्याळे थांबल्यामुळे त्याला विश्रांती मिळते. मानसिक ताण-तणाव थोडावेळ का होईना दूर राहतात. मन एकाग्र होते. एकाग्र झालेल्या मनाचे मनःसामर्थ्य अमर्याद असते. या मनःसामर्थ्याचा वापर बुद्धी करून घेते. 'स्व'चा शोध घेण्यास सुरुवात करते. जेव्हा 'स्व' आणि 'सामर्थ्य' म्हणजेच शीव आणि शक्ती एकत्र येतात तेव्हा आपल्या सर्व मनोकामना पूर्ण होतात. आपण जे काम

²¹ आपण केलेला सत्यसंकल्प ब्रह्मकर्म स्वरूपाचा असतो. तो पूर्ण करण्याची जबाबदारी विश्वदेव घेतो आणि त्याचे पुण्य आपल्या पदरात टाकतो. म्हणूनच पुण्यकर्म अविनाशी असते. पाप क्रिया किंवा केलेली चूक ही भोगून संपणारी असते.

हातात घेतो ते यशस्वी होतेच होते. यासाठी श्रद्धेने व सातत्याने समंत्रक सूर्यनमस्कार घालणे गरजेचे आहे.

मणिपूर चक्र स्थान निश्चिती व महत्त्व

तक्ता क्रमांक तीस -

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. याचेच दुसरे नाव सूर्यचक्र असे आहे. या चक्राचे अधिष्ठान आहे अग्नी. आपल्या शरीरातील जठराग्नी सर्वात महत्त्वाचा. 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 उर्जेची कमतरता भासू नये म्हणून ठराविक मध्यंतरानंतर वारंवार भूक, पचन व संवर्धन ही प्रक्रिया सातत्याने चालू असते. मणिपूर चक्राच्या अविश्रांत श्रमामुळेच आपण संपूर्ण आयुष्य जोम-ताकद, आनंद-उत्साह यामध्ये जगू शकतो. ²² शरीरातील अग्नी तत्त्व 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.

²² उन्हाळा व हिवाळा हे दोन ऋतू आहेत. पाऊस हा या दोन ऋतूंचा परिणाम आहे. पृथ्वीच्या तापमानात वाढ होते आहे. जगातील सर्व शास्त्रज्ञ विंताग्रस्त आहेत. मातृभूमिला औषध-उपचार सुचवित आहेत. पर्यावरण हा परवलीचा शब्द वारंवार कानावर पडतो आहे.

प्रत्येक सूर्यनमस्कार घालतांना आपण तीन वेळा मणिपूरचक्राचा वापर करण्याचा प्रयत्न करतो. हस्तपादासन करतांना दोन वेळा मणिपूरचक्राला सहज मिळालेला दाब हा अप्रत्यक्ष स्वरूपाचा असतो. साष्टांगनमस्कारासन करतांना मात्र मणिपूर चक्राला प्रत्यक्षपणे ताण दिला जातो. हे शक्तीस्थान पकडणे सहज शक्य होते. त्याचा थोडा सराव करण्याचा प्रयत्न करू.

मणिपूर चक्र स्थान निश्चिती -

मांडी घालून आरामत बसा. सरळ बसा. हाताचे तळवे गुडघ्यावर ठेवा. हात गुडघ्यावर दाबा, खांदे वर उचला. संपूर्ण श्वास बाहेर सोडा.

श्वास सोडतांनाच ओटीपोटापासून श्वासपटलापर्यंत पोट क्रमाने आत ओढा. नाभी प्रदेश आतमध्ये ओढून धरा. पोट पाठीला टेकविण्याचा प्रयत्न करा. ²³ पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोडा वेळ थांबा.

नाभीवरील ताण काढून घ्या. स्नायू मोकळे होत आहेत त्याकडे लक्ष द्या. आराम स्थितीमध्ये बसा.

अनाहत चक्र स्थान निश्चिती व महत्त्व

तक्ता क्रमांक एकतीस -

महाबली मारुतीराय आपली छाती उघडतो आणि त्यामध्ये आपणाला प्रभु रामचंद्रांची प्रतिमा दिसते. हे चित्र आपल्या सर्वांच्या परिचयाचे आहे. या चित्रावरून आपल्याला अनाहत चक्राचे महत्त्व स्पष्ट होते. कुठलाही आघात न करता हा नाद अखंडपणे आपल्या शरीरात चालू आहे. हा श्वासोच्छ्वासाचा नाद आपल्या पहिल्या श्वासापासून शेवटच्या श्वासापर्यंत चालू असतो. अनाहत चक्र जप, तप, ध्यान, धारणा करण्यासाठी सर्वात सुरक्षित स्थान आहे. ज्या ठिकाणी आपले मन केंद्रित होते तेथे ऊर्जा म्हणजे शक्ती 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.

²³ मल-मूत्र विसर्जन या दोन्ही अवयवांचे स्नायू मोकळे ठेवा. त्यावर दाब देऊ नका. तेथील स्नायू पकडून ठेऊ नका.

जादा ऊर्जा तयार झाल्याचे क्षेत्र (पित्त तत्त्वाचे क्षेत्र) हृदयापासून जवळ असेल तर (हृदयाचे) त्याचे पित्त संतुलित ठेवण्याचे 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 ऊर्जेचे संतुलन घडवून आणण्यास हृदय कमी पडते. त्या क्षेत्रामध्ये पित्ताचे वर्चस्व होते. त्या भागातील स्नायूमध्ये/अवयवांमध्ये वेदना लगेच सुरू होतात. हा प्रकार वारंवार घडला तर स्नायूंचा विकार सुरू होतो. त्या भागातील स्नायूकार्य क्षीण होते. स्नायूंच्या वेदना टाळण्यासाठी तसेच सूर्यनमस्कारात सातत्य राहण्यासाठी अनाहत चक्राकडे विशेष लक्ष द्यावयास हवे. सूर्यनमस्कारामधील सातत्य साधता आल्यास संपूर्ण आरोग्य, आत्मारामाचे राज्य, रामराज्य, स्वराज्य प्रत्येकाला सहज शक्य आहे. हे आत्मारामाचे स्थान नादरहित झाले, शांत झाले म्हणजे त्यातील 'राम' निघून जाणे, आपले अस्तित्व संपणे असा होतो.

तक्ता क्रमांक बत्तीस - अनाहत चक्र

अनाहत चक्र

आपल्या शरीरामध्ये ²⁴ 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 चौवीस तास मिळतात. याचे अधिष्ठान वायू वायू शक्तीरूप आहे. सामर्थ्यवान आहे. अनाहत चक्र प्राणशक्तीचे स्थान आहे. वायू आणि मन एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. मनाला स्थिर करण्यासाठी साधना, जप, ध्यान म्हणजेच कार्यसिद्धीसाठी पुन्हा:पुन्हा अथक प्रयत्न, यशदायी परमेश्वराचे

24 महाबळी प्राणदाता, सकळा उठवी बळे। सौख्यकारी शोकहर्ता, धुतवैष्णव गायका।।

(श्रीभीमरुती स्तोत्र)

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

सब सुख लहै तुम्हारी सरना, तुम रक्षक काहु को डरना।। (श्रीहनुमान चालीसा)

सतत स्मरण याची आवश्यकता आहे. मारुतीराया आपली छाती उघडी करतो. त्यामध्ये श्रीराम-लक्ष्मण-सीता यांच्या मूर्ती दिसतात. आत्मारामाचा निवास या ठिकाणीच असतो. तो तेथे नसला म्हणजे सर्व संपले. हे चक्र म्हणजे छातीचा सर्व भाग. याचा उपयोग कसा करता येईल हे बघू.

चक्राचा रंग - सोनेरी पिवळा. उगवत्या सूर्याचा.

चक्राचे स्थान - छातीमध्य.

चक्राचे अधिष्ठान - वायू

शरीरावर परिणाम - स्पर्श, ज्ञान.

प्रभावित अवयव - त्वचा

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. गर्भावस्थेपासून 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 स्फुरण पावतात. प्रत्येक श्वासागणित 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 ते स्नायू पुढील चोविस तास दुखत राहतात. याचाच दुसरा अर्थ असा की योग्य पध्दतीने ताण-दाब दिल्यास ते ते स्नायू चैतन्याने प्राणशक्तीने सजग होतात. स्वस्थ होतात.

अनाहत चक्राचे शरीरातील स्थान नक्की करणे व त्याचा वापर सूर्यनमस्कारामध्ये कसा होतो हे आपण बघणार आहोत. त्या अगोदर खाली दिलेल्या सूचना वाचा. प्रशिक्षण काळात आणि नंतरही सूर्यनमस्कार सराव करतांना त्या तंतोतंत पाळा.

तक्ता क्रमांक तेहतीस - सावधान

- स्नायुंना दिलेला ताण फार वेळ पकडून ठेऊ नका.
- ताण स्वीकारा व लगेच सोडून द्या.
- चुकीचा ताण लगेच त्रास देण्यास सुरुवात करतो.
- ताण मोकळा करण्यासाठी माझ्या सूचनेची वाट पाहू नका.
- ताण मोकळा होतांना तो कोणत्या स्नायूंपासून मोकळा होतो याकडे लक्ष द्या.
- ज्या स्नायूंना ताण-दाब दिलेला आहे तेच स्नायू मोकळे होता आहेत याकडे लक्ष द्या.

अनाहतचक्र स्थान निश्चिती - प्रयत्न पहिला

सरळ उभे रहा. हात नमस्कार स्थितीमध्ये ठेवा. मान ताठ दृष्टी सरळ ठेवा. अंगठ्याचे मूळभाग छातीच्या मध्यभागी असलेल्या खोलगट भागात ठेवा.

सगळी बोटे एकमेकांना चिकटवा. अंगठे व तर्जन्या एकमेकांना चिकटवा. अंगठे छातीपासून दूर आहेत, ते छाती लगत घ्या. सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा. दोन्ही हातांचे पंजे दाबून धरा. हा दाब - हाताचे पंजे, मनगट, हात, दंड, खांदे आणि छाती असा आहे.

मान सरळ ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोडं थांबा. स्नायूंचा ताण मोकळा करा. (ही सूचना पूर्ण सराव सत्रामध्ये शब्दशः पाळावयाची आहे.)

तुमचे कोपर शरीरापासून दूर आहेत. सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

दोन्ही हातांचे पंजे दाबा आणि कोपर शरीरा लगत घ्या. मोकळे व्हा.

तुमचे खांदे वर उचललेले आहेत. सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

दोन्ही हातांचे पंजे दाबा, कोपर शरीरा लगत घ्या, खांदे खाली ओढा, मान सरळ, दृष्टी समोर ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोडं थांबा. स्नायूंना 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 -

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

प्रत्येक कृती करतांना श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. श्वास सोडतांना किंवा श्वास पूर्ण सोडून झाल्यानंतर कृती करा. एक आसन पूर्ण करतांना अनेक वेळा आपण श्वास घेणार-सोडणार आहोत. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देणे म्हणजे ²⁵ उच्छ्वासापेक्षा अधिक प्रमाणात प्राणतत्व श्वासावाटे शरीरात घेणे होय.

अनाहत चक्राकडे लक्ष द्या.

श्वास सोडा, दोन्ही हातांचे पंजे एकमेकांवर जोरदार दाबा. हा दाब हाताचे पंजे, मनगट, हात, दंड, खांदे आणि छाती असा आहे. सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

श्वास सोडा, दोन्ही हातांचे पंजे दाबा आणि कोपर शरीरा लगत घ्या. मोकळे व्हा. श्वास सोडा, तुमचे खांदे वर उचललेले आहेत. श्वास सोडा, सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

दोन्ही हातांचे पंजे दाबा, कोपर शरीरालगत घ्या, खांदे खाली ओढा, मान सरळ दृष्टी समोर ठेवा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोडं 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.

²⁵ करन्यासात शरीरावर प्रत्यक्ष अनुभव घेतलेला नियम- ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा म्हणजे शक्ती तयार होते.

प्रयत्न तिसरा -

हे आसन अधिक सोपे करण्याचा प्रयत्न करू.

दोन्ही हातांचा उपयोग तरफे सारखा करावयाचा आहे.

अनाहत चक्राकडे लक्ष द्या.

श्वास झटकन बाहेर फेका. त्याचवेळी दोन्ही हात एकदम दाबा. दाब मोकळा करा, श्वास घ्या. छाती विस्फारल्याची संवेदना स्वीकारा. आणखी दोन वेळा ही क्रिया करा. आरामात उभे रहा.

कार्हीना हे आसन अवघड वाटत असल्यास तिसरा प्रकार प्रथम काही दिवस करा.

विशुद्धचक्र, स्थान निश्चिती व महत्त्व

तक्ता क्रमांक चौतीस -

चक्राचा रंग - धुरकट. राखाडी.

स्थान - मानेवर. तिसरा मणका.

चक्राचे अधिष्ठान - अवकाश.

शरीरावर परिणाम - नाद आणि शब्द.

प्रभावित अवयव - कान, स्वरयंत्र.

विशुद्ध चक्राचा वापर उर्ध्वहस्तासन, मकरासन आणि पर्वतासन या तीन आसनामध्ये केला जातो. इतर सर्वच आसनामध्ये या चक्राचा अप्रत्यक्षपणे वापर केला जातो. हे शक्ती केंद्र आपल्या शरीराला तसेच मन-बुद्धीला 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, स्मरणशक्ती कमी होणे इत्यादी परिणाम दिसून येतात. पोट्यातली ऊर्जा म्हणजेच 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, विकास असलेला चेहरा काळजीमुळे व कुपोषणामुळे निस्तेज दिसतो.

विशुद्ध चक्राचे अधिष्ठान अवकाश आहे. अवकाशामध्ये प्रणव उच्चार झाला आणि तेथून विश्वाच्या उत्पत्तीला सुरुवात झाली. या चक्राचा प्रभाव आपल्या वाचेवर आणि श्रवणेंद्रियावर होतो. आपले विचार कृतीमध्ये आणण्यासाठी मदत होते. कान-तोंड-हात यांचे परस्पर सहकार्य व संतुलन वाढते. यामुळे सूर्यनमस्काराची संकल्पना 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. एखाद्या वस्तूकडे 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 विशुद्ध चक्र, मन-बुद्धीची मदत घेऊन मदतीला येते. आपल्या अतःचक्षुची मर्यादा ²⁶ सूर्यमंडळला भेदून शून्यमंडळात पोहचते. म्हणून सूर्यनमस्काराची कक्षा वाढविण्याचा प्रयत्न करा. हा फक्त व्यायाम प्रकार नाही तर एक साधना आहे. त्याला व्यक्तीच्या मर्यादा घालू नका. कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला सूर्यनमस्कार शिकविणे हे आपले अंतिम उद्दिष्ट असले पाहिजे. जगातील

²⁶ अवकाशात अनेक सूर्यमाला आहेत. त्यातील ग्रह-गोल-तारे नव्याने तयार होतात आणि नष्टही होतात. या सूर्यमंडलाच्या पलीकडे काहीच नाही आणि तेच शून्यमंडळ. ते अपरिवर्तनीय आहे. शाश्वत आहे. सत्य आहे.

प्रत्येक कुटुंब सूर्यनमस्कार साधनेचे व्यासपीठ व्हावे, कुटुंबातील प्रत्येक सदस्य सूर्यनमस्कार कार्यकर्ता व्हावा यासाठी आपण जाणिवपूर्वक प्रयत्न केले पाहिजेत.

विशुद्धचक्र स्थान निश्चिती -

अ) हे आसन आपण तीन टप्प्यामध्ये करणार आहोत. बसूनच करणार आहोत.

हात सरळ वर उचला. दोन हातांमध्ये खांद्याचे अंतर ठेवा. दंड कानाजवळ येतील याकडे लक्ष द्या. दोन्ही हाताचे पंजे समोरासमोर ठेवा. दोन्ही हातांच्या मुठी आवळा.

श्वास घेत, पंजे सरळ करत, हात डोक्यावर उंच उचला. हात ताठ ठेवा.

थोडं थांबा, श्वास सोडत मुठी वळत हात खाली घ्या.

श्वास घेत हात डोक्यावर अधिक उंच उचला. हात ताठ ठेवा. संपूर्ण शरीराला आतून ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या. पार्श्वभाग सैल सोडा. मोकळा सोडा.

ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडत हात खाली घ्या. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

श्वास घेत हात डोक्यावर अधिक उंच उचला. हात ताठ ठेवा. संपूर्ण शरीराला आतून ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या.

पार्श्वभाग सैल सोडा. मोकळा सोडा. पोटाचे, मानेचे स्नायू सैल सोडा.

ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडत हात खाली घ्या.

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

ब) श्वास घ्या. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या.

हात खांद्यातून मागे ढकला. छातीला मिळालेला ऊर्ध्वताण स्वीकारा. आणखी एकदा श्वास घ्या. हात खांद्यातून मागे ढकला.

दृष्टी हाताच्या तळव्यावर ठेवा. पोटाचे मानेचे स्नायू सैल सोडा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. ताण स्वीकारा. थांबा.

दोन्ही हात सरळ करा. सर्व स्नायूंचा दिलेला ताण मोकळा करा.

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

क) 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. ताण स्वीकारा. थांबा.

स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा. मान सरळ करा. हात सरळ करा. शरीराच्या कोणत्या भागातून ताण मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

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

स्वाधिष्ठानचक्र, स्थान निश्चिती व महत्त्व

तक्ता क्रमांक पस्तीस -

चक्राचा रंग - केशरी.

चक्राचे स्थान - मणक्याचे शेवटचे टोक.

²⁷ चक्राचे अधिष्ठान - जल.

शरीरावर परिणाम - आहारवृद्धी, गाढ निद्रा.

प्रभावित अवयव - जीभ, मेंदू.

स्वाधिष्ठान चक्राचा प्रत्यक्ष वापर हस्तपादासन दोनदा आणि 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.

²⁷ जेथे जल आहे तेथे जीवन आहे हा भौतिक शास्त्राचा सिद्धांत. या सिद्धांताला जीवशास्त्राने मान्यता दिलेली आहे. भाषाशास्त्राने जीवन-जीव हे समानार्थी शब्द म्हणून शब्दकोशात स्वीकारले आहे.

अधिष्ठान 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 ²⁸ बहात्तर हजार नाड्या या ठिकाणी एकमेकांना छेदून सर्व शरीरभर पसरलेल्या आहेत.

'स्व' या शब्दाचा दुसरा अर्थ आहे आत्मा, जो परम-आत्म्याचे पूर्णरूपच आहे. हा आत्मा शरीराच्या माध्यमातून कार्य करवून घेतो. शरीर नसेल तर आत्म्याचे अस्तित्व कार्यशून्य होते. संपूर्ण विश्वाचे अधिष्ठान आहे विराट पुरुषाचा आत्मा, म्हणजे वैश्विक शक्ती. या वैश्विक शक्तीमुळे अवकाशातील सर्व ग्रह-गोल-तारे त्यांचे ठिकाणी स्थिर राहून आपापल्या कक्षमध्ये ठराविक गतीने प्रदक्षिणा घालत असतात. हे 'स्व'चे (शरीराचे) अधिष्ठान व आत्म्याचे 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 महत्व लक्षात येण्यासाठी जठरामधील द्रव स्वरूपातील पोषक अन्न घटकांचे पचन कसे होते ते थोडक्यात बघू.

घरातील सर्वजण जेवायला बसले आहे. टीव्ही सुरू आहे. अचानकपणे टीव्हीवर अंत्यविधीचे दृष्य सुरू होते. रडणे-ओरडणे, सूड-दुःख या भावना प्रभावीपणे प्रसारित होतात. आपले मन व बुद्धी या भाव-भावनांनी भारावून जातात. अन्न स्वीकारणे व त्याचे पचन करणे या दोन्ही क्रियांकडे त्यांचे संपूर्ण दुर्लक्ष होते.

²⁸ बहात्तर हजार नाड्यांमध्ये सोळा सहस्र नाड्या भगवंताच्या भार्या आहेत. त्या परमतत्त्वाची सेवा करणे हा त्यांचा धर्म आहे. यातील आठ नाड्या अष्टांग योग किंवा अष्टसिद्धी देणाऱ्या आहेत. त्यातील तीन नाड्या सूर्यनाडी, चंद्रनाडी, सुषुम्ना यांना त्रिवेणी संगम म्हणतात. यातील सुषुम्ना नाडी सर्वश्रेष्ठ.

स्नायूंपेशींच्या तीन गती -

शरीरातील स्नायूंमध्ये 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 स्नायूंचे सततचे, अखंडितपणे पुनःपुन्हा विस्फारणे, स्फुरण पावणे. अर्थात करन्यासामध्ये अनुभव घेतल्याप्रमाणे या गतीवर आपले अजिबात नियंत्रण नसते.

आपले मन व बुद्धी टीव्हीवर अंत्यविधीचे 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. छोट्या 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. ²⁹ त्यातील पाणी

²⁹ श्रीमद् ग्रंथराज दासबोध यामध्ये आपनिरूपण दशक १६ समास ०४ आहे. यामध्ये पाण्याचा प्रताप समर्थानी स्पष्ट केलेला आहे. तसेच इतर पंचमहाभूतांचे वर्णनही याच दशकात आलेले आहे.

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.

स्वाधिष्ठानचक्र स्थान निश्चिती -

अ) सरळ बसा. ताठ बसा. दोन्ही अंगठे कमरेवर (पॅन्टच्या पट्ट्यावर) मध्यभागी ठेवा. आता दोन्ही अंगठे दोन इंच खाली घ्या. दोन्ही आंगठे या ठिकाणी जोरात दाबा. हे आहे स्वाधिष्ठान चक्राचे केंद्र.

ब) शरीराच्या या भागाकडे लक्ष देऊन पुढील कृती करायच्या आहेत.

गुडघ्यावर उभे राहा. टाचेवर बसण्यासाठी शरीर खाली घ्या. (वज्रासन)

चवड्यावर पार्श्वभाग टेकवा. खाली वाकून कोपर गुडघ्याच्या पुढे टेकवा.

हात नमस्कार स्थितीमध्ये आणा. कपाळ हातावर टेकवा.

शवासोच्छ्वास नेहमीप्रमाणे ठेवा. संपूर्ण लक्ष कृतीकडे ठेवा.

स्वाधिष्ठान चक्राचे सर्व स्नायू हळूहळू 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 गुरुवंदन श्लोक म्हणा.

आपल्या आईचा हसरा आनंदी चेहरा डोळ्यासमोर आणा.

गुरुवंदन श्लोक व सर्व स्नायू मोकळे ठेवण्याची कृती आणखी दोन वेळा

करा. प्रत्येक वेळेस स्नायू अधिक ताणमुक्त करण्याचा प्रयत्न करा.

शवास घेऊन तळवे जमिनीवर टेकवा.

शवास घ्या तळवे जमिनीवर दाबा, खांदे वर उचला.

शवास घ्या गुडघे सरळ करा.

शवास घ्या तळव्याने व पंजाने जमीन खाली रेटा त्याचबरोबर स्वाधिष्ठान

चक्र वर उचला.

थोडा वेळ थांबा. हळूच ताण मोकळा करा.

शवास सोडत वज्रासनात बसा. आरामात बसा.

या आसनातून मी तुम्हा सर्वांना नमस्कार केला. तुम्ही मला केलेला नमस्कार स्वीकारला. तो तुमच्या गुरुमाऊलीकडे सुपूर्त केला. प्रत्येकाचे जीवन-विश्व आपली आई असते. आई हाच सर्वांचा प्रथम गुरु असतो. त्याचे प्रथम ध्यान करा. यातूनच पुढे ³⁰ आदिमाया (आ + ई म्हणजे आदिशक्ती + परमेश्वर), जगदंबा, कुलदैवत, आराध्यदैवत, इष्टदैवत यांचे पूजन अर्चन सुरू होते. ध्यानामध्ये प्रगती होते. 'अष्टसिद्धी नव निधीके दाता' असे वरदान आपल्या कुलदेवतेकडून मिळते. सर्वमनोकामना सिध्द होतात.

सूर्यनमस्कार प्रतिक

तक्ता क्रमांक छत्तीस -

सूर्यनारायणाच्या पार्श्वभूमिवर हस्तपादासनाची आकृती रेखाटली आहे. (स्व)अधिष्ठान चक्राचा भाग ऊर्ध्व दिशेला ताणलेला आहे. अधिष्ठान या शब्दाचा अर्थ आहे 'आधार'. इमारतीला आधार असतो खांबांचा. हा आधार करत काहीच नाही पण तो काढून घेतला तर इमारत हमखास कोसळते. परमेश्वराचा हा आधार म्हणजेच वैश्विकशक्ती. यामुळे सर्व विश्वातील ग्रह-गोल-तारे आपापल्या जागी अधिष्ठित आहेत. हे सूर्यतेज संपूर्ण ब्रह्मांडाचा आत्मा आहे. यालाच परम-तत्त्व, भगवान विष्णू, गॉड किंवा अल्ला म्हणतात.

हस्तपादासन आकृतीचा आकार दोन अर्धगोल समोरा समोर ठेवल्या सारखा आहे. ही आसन स्थिती आपल्याला सूर्यनमस्कारातील उभे-आडवे व पुन्हा उभे (नभोवंदन, भूमिवंदन, नभोवंदन) या आसन चक्राची आठवण करून देते. श्वासोच्छ्वासाचे अखंडित चक्र तसेच स्नायूंचे सततचे स्फूर्ण यांचा निर्देश करते. (संदर्भ बघा पूर्वार्ध, करन्यास). मंडल मध्यवर्ती असणाऱ्या सूर्यनारायणाचे हे बीज स्वरूप आहे. 'संपूर्ण विश्व एक महाशून्य आहे'. याचे प्रतिक म्हणजे हस्तपादान!

³⁰ प्राणतत्त्व हवेत असते. गर्भातील बालकालाते आईच्या माध्यमातून मिळते. म्हणून प्राणतत्त्वाचा पुरवठा करणारी हवा ही आपली आदिमाता, आदिशक्ती आहे. (निर्वात प्रदेशात सजीव नाहीत.)

प्रतिक चिन्हातील बोधवाक्य

॥यदिहास्ति तदन्यत्र यन्नेहास्ति न तत्त्वचित्॥

श्लोकाचा अर्थ : संपूर्ण विश्वामध्ये जे जे काय आहे, ते ते सर्व आपल्या शरीरात आहे. जे येथे नाही ते कोठेही सापडणार नाही.



सूर्यनमस्काराचा सराव करतांना सर्वसाधारणपणे आपण हस्तपासादन योग्य पद्धतीने करत नाही. आपली एक चुकीची समजूत आहे की सूर्यनमस्कार चांगले घालता येणे म्हणजे या आसनात कपाळ दोन्ही गुडघ्यांना लावणे. ही आदर्श स्थिती करता यावी म्हणून अयोग्य ठिकाणी अनावश्यक व चुकीचा दाब देतो. कमरेच्या स्नायूंचे जोर जबरदस्ती करतो. याचा परिणाम म्हणजे पाठ दुखणे सुरु होते. आपली इच्छा नसतांना, या पाठ दुखीमुळे सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये खंड पडतो. सूर्यनमस्कार प्रतिक चिन्ह आपल्याला तीन महत्वाच्या नियमांची आठवण करून देते.

एक - हे आसन करतांना स्वाधिष्ठान चक्राचा भाग उचलून धरा. खाली वाकल्यावर मान-खांदे-हात ताणमुक्त ठेवा. (संदर्भ बघा कार्यपुस्तिका)

दोन - कोणत्याही प्रकारचे स्नायूंचे दुखणे सुरु न होता सूर्यनमस्काराची साधना अखंडितपणे सुरु ठेवणे हे आपले साधनेतील दररोजचे उद्देश आहे.

तीन - सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये श्रद्धा, सबुरी, सातत्य ठेवा. आज नाही उद्या तुम्हाला साधनेतील सर्व फायदे मिळणार आहेत याची खात्री बाळगा. (संदर्भ बघा - उत्तरार्ध, शंकासमाधान)

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण सत्र

प्रत्येक शनिवारी सायंकाळी ६.३० ते ८.०० बौद्धिक व पूर्वतयारी
रविवार, सोमवार, मंगळवार, बुधवार सकाळी ६.३० ते ८.०० प्रात्यक्षिक व सराव
श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक. (एफ- ११९३४ नासिक)
संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

सूचना

तक्ता क्रमांक सदोतीस - सूचना

सूर्यनमस्कार साधना सुरु करण्यापूर्वी www.suryanamaskar.info या संकेतस्थळाला कृपया भेट द्या. त्यामध्ये दिलेला नोंदणी फॉर्म भरून पाठवा. त्यामधील सूचनांची पूर्तता करा.

या संकेतस्थळावरील माहिती वाचून योग्य पध्दतीने सूर्यनमस्कार घालता येतील याची खात्री आहे.

संस्थेने प्रकाशित केलेले पुस्तक सूर्यनमस्कार एक साधना, कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त), सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग समाप्ती साधना दृकश्राव्य चित्रफित (सीडी), सूर्यनमस्कार भिंती तक्ता मराठी-हिंदी-इंग्रजी याचा संदर्भ घ्या.

सूर्यनमस्कार सराव साधनेमध्ये काही अडचण/शंका असल्यास संस्थेशी संपर्क साधा.

तक्ता क्रमांक अडतीस - सूचना

नोंदणी फॉर्म भरून पाठवा.

- सूर्यनमस्कार सरावाबाबत अधिक माहिती, शंकासमाधान यासाठी.
- शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, वर्तनात्मक उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी.
- सूर्यनमस्कार - प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग आपल्या परिसरात स्वतः सुरु करण्यासाठी.
- आपले मनोविश्व अधिक आनंदी व यशस्वी करण्यासाठी.

तक्ता क्रमांक एकोणचाळीस - सूचना

प्रात्यक्षिक सराव सत्रासाठी सूचना

सरावापूर्वी चार एक तास खाणे बंद ठेवा.

पोट साफ करा.

आंघोळ करा.

सूर्यनमस्कार करण्यासाठी आसन बरोबर आणा.

एक हातरुमाल बरोबर ठेवा.

तक्ता क्रमांक चाळीस -

पंधरा मिनिटांमध्ये तीन सूर्यनमस्कार घाला.

शरीराच्या कोणत्या भागाला कोणता-कसा-किती ताण किंवा दाब दिलेला आहे याकडे लक्ष द्या.

शरीराचा इतर भाग ताण किंवा दाब रहित आहे हे अनुभवा.

आसन स्थितीमध्ये उच्चतम स्थिती प्राप्त केल्यावर थोडावेळ थांबा नंतरच सर्वताण मोकळा करा.

शरीराच्या ज्या भागाला ताण-दाब दिलेला आहे त्याच भागातून ताण-दाब मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष ठेवा.

तक्ता क्रमांक एककेचाळीस - सूर्यनमस्कार पाच तत्त्व

ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा म्हणजे शक्ती तयार होते याचा अनुभव घ्या.

स्नायूंना अनावश्यक ताण-दाब, जोर-झटका देऊ नका. स्नायूंचा ताठरपणा कमी करण्यासाठी शरीराला त्याचा वेळ घेऊ द्या.

स्नायूंची तसेच मनाची ताकद त्यांच्या ताण सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते. त्यांच्या वजन-आकारावर नाही.

शरीरातील ९५% स्नायू कार्यरत करावयाचे आहेत याकडे लक्ष द्या.

स्नायूंनी केलेला व्यायाम व त्यांना दिलेला प्राणतत्त्वाचा खुराक यामध्ये संतुलन ठेवा.

प्रार्थना

तक्ता क्रमांक बेचाळीस -

जगत् गुरु समर्थ रामदासस्वामींनी आपल्या सर्वांना सूर्यनमस्कार साधनेचे अंतीम उद्दिष्ट साध्य करण्याची प्रेरणा द्यावी.

प्रभुरामचंद्रांनी ही मनोकामना पूर्ण करावी. अशी प्रार्थना तुमच्या अंतःकरणातील आत्मारामाला करून हे सूर्यअर्घ्य संपवितो.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण सत्र

प्रथम व्याख्यान

(सूर्यनमस्कार धार्मिक अधिष्ठान व प्रात्यक्षिकाची प्राथमिक तयारी करण्यासाठी)

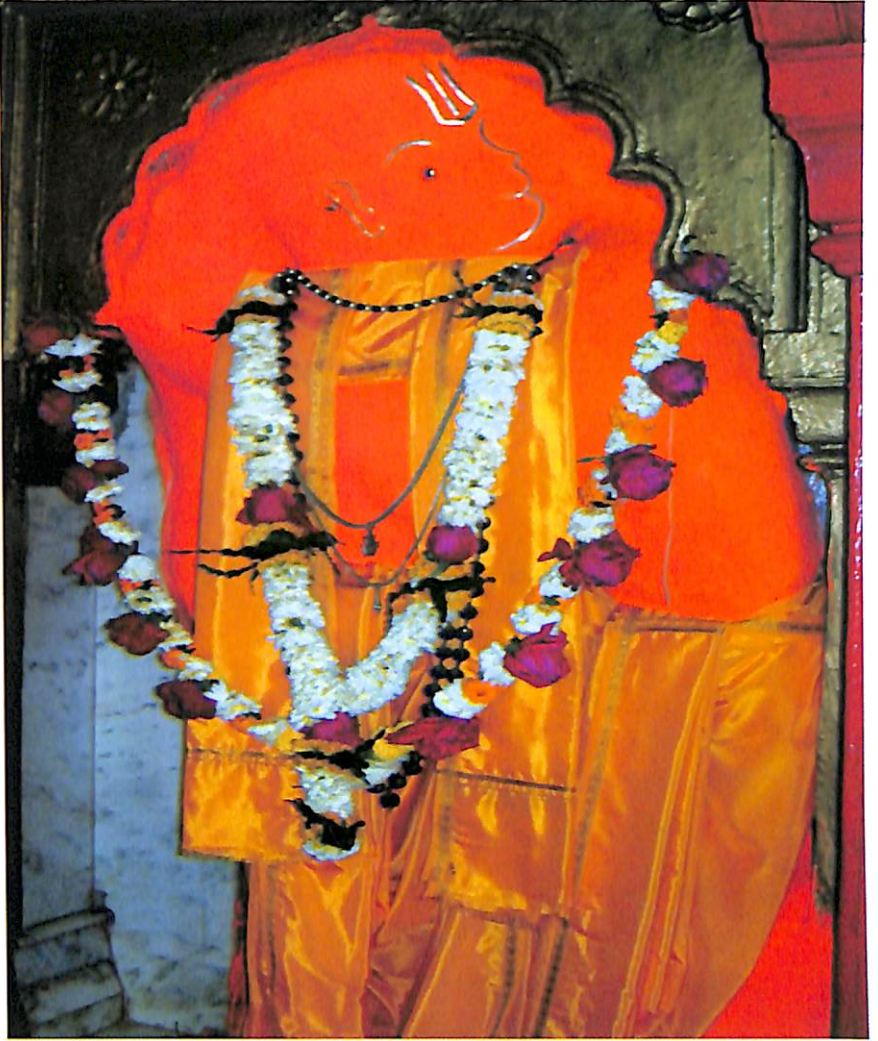
छायाचित्रे व माहिती तक्ते (१ ते ४२)

(Power Point Presentation) मागणी केल्यास पाठविले जातील.

प्रकाशक

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

श्री मारुती देवस्थान
मौजे आगर टाकळी, नासिक, महाराष्ट्र



पशुपति श्रीपति आणी गभस्ती। यांच्या दर्शने दोष जाती।
तैसाची नमावा मारुती। नित्य नेमे विशेष।।
(दासबोध ४-६-६)

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग
(साधकांसाठी)
कार्यपुस्तिका

प्रकाशक

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य, केंद्र नासिक.

(एफ-११९३४ नासिक)

'काशिवंत' पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-४२२ ००५

दूरध्वनी : ०२५३ - २५७४२९३, भ्रमणध्वनी : +९१ ९४०३९ ९४३७४

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

श्रीमद् ग्रंथराज दासबोध

सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामींनी ग्रंथराज दासबोधामध्ये आद्य सनातन वैदिक हिंदुधर्म सांगितलेला आहे. ॥यदिहास्ति तदन्यत्र यत्रेहास्ति न तत्त्वचित्। संपूर्ण विश्वामध्ये जे जे काय आहे ते ते सर्व आपल्या शरीरात आहे. जे येथे नाही ते कोठेही सापडणार नाही (पिंडी ते ब्रह्मांडी) हे स्पष्ट केलेले आहे.

विश्व आणि जीव यांचे ऐक्य स्पष्ट करतांना भूमी पाण्यात लय पावते, पाणी अग्नीत, अग्नी वायूत, वायू आकाशात, आकाश अहंकारात, अहंकार बुद्धीमध्ये, बुद्धी जीवामध्ये, जीव अव्यक्तात, अव्यक्त आत्म्यात हे सूत्र अगणीत दाखले देऊन मनावर ठसवले आहे.

आपल्या आयुष्याला या निसर्ग न्यायाचे (धर्मतत्त्वाचे) अधिष्ठान द्या. आदिमाया, आदिशक्ती, मरुत-मारुतीची उपासना करा. आई-मात्रभूमिची सेवा करा आणि कीर्तिरुपे चिरंजीव व्हा. हा संदेश सर्वांना दिलेला आहे.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

सरावसत्र दिवस पहिला

सूर्यनमस्कार पूरक प्राणायाम

हवेत प्राणतत्त्व/प्राणशक्ती आहे. हीच वैश्विकऊर्जा आहे. विश्वाच्या उत्पत्तीला कारणीभूत म्हणून वैश्विकशक्ती. विश्वामध्ये सर्वत्र भरून उरलेली आहे म्हणूनही सर्व विश्वाची शक्ती. ही प्राणसंजिवनी श्वसनावाटे आपण आत घेऊ शकतो. त्याचा वापर करू शकतो. म्हणून आपण स+जीव आहोत. श्वसन क्रिया नियंत्रित करणे म्हणजे प्राणायाम करणे.

प्रयाणं कुरुते वायुः तस्मात् इति ईरितः वशिष्ठ संहिता

प्राणाचा आयाम करणे, श्वास लांबविणे म्हणजे प्राणायाम. प्रयाण करणारा म्हणून तो प्राण. या वैश्विक प्राण शक्तीला किंवा चैतन्याला समर्थ रामदास स्वामी आत्मराम किंवा जगत्ज्योती म्हणून संबोधतात. ¹ हे चैतन्य म्हणजेच वातावरणातील व अंतःकरणातील उत्साह-आनंदाचा स्रोत होय. हवेमध्ये वायूची हालचाल सुरू झाली की हे चैतन्य स्वरूप आनंददायी आहे याची जाणिव होते. थंडगार झुळूक, गरम झळा, सोसाट्याचा वारा किंवा वादळ ही हवेची उग्र रूपे. वायू शक्तीरूप आहे. सामर्थ्यशाली आहे. तो आपले प्राण धारण करणारा आहे. तोच जीवाला ऊर्जाशक्ती देवून कार्यरत ठेवतो. म्हणून त्याला ²प्राण-शक्ती म्हणतात. बलभीम मारुती हा वायू पुत्र. शक्ती-सामर्थ्य आणि बुद्धी-विवेक यांचे मूर्तिमंत रूप. तो सर्वांच्या अंतर्गामी वायूरूपाने वास करणारा आहे. आपले प्राण धारण करणारा आहे. 'महाबळी प्राणदाता सकळा उठवी बळे,' हे त्याचे रूप आहे.

अन्नमय कोश म्हणूजे स्थूल शरीर. प्राणमय कोश म्हणजे सूक्ष्म शरीर.

¹ वायूचा प्रताप समजण्यासाठी श्रीमद् दासबोध यामधील दशक १६ समास ०६ वायोस्तवन वाचा.

² सर्वसाधारण श्वसन प्रक्रियेत आपण साधारणपणे ३०० ते ४०० सी.सी. हवा फुफ्फुसात घेतो. यौगिक श्वसनात हेच प्रमाण ५००० सी.सी. होते. याचाच अर्थ असा की आपण फुफ्फुसाची क्षमता १०% सुद्धा वापरत नाही.

स्थूल शरीर जड आहे. ते विकारी आहे. त्याला रोग-व्याधी-विकार यांची बाधा होते. सूक्ष्म शरीर उद्गोचर नाही. स्थूल शरीराच्या माध्यमातून ते अनुभवास येते. कारण सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीराची प्रेरणा आहे. संपूर्ण शरीर अवयवांची ऊर्जा आहे. हे सूक्ष्म शरीरसुद्धा विकारी आहे. त्याला काम-क्रोध-मोह-माया इत्यादी विकास जडतात. हे दोन्ही कोश समस्थितीमध्ये आणायचे आहेत. त्यांना विकारमुक्त करावयाचे आहे. अन्नमय शरीराचे भरण-पोषण पौष्टिक आहार, योगासन, व्यायाम यातून साध्य होतो. सूक्ष्म शरीर म्हणजेच प्राणमय कोश हा प्राणायामाने शुद्ध करता येतो. प्राणाचा आयाम करून विकारी मन शांत करता येते. त्याची क्षुद्र-स्वार्थी अवस्था कमी होते वैश्विकभाव वाढिला लागतो.

मन या शब्दाला समान अर्थी पर्यायी शब्द आहे वायू. आपले मन वायूप्रमाणेच चंचल व सामर्थ्यवान आहे. भीमकाय असलेल्या मारुतीचे वर्णन 'भीमरूपी स्तोत्र' यामध्ये केलेले आहे. हे सर्व वर्णन आपल्या प्रत्येकाच्या मनाला लागू पडते. मनाच्या अचाट सामर्थ्याची झलक "World Record" च्या पुस्तकांमध्ये वाचावयास मिळते. मन वायूप्रमाणेच अती चंचल आहे. वायूप्रमाणेच ते पकडता येत नाही. त्याला स्थिर ठेवण्यासाठी, एकाग्र करण्यासाठी वारंवार अथक प्रयत्न करावे लागतात. एकदा मनाने मनावर घेतले की मग मात्र काम फत्ते. मन आपले सर्व सामर्थ्य पणाला लावते. सर्व कर्मेन्द्रिये व ज्ञानेन्द्रिये यांचे सहकार्य घेते. हे स्वीकृत कार्य यशस्वीपणे पूर्ण करते. आपल्याला किती-संपत्ती प्रदान करते.

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोग क्षयोभवेत्

हटयोग प्र. २/१६

योग्य पध्दतीने प्राणायाम केल्यास सर्वरोगांपासून मुक्ती मिळते. हे सूत्र लक्षात ठेवून आपण प्राणायामाचा सराव करणार आहोत. करण्यास करतांना आपण हातावरील पेशींच्या अणू-रेणू पर्यंत प्राणतत्त्व पोहोचविण्याचा प्रयत्न केला. प्राणायामात हीच क्रिया संपूर्ण शरीरामध्ये करण्याचा प्रयत्न हळूहळू करावयाचा आहे. सर्व स्नायू पेशींचा निर्णायक आहार प्राणतत्त्व आहे. प्राणतत्त्व किंवा प्राणवायू प्रत्येक पेशींच्या आरोग्याचा तसेच अस्तित्वाचा निर्णय करतात. प्राणशक्तीचे आपल्या शरीरातील वास्तव्य म्हणजे आपले जीवन. त्याचे शरीरातील अधिक्य म्हणजे आपले आरोग्य. प्राणतत्त्वाचा अधिक पुरवठा करून पेशींना कार्यक्षम

करायचे आहे. ³ सूर्यनमस्कार साधनेत सर्व स्नायूपेशीचे सहकार्य मिळविण्यासाठी टप्प्याटप्प्याने, अधिकाधिक प्रयत्न, क्रमाक्रमाने, सावकाश, जाणिवपूर्वक करावयाचे आहेत. यासाठी प्रत्येक कृती करतांना मन एक-अग्र करा. प्रशिक्षण काळात आपण करत असलेली प्रत्येक क्रिया -

- पुढील कृती अधिक चांगली होण्यासाठी करतो आहोत.
- अधिकाधिक स्नायूपेशींचा सहभाग वाढविण्यासाठी करतो आहोत.
- स्नायूपेशींना अधिकाधिक प्राणतत्त्वाचा पुरवठा करण्यासाठी करतो आहोत.
- सूर्यनमस्कार सरावात प्राणायाम, दाबबिंदू शास्त्र (अॅक्युप्रेसर), योगासने यांचे सर्व फायदे मिळणार आहेत. ते फायदे कोणते ते आजच्या सरावात बघावयाचे आहेत.
- आपल्या प्रकृतीला झेपतील असे, सोयीचे, सोपे प्रकार दररोजच्या सरावात समाविष्ट करा.
- सुरुवातीला एखाद दुसरा प्रकार घेऊन त्याचा चांगला सराव करा.
- प्राणायाम प्रकार प्राथमिक स्वरूपात शिकण्यासाठी किती आवर्तने करणे अपेक्षित आहे याचा उल्लेख केलेला आहे. विशिष्ट उद्देश साध्य करण्यासाठी प्राणायामाचे प्रकार, पद्धत व आवर्तने यात बदल / वाढ करणे गरजेचे आहे.

स्नान विधी

शौच विधीनंतर स्नान करणे अपेक्षित आहे. आंघोळ प्रथम क्रमांकाचे शरीर संचलन (warming up) आहे. गार आणि गरम पाणी यामुळे शरीरातील प्रत्येक पेशीचे आकुंचन प्रसरण होते. आंघोळ करतांना अनेक वेळा ही क्रिया होते. यातून सर्व पेशींना अभ्यंग (मसाज) होते. त्या कार्यरत होतात. रक्ताभिसरण व्यवस्थित सुरू होते. स्नायूंची लवचिकता वाढते. आंघोळ झाल्यावर आपण उत्साही व प्रसन्न असतो. हा दररोजचा अनुभव आहे. पूजेमध्ये स्नानविधी आहे. त्यावेळी

³ अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्व रोग समुद्रव

हटयोग प्र. २/१६

अयोग्य पद्धतीचा वापर केल्यास कोणत्याही रोगाचा उपद्रव होऊ शकतो.

आपण म्हणतो उष्णोदकं समर्पयामि। शुद्धोदकं समर्पयामि।। हाच न्याय आपल्या आंघोळीसाठी. आंघोळीनंतर सूर्यनमस्कार घातल्यावर स्नायूंचा अधिक सहभाग कसा मिळतो याचा एकदा प्रत्यक्ष अनुभव घ्या.

दाबबिंदू सराव (अॅक्युपेशर)

भगवान श्रीकृष्ण झाडाखाली बसले आहेत. त्यांचे सुंदर, गोरे, गुबगुबीत, गुलाबी पाय व्याधाला दुरून दिसले. ते त्याला पाडसाचे तोंड वाटले. त्याने बाण सोडला. नेमक्या मर्मावर म्हणजेच दाबबिंदुवर बाण लागला. भगवंतांनी हे निमित्त प्रमाण मानले. निसर्गन्यायाला मान्यता दिली. तो स्वीकारला. प्राण सोडला. ही कथा आपल्याला माहीत आहे.

पाया पडणे, पादुकांचे दर्शन घेणे, पाद्यपूजा करणे, सद्गुरूंच्या मार्गावर चालणे, चालण्याचा व्यायाम करणे, पुढे चालत राहणे, प्रगती करणे आणि जे कोणी त्याच्या क्षेत्रात अत्युच्च शिखरावर पोहोचतील त्यांच्या पायावर डोके ठेवणे यावरून पाय अत्यंत महत्वाचे आहेत हेच लक्षात येत. पाय व तोंड या रूपकाचा अन्वयार्थ लक्षात घ्या. उदरभरणासाठी अन्न मिळविणे व खाल्लेले अन्न पचविणे यामध्ये पायाचे महत्त्व स्पष्ट होईल.

अॅक्युपेशरचे सर्व बिंदू दोन्ही हातांवर आणि पायांवर आहेत. त्या सर्वांना आपण कार्यरत करणार आहोत. आंघोळीच्या वेळेस दररोज पायाचा संपूर्ण तळवा दगडाने दोन तीन मिनिटे घासा. पायाची कड घासा. तळव्याची कड घासा. पायाचे बोटे तसेच अंगठा घासा. चवडा आणि बोटे यामधील भाग घासा. बोटांची टोके घासा.

नखे घासा. नखाचे खालील बोट घासा. बोटांच्या खाली दोन-तीन इंचाचा भाग घासा. ही क्रिया साधारणपणे दोन-तीन मिनिटे करा. पाय बदलून हीच क्रिया करा.

हातावरील दाबबिंदू

अॅक्युपेशरचे सर्व दाबबिंदू दोन्ही हातांवर आहेत. त्या सर्वांना आपण कार्यरत करणार आहोत. आपण आरती म्हणतांना, जयजयकार करतांना, सुरांची

लय पकडतांना, अत्यानंद झाल्यावर टाळ्या वाजवतो. हातांचे महत्त्व वेगळे सांगायची गरज नाही. हातांवरील सर्व दाबिंदूंना कार्यरत करण्यासाठी प्रयत्नांना सुरुवात करू.

चष्मा, कॉन्ट्याक्ट लेन्स, श्रवण यंत्र, पायातील मोजे काढून ठेवा.

पूर्व दिशेकडे तोंड करून आसनावर आरामात उभे रहा.

डोक्यावरून हात फिरवा. हाताला लागलेले तेल सर्व पंजावर पसरविण्यासाठी हात चोळा. डावा हात स्थिर ठेवा. उजव्या हाताने त्यावर तीन वेळा जोराने टाळी वाजवा. टाळी वाजविताना पार्श्वभाग ताणरहित राहण्यासाठी प्रत्येक वेळी तोंडाने हुंकार द्या. तोंड बंद ठेवा.

आता उजवा हात स्थिर ठेवा. डाव्या हाताने त्यावर तीन वेळा जोराने टाळी वाजवा. शरीरातील सर्व स्नायू पेशी कार्यप्रवृत्त होण्यासाठी दिलेली ही पूर्व सूचना आहे. हात खाली सोडा.

हाताचे पंजे कमरेच्या रेषेत उचला. एकमेकांपासून दूर धरा. ते ढिले सोडा. दोन्ही हात अधमंडलात फिरवून छातीजवळ जोरात टाळी वाजवा. पूर्ण तळव्यांचा आणि संपूर्ण बोटांचा वापर करा. साधारणपणे ३०-३२ वेळा टाळी वाजवा.

हात खाली सोडा.

दोन्ही हात छातीच्या रेषेत उचला. हातामध्ये जास्त अंतर ठेवा. दोन्ही हात उर्ध्वमंडलात फिरवून छाती जवळ जोरात टाळी वाजवा. पूर्ण तळव्यांचा आणि संपूर्ण बोटांचा वापर करा. साधारणपणे ३०-३२ वेळा जोरात टाळी वाजवा.

हात खाली सोडा.

दोन्ही हात छातीच्या रेषेत उचलून त्यामध्ये खांद्याचे अंतर ठेवा. दोन्ही हात वेगाने जवळ घेऊन जोमदारपणे एकमेकांवर आपटा. पूर्ण तळव्यांचा आणि संपूर्ण बोटांचा वापर करा. १५ टाळ्या झाल्यानंतर हळू हळू टाळी वाजविण्याचा वेग वाढवा. वेगाबरोबर हातांमधील अंतर कमी करा. वेग आणि आवेग मर्यादा गाठल्यावर हळूहळू वेग कमी करा. साधारणपणे ३०-३२ वेळा टाळी वाजवा.

टाळी वाजवितांना पार्श्वभाग ताणरहित आहे याकडे लक्ष द्या. प्रत्येकवेळी तोंडाने हुंकार द्या. तोंड बंद ठेवा.

हाताच्या बोटांवरील दाबबिंदू

आता फक्त बोटांचा उपयोग करून जोरदार टाळी वाजवा. नमस्कार स्थितीमध्ये हात ठेवा. हातांची बोटे पक्के दाबून धरा. हाताचा तळवा, मनगट एकमेकांपासून शक्य तेवढा दूर करा. अंगठे एकमेकांपासून दूर ठेवा. श्वास घ्या. लागोपाठ आठ-दहा टाळ्या वेगाने जोरात वाजवा. थांबा. पुन्हा श्वास घेऊन आठ-दहा टाळ्या बोटाने लागोपाठ वाजवा.

टाळी वाजवितांना पार्श्वभाग ताणरहित राहण्यासाठी प्रत्येक टाळी-आवर्तनाचा क्रमांक (१, २, ३....) दीर्घ उच्चाराने करा. आठ-दहा टाळ्यांचे आवर्तन संपेपर्यंत तो चालू ठेवा.

टाळ्यांचे आवर्तन ५ / ७ / ९ / ११ / १२ + ०१ वेळा करा.

ही क्रिया साधारणपणे एक-दीड मिनिटे करा.

डोळ्यांच्या पापण्या बंद करा. मधल्या बोटाने तीन वेळ पापण्यांवर, काजळ घातल्यासारखे फिरवा. हाताचा तळवा गालावर ठेवा. बोटे कपाळावर ठेवा. चेहऱ्यावर थोडा दाब दिल्यासारखे करा. डोळे दाबले जाणार नाहीत याकडे ली द्या. तळहातावर एकत्र झालेली ऊर्जा शरीरात पुन्हा संक्रमित करा.

तळहातावरील दाबबिंदू

डावा हात पूर्णपणे उघडा. चारी बोटे खालच्या दिशेने वाकवा. उजव्या हाताच्या बोटांची टोके व आंगठा एकत्र पकडा. या पाच बोटांच्या चिमट्याने उजव्या हाताच्या तळव्यावर ठोक्याला सुरुवात करा. श्वास घ्या. लागोपाठ आठ-दहा कसदार ठोके मारा. थांबा.

पुन्हा श्वास घ्या ठोके मारा. हातावर ठोके मारतांना पार्श्वभाग ताणरहित राहण्यासाठी प्रत्येक टाळी आवर्तनाचा क्रमांक (१, १, ११, १, १, १, १,) दीर्घ उच्चाराने करा. आठ-दहा टाळ्यांचे आवर्तन संपेपर्यंत तो चालू ठेवा.

हे ठोक्यांचे आवर्तन ५ / ७ / ९ / ११ / १२ + ०१ वेळा.

हिच क्रिया उजव्या हातावर करा. ही क्रिया उजव्या हातावर करा. ही क्रिया साधारणपणे एक-दीड मिनिटे करा. तळहातावर एकत्र झालेली ऊर्जा चेहऱ्यावर हात ठेवून शरीरात पुन्हा संक्रमित करा.

लक्षात ठेवा -

करन्यास करतांना तळहाताचे महत्व आपण बघितले आहे.

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 सुरुवात आहे.

आंघोळ झाल्यवर सर्व स्नायूपेशी जाग्या झालेल्या आहेत. आता त्यांना जोमाने काम करण्यासाठी सूचना द्यायची आहे. पार्श्वभागाचे (गुदद्वार) स्नायूंना टाळ्यांची कंपनी स्वीकारण्यासाठी ताणरहित ठेवणे महत्वाचे आहे.

सूर्यनमस्कार घालतांना पार्श्वभाग (मूलाधार चक्र) मोकळा ठेवणे महत्वाचे. त्याची सवय पहिल्या प्रकारापासून करावयाची आहे.

दीर्घ श्वसन

प्राणतत्त्व वायुमध्ये आहे. वायू म्हणजेच मरुत, मारुती, मरुतगण, रुद्र, महारुद्र, रुद्रगण 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.

प्रत्येक प्रकारचा प्राणायाम किती वेळा करावा याची सूचना प्राणायाम कृतीमध्ये दिलेली आहे. प्राणायाम शिकण्याची ही सुरुवात आहे. यामध्ये कौशल्य प्राप्त झाल्यावर आपली क्षमता लक्षात घेऊन ही संख्या वाढविण्यास हरकत नाही. रोगउपचार किंवा मेद कमी करण्यासाठी याचा वापर करावयाचा झाल्यास त्यासाठी मार्गदर्शन घ्यावे. स्वतःवर प्रयोग करू नये.

वायू ॐ - (पूरक) सराव करण्यासाठी सूचना -

पूर्व दिशेकडे तोंड करून आसनावर बसा.

दोन्ही हातांचे मनगट गुडघ्यावर ठेवा.

अंगठा-तर्जनीचे टोक एकत्र पकडा.

सरळ ताठ बसा. आरामात बसा. शांत संगीताचे हळूवार स्वर असलेली कॅसेट किंवा मंत्रजपाची कॅसेट आवश्य लावा.

प्रात्यक्षिक सूचना -

श्वसन करतांना संपूर्ण लक्ष श्वसन मार्ग व फुफ्फुसे (नाक व छाती) याकडे ठेवा. मान सरळ ठेवा. खोल दीर्घ श्वास आवाज न करता सावकाश घ्या.

आपल्या छातीच्या क्षमतेप्रमाणे श्वास तीन, पाच, सहा किंवा सात टप्प्यामध्ये भरून घ्या. श्वास घेतांना ॐ ०१, ॐ ०२, ॐ ०३, ॐ 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. पोटाचे स्नायू वर उचला. (शेवटच्या दोन बरगड्यांकडे लक्ष द्या.) 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. मान सरळ ठेवण्याचा मात्र प्रयत्न करावयास हवा.

वायू ॐ - रेचक करण्यासाठी सूचना -

श्वास नलिकेची झडप बंद करा. अन्ननलिकेतून श्वास सोडण्यास सुरुवात 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. शेवटी ओटीपोटाकडे लक्ष देऊन तेथील श्वास बाहेर काढा. या संपूर्ण क्रियेला रेचक म्हणतात. पूरक व रेचक या दोन्ही क्रिया एकदा करून बघू.

लक्षात ठेवा -

सूर्यनमस्कार शिकण्याची सुरुवात दीर्घ श्वासनाच्या अभ्यासाने करावयाची आहे. साधारणपणे आपली एक नाकपुडी दोन तास श्वासोच्छ्वास घेण्याचे कार्य करते. त्यानंतर हे कार्य दुसरी नाकपुडी सुरु करते.

प्राणायामाच्या सरावामुळे आपल्या दोन्ही नाकपुड्या एकाचवेळी श्वास-उच्छ्वास घेण्याचे कार्य सुरु करतात. त्यामुळे आपल्या शरीराला मोठ्या प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा पुरवठा होतो. शरीराला शक्ती आरोग्य प्राप्त होते.

श्वास घेणे आणि सोडणे सातत्याने सुरु असले तरी शरीरातून सर्व प्राणतत्त्व उच्छ्वासावाटे बाहेर टाकता येत नाही. प्राण असेपर्यंत शरीर निर्वात होत नाही. प्रत्येक श्वसन चक्र पूर्ण झाल्यावर शरीरात साधारणपणे ५०० सी.सी. हवा शिल्लक राहतेच. याला शेषवायू म्हणतात. हीच संजीवक शक्ती आहे. याच शेषावर आत्माराम शेषशाही भगवान पहुडले आहेत.

४ पंचप्राणाने वायुपुत्र मारुतीराया हृदयस्थ आत्मारामाची सेवा करीत आहे. शरीरामधील ऊर्जाचक्र त्याच्या मदतीला आहेतच. मरुत, वायू, शक्ती, मन, प्राणतत्त्व, आत्माराम, विष्णू ही सर्व विशेषणे दीर्घ श्वसन/प्राणायाम याकडे निर्देश करणारी आहेत. प्राणायाम साधनेच्या आधीन व्हा. शरण जा. ही साधना तुमच्या शरीराचे रक्षण करणारी आहे. तसेच तुमच्या आत्मारामाला 'ब्रह्मानंद' प्राप्त करून देणारी एकमेव साधना आहे. या विवेचनाचा आधार घेऊन खालील ओळी वाचा त्या अधिक अर्थपूर्ण होतील.

राम दुआरे तुम रखवारे। होत न आज्ञा बिनु पैसारे ॥२१॥
सब सुख लहैं तुम्हारी सरना। तुम रक्षक काहु को डरना ॥२२॥

- हनुमान चालीसा, तुलसीदास

महाबळी प्राणदाता सकळा उठवी बळे।
सौख्यकारी शोकहर्ता, धूर्त वैष्णव गायका॥

- मारुती स्तोत्र, रामदास स्वामी

४ संदर्भ घ्या - पूर्वार्ध, करन्यासाची कृती

दीर्घ श्वसन उद्देश

सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरु राहावी यासाठी प्रयत्न करणे. साधनेमध्ये श्रद्धा सातत्य व सबुरी असल्यास आसनातील आदर्श स्थिती कालांतराने आपोआप सिद्ध होते याची प्रचिती घेणे.

शरीराच्या प्रत्येक पेशीमधील अवकाश व बाहेरील अवकाश यांचा संयोग वाढविणे. सूर्यनमस्कारामुळे शरीराची ऊर्जा / उष्णता वाढणार आहे. त्यासाठी सर्व स्नायूंना प्राणतत्त्वाचा पुरवठा अधिक प्रमाणात करणे. ज्या ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते त्या त्या ठिकाणी शक्ती / ऊर्जा तयार होते याचा अनुभव घेणे.

सूर्यनमस्कार पाच तत्त्व

स्नायुंची ताकद त्याच्या ताण सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते. त्यांच्या आकार किंवा वजनावर नाही.

ज्या ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा, म्हणजेच शक्ती तयार होते. स्नायू ज्या प्रमाणात श्रम करतात त्या प्रमाणात त्यांना प्राणतत्त्वाचा खुराक द्या. सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत करण्याचा प्रयत्न करा. सूर्यनमस्काराची संकल्पना दररोजच्या सरावामध्ये अनुभविण्याचा 'दृष्ट्या वचसा मनसा' प्रयत्न करा.

महत्त्वाच्या सूचना -

दीर्घ श्वसन करतांना श्वास सोडण्यासाठी अधिक वेळ वापरावयाचा आहे. श्वास सोडतांना ओटीपोटामधील सर्व श्वास प्रयत्नाने बाहेर सोडा म्हणजे हे वेळेचे तंत्र सांभाळणे सहज जमते.

⁵ रेंचक शांतपणे, सावकाश, एका लयीमध्ये, घशातून पण नाकाने करा. चूक झाल्यास शक्ती क्षय होतो. अशक्तपणा जाणवतो. श्वसनाच्या नैसर्गिक गतीचा निरोध म्हणजे प्राणायाम. श्वासप्रश्वासयोगति विच्छेदः। हे तत्त्व लक्षात ठेवा.

⁵ अत्यंत आवडणारा पदार्थ चवीने खातो आहे. तो संपण्यापूर्वीच जेवणाचे पान ओढून घेतले तर काय होईल? दीर्घश्वास घ्या. थांबा. स्नायूपेशींना आस्वाद घेऊ द्या. घाई करू नका.

दीर्घ श्वसनाचे तीन प्रकार आहे. त्यातील पहिला प्रकार अनाहत चक्राकडे लक्ष देऊन श्वास घेण्याचा आहे. या श्वसन प्रकाराचा सराव येथे करावयाचा आहे.

छातीकडे लक्ष ठेवणे महत्वाचे. चूक होत असल्यास अनावश्यक स्नायूंचेर चुकीचा ताण पडून त्रास होण्याची शक्यता.

मान सरळ स्थितीमध्ये आहे याची खात्री करा. शहाळे पितांना स्ट्रॉ वाकडी झाल्यास नारळाचे पाणी तोंडात ओढता येत नाही हे लक्षात ठेवा.

आपल्या डोळ्यांच्या उंचीवर ॐ ची प्रतिमा लावल्यास त्याकडे बघून मान सरळ ठेवणे सहज जमेल.

पार्श्वभागाच्या स्नायूंचेर 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.

पार्श्वभागाचे स्नायूंचेर ताण/दाब पडणे म्हणजे त्या भागातील स्नायूंचेर मन एकाग्र होणे. ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते त्या ठिकाणी शक्ती/ऊर्जा 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. त्यानंतर याप्रकारचा श्वास सोडणे सहज जमते.

ॐ चा उच्चार न करता अन्ननलिकेतून श्वास सोडा. फुंकणीने अग्नी प्रज्वलित करण्यासाठी ओठ बंद ठेऊन फुंकर मारा. एखादे गुपित दुसऱ्याचे कानात घशातून मोठ्याने सांगा. एक आवंढा गिळून घशातून श्वास सोडा.

⁷ दीर्घ श्वसनाच्या तीनही सत्रामध्ये श्वास सोडणे/श्वास घेणे (रेचक/पूरक) याच पध्दतीने करावयाचे आहे. या दोन्ही क्रिया व्यवस्थित जमायला लागल्यावर पुढील प्रकारांचा सराव सुरु करा.

⁷ प्राणायामाने नाडी शोधन होते म्हणजे काय घडते? संदर्भ - उत्तरार्ध शंका समाधान वाचा.

नाद ॐ सूचना -

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 पोटांमध्ये ऐका. 'ऊ'चा उच्चार छातीमध्ये ऐका. 'म'चा उच्चार मस्तिष्कमध्ये ऐका.

शरीराच्या या तीन अवयवांकडे लक्ष द्या. वापरलेले प्राणतत्त्व येथूनच मोकळे होते आहे याकडे लक्ष द्या.

प्रथम वायू ॐ नंतर नाद ॐ या क्रमाने तीन वेळा ॐ कार म्हणावयाचा आहे. प्रत्येक वायू ॐ / नाद ॐ पूर्ण झाल्यानंतर तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. त्यातील पहिला श्वास-उच्छ्वास, इतर दोन श्वासांपेक्षा अधिक दीर्घ व खोल असतो.

लक्षात ठेवा -

ॐ च्या उच्चारामुळे ⁸ मणिपूर चक्र, अनाहत चक्र व आज्ञाचक्र यामध्ये सूक्ष्म ध्वनी कंपने तयार होतात. या कंपनामुळे पचनसंस्था, रुधिराभिसरणसंस्था, मज्जासंस्था प्रभावित होतात. त्यांची कार्यक्षमता वाढते.

॥सूर्यासि करावा नमस्कार॥

सूर्योपस्थानम्

ॐ उद्वयन्तमसस्परिस्वः पश्यंत उत्तरम्॥

देवन्देवत्रा सूर्यमगन्मज्ज्योतिरुत्तमम्॥१॥

⁸ संदर्भ घ्या - उत्तरार्ध समंत्रक सूर्यनमस्कार

उदुत्यं जातवेदसं देवं वहंति केतवः॥

दृशे विश्वाय सूर्यम्॥२॥

चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।

आप्रा द्यावा पृथिवी अंतरिक्ष सूर्य आत्माजगत स्तस्थुषश्च॥३॥

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ता च्छुक्रमुच्चरत्॥

पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं

शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतम्

अदीनाः स्यामशरदः शतं भूयश्च शरदशतात्॥४॥

॥ ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

(यजुर्वेद २०।२१, ७।४१, ७।४२, ३६।२४)

सूर्यस्तुती (सूर्यवंदना) मंत्रांचा अर्थ -

माया, भास, अज्ञान आणि तमोगुण या सर्वांनी युक्त असलेल्या व्यावहारिक जगाच्या वातावरणातून बाहेर पडून सूर्यदेवतेकडे बघत त्याच्याही पलीकडे असलेल्या ज्योतीरुप ब्रह्मलोकात मी प्रवेश करतो आहे.॥१॥

सर्वकर्मांचा साक्षीभूत असणाऱ्या भास्कराला विश्वाचे संपूर्ण ज्ञान सूर्यकिरणांनी होते.॥२॥

सूर्यनारायणाने उदय झाल्याबरोबर रात्रीच्या अंधकाराचा नाश केला आणि इतर तेजस्वी ताऱ्यांचे स्वतंत्र अस्तित्व संपुष्टात आणले. हा सूर्यनारायण प्रकाशमय ज्ञानविज्ञानाचा आश्रयस्थान आहे. मित्र, वरुण, अग्नी या देवतांचे नेत्र आहे. याचा उदय झाल्याबरोबर द्युलोक, पृथ्वीलोक व अंतरिक्षलोक प्रकाशमय होतात. हा सूर्यनारायण संपूर्ण विश्वातील चल-अचल, सजीव-निर्जीव सर्वांचे संचलन करणारा अंतरात्मा आहे. ॥३॥

विश्वाचे तेजरूपी नेत्र असलेल्या सूर्यदेवतेचा उदय पूर्वदिशेला होतो. हे तेज देवांना प्रिय आणि परमपवित्र आहे. या तेजप्रसादाने आमच्या शंभर वर्षांच्या

आयुष्यामध्ये नेत्र, कान, वाणी यांची कार्यक्षमता अबाधित राहो, आमच्या वाट्याला धन-बुद्धी-शक्ति यांचे दारिद्र्य येऊ नये. शंभर वर्षांपेक्षाही अधिक काळ आरोग्यसंपन्न जीवन आम्हाला मिळावे म्हणून आम्ही सूर्यरूपी नारायणाची प्रार्थना करतो.॥४॥

नाडी शोधन क्रिया -

प्रकार अ - पूर्वतयारी - तीन वेळा पूरक व रेचक करा.

प्रकार ब - नाडी शोधन क्रिया प्रात्यक्षिक सूचना :

सरळ बसा. आरामात बसा.

एकाच नाकपुडीने पूरक व रेचक करायचा आहे. उजव्या हाताचा अंगठा उजव्या नाकपुडीवर टेकवा. उजवी नाकपुडी बंद करा. डाव्या नाकपुडीने दीर्घ-खोल श्वास सावकाश हळुवारपणे घ्यावयास सुरुवात करा. सर्व लक्ष छातीकडे द्या. श्वास घेण्याकडे द्या.

श्वास घेतांना आवाज होणार नाही याकडे लक्ष द्या. पूर्ण श्वास घेऊन झाल्यावर तो छातीमध्ये पकडा. थोडं थांबा. त्याच नाकपुडीने श्वास सोडण्यास सुरुवात करा. श्वास सोडतांना होणाऱ्या नादाकडे लक्ष द्या.

ओटीपोट व बाजूचा भाग पूर्ण रिकामा करा. ही क्रिया आणखी दोन वेळा याच नाकपुडीने करा. नाकपुडी बदला. डावी नाकपुडी बंद करण्यासाठी डाव्या हाताचा उपयोग करण्यास हरकत नाही. ही क्रिया तीन वेळा करा.

प्रकार - क

नाडी शोधन क्रिया प्रात्यक्षिक सूचना -

डाव्या नाकपुडीने श्वास घ्या. छातीमध्ये पकडा. थोडं थांबा. संपूर्ण लक्ष छातीकडे ठेवा. डाव्या नाकपुडीनेच श्वास सोडा. श्वास सोडतांना डावी नाकपुडी साफ करावयाची आहे. संपूर्ण लक्ष नाक व छातीकडे ठेवा. श्वास दमदारपणे वेगाने बाहेर सोडा. ही क्रिया तीन वेळा करा.

नाकामधून निघालेला विजातीय द्राव रुमालाने पुसून टाका. नाकपुडी बदलून ही क्रिया तीन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

नाकपुडीचा गोलाकार जोर न देता हळूवारपणे दाबा. प्राणायाम करतांना उजव्या हाताचा अंगठा उजव्या नाकपुडीवर, तर्जनी व मधले बोट कपाळावर, अनामिका डाव्या नाकपुडीवर, कनिष्ठिका अनामिकेवर ठेवलेली ही बोटांची आदर्श स्थिती झाली. सध्या प्राणायामाची कृती महत्वाची त्याकडे लक्ष द्या.

बोटांची स्थिती हळूहळू जमेल.

श्वास जोरात बाहेर फेकतांना संपूर्ण लक्ष नाक व छातीकडे ठेवायचे आहे. यामध्ये चूक झाल्यास घसा खरवडला जाईल. असे झाल्यास हा प्रकार आज पुन्हा करू नका.

अनुलोम - विलोम -

प्रकार - अ - पूर्ण तयारी - तीन वेळा पूरक व रेचक करा.

प्रकार - ब - अनुलोम विलोम क्रिया प्रात्यक्षिक सूचना -

सरळ बसा. आरामात बसा. उजवी नाकपुडी बंद करा. डाव्या नाकपुडीने दीर्घ-खोल श्वास सावकाश हळूवारपणे घ्यावयास सुरुवात करा. पूर्ण श्वास घेऊन झाल्यावर तो छातीमध्ये पकडा.

पार्श्वभागाच्या स्नायूंचे ताण-दाब नाही याची खात्री करा. डावी नाकपुडी बंद करा. उजवी नाकपुडी उघडा. उजव्या नाकपुडीने श्वास सोडा. श्वास सोडतांना होणाऱ्या नादाकडे लक्ष द्या.

त्याच नाकपुडीने (उजव्या) दीर्घ-खोल श्वास घेण्यास सुरुवात करा. पूर्ण श्वास घेऊन झाल्यावर तो छातीमध्ये पकडा. पार्श्वभागाच्या स्नायूंचे ताण-दाब नाही याची खात्री करा. उजवी नाकपुडी बंद करा. डावी नाकपुडी उघडा.

डाव्या नाकपुडीने श्वास सोडा. श्वास सोडतांना होणाऱ्या नादाकडे लक्ष द्या. त्याच नाकपुडीने (डाव्या) दीर्घ-खोल श्वास घेण्यास सुरुवात करा. पूर्ण श्वास घेऊन झाल्यावर तो छातीमध्ये पकडा. पार्श्वभागाच्या स्नायूंचे ताण-दाब नाही याची खात्री करा. डावी नाकपुडी बंद करा. उजवी नाकपुडी उघडा. उजव्या नाकपुडीने श्वास सोडा. श्वास सोडतांना होणाऱ्या नादाकडे लक्ष द्या. अनुलोम-

विलोमचे एक आवर्तन पूर्ण झाले आहे. ही संपूर्ण क्रिया तीन वेळा करा.

प्रकार - क - अनुलोम-विलोम क्रिया प्रात्यक्षिक सूचना -

सरळ बसा. आरामात बसा. उजवी नाकपुडी बंद करा. डाव्या नाकपुडीने दीर्घ-खोल श्वास सावकाश हळुवारपणे घ्यावयास सुरुवात करा. पूर्ण श्वास घेऊन झाल्यावर तो छातीमध्ये पकडा.

पार्श्वभागाच्या स्नायूंचेर ताण-दाब नाही याची खात्री करा. डावी नाकपुडी बंद करा. उजवी नाकपुडी उघडा. उजव्या नाकपुडीने श्वास सोडा. उजवी नाकपुडी साफ करण्यासाठी हाच श्वास दमदारपणे वेगाने बाहेर फेका. उजव्या नाकपुडीने छातीमध्ये हवा भरून घ्या.

डावी नाकपुडी साफ करण्यासाठी हाच श्वास दमदारपणे वेगाने बाहेर फेका. नाकपुडी बदलून ही क्रिया तीन वेळा करा. नाकामधून निघालेला विजातीय द्रावरूमालाने पुसून टाका. सराव जसा वाढेल त्याप्रमाणात पाच/सात/नऊ/अकरा किंवा बारा + एक वेळा ही क्रिया करा.

लक्षात ठेवा -

नियम : ज्या नाकपुडीने जो श्वास घेतलेला आहे तो श्वास त्याच नाकपुडीने सोडावयाचानाही. डाव्या नाकपुडीने घेतलेला श्वास उजव्या नाकपुडीने सोडावयाचा, उजव्या नाकपुडीने घेतलेला डाव्या नाकपुडीने.

एका नाकपुडी नंतर दुसरी हा क्रम पकडा. क्रम चुकल्यास पुन्हा प्रथमपासून सुरुवात करा.

दोन्ही फुफ्फुसाची हवा ग्रहण करण्याची क्षमता सुमारे ५००० सी.सी. आहे. आपल्या शरीरामध्ये वायुकोशांचा विस्तार सर्वत्र आहे. हा विस्तार आपल्या शरीराच्या क्षेत्रफळापेक्षा साधारण शंभर पट अधिक आहे. त्यामुळे प्राणतत्त्वाची देवाण घेवाण सुलभ होते.

सद्गुरुवंदन -

सद्गुरुवंदनाने दीर्घश्वसनाचा आजचा अभ्यास पूर्ण करू. गुडघ्यावर उभे रहा. चवड्यावर पार्श्वभाग टेकवा. (वज्रासन)

खाली वाकून दोन्ही हाताचे कोपर गुडघ्याचे समोर ठेवा. हात नमस्कार स्थितीमध्ये ठेवा. डोके हातावर टेकवा. श्वासप्रक्रिया नेहमीप्रमाणे. सर्व लक्ष स्वाधिष्ठान चक्राच्या भागाकडे द्या. या भागातील स्नायूंचा ताण मोकळा करा. त्याचा अनुभव घ्या.

हळूहळू कंबर, पाठ, खांदे, मान, डोके या ठिकाणी असलेला ताण मोकळा करा. ताण मोकळा करण्याची क्रिया क्रमशः तीन वेळा करा. प्रत्येक वेळी गुरुवंदन श्लोक म्हणा किंवा आपल्या आईचा उत्साही आनंदी चेहरा मनःपटलावर बघा.

दीर्घ श्वास घ्या आणि तळहात जमिनीवर ठेवा.

दीर्घ श्वास घ्या आणि तळहाताने जमिनीवर रेटा देऊन खांदे वर उचला.

दीर्घ श्वास घ्या आणि गुडघे वर उचलून लवणे व्हा.

दीर्घ श्वास घ्या आणि सरळ उभे रहा.



लक्षात ठेवा -

स्वाधिष्ठान चक्राचे स्नायू मोकळे होतांना नसा मोकळ्या होत आहेत, त्यांचा ताठरपणा कमी होतो आहे, त्यांची बद्ध अवस्था संपते आहे हे लक्षात येते. आईचा चेहरा मनःपटलावर पकडून ठेवा. सूर्यनमस्काराची साधना जशी वाढेल तसे या मातृ प्रतिकाचे रूपांतर आदिशक्ती, कुलदेवता, आराध्य देवता, इष्ट देवता किंवा सद्गुरुंचे चरण यामध्ये होत जाईल.

सरावसत्र दिवस पहिला

सूर्यनमस्कार पूरक योगासने / व्यायाम

सूर्यनमस्काराला पूरक असलेले व्यायाम प्रकार किंवा योगासने अनेक आहेत. सर्व व्यायाम प्रकार हे सूर्यनमस्कारालाच जाऊन मिळतात. कारण सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत करता येतात.

सूर्यनमस्काराच्या दैनंदिन सरावातून शरीरातील पाच ऊर्जाचक्रे-अनाहतचक्र, विशुद्धचक्र, स्वाधिष्ठानचक्र, आज्ञाचक्र, मणिपूरचक्र कार्यरत होतात.

या पाच ऊर्जाचक्रांची किंवा चोवीस न्यासकेंद्रांची लवचिकता वाढविणारे कोणतेही व्यायाम प्रकार सूर्यनमस्कार कौशल्य वाढविण्यासाठी पूरक आहे. आपली शारीरिक क्षमता असल्यास पुढे दिलेले सर्व व्यायाम प्रकार दररोज करा. फार थकवा वाटत असल्यास दररोज क्रमाने एक दिवसाचा व्यायाम प्रकार करा. कोणताही व्यायाम बलस्यार्धेन कर्तव्यः। म्हणजे आपल्या क्षमतेच्या निम्म्याने करावा. श्वास घेण्यास तोंडाची मदत लागू नये हे बघावे.

व्यायाम प्रकारामधून सूर्यनमस्कार कौशल्य वाढविता येते. किंवा सूर्यनमस्कारातून शरीराला अधिक चांगला व्यायाम मिळतो असे म्हणता येईल. अर्थात स्नायूंचा ताठरपणा जाऊन लवचिकता येण्यास किती कालावधी लागेल हे निश्चित सांगता येत नाही. हा कालावधी वय, शारीरिक आरोग्य, वजन, व्यवसाय-नोकरीचे स्वरूप, शारीरिक व्याधी विकार, दररोजचा आहार, अयोग्य सवयी आणि सूर्यनमस्कार साधनेवर असलेली आपली भक्ती-श्रद्धा यावर अवलंबून आहे.

पूरक व्यायाम प्रकार उद्दिष्टे -

९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत करणे म्हणजे -

स्नायूपेशींचे अणु-रेणू, त्यांचे अवकाश यांना ताण-दाब देऊन मालिश (अभ्यंग) करणे, त्यांची लवचिकता व कार्यक्षमता वाढविणे.

प्रत्येक कृती करतांना त्या भागातील स्नायूंची लवचिकता वाढविणे, त्या

त्या ऊर्जाचक्राकडे लक्ष देऊन त्यांना प्राणतत्त्वाचा अधिक पुरवठा करून त्यांना कार्यरत करणे.

सूर्यनमस्कार स्वयंसाधनेतील ऊर्जाचक्राचे महत्व अनुभविणे.

ज्या भागावर ताण-दाब दिलेला आहे तो भाग सोडून इतर सर्व स्नायू तणावमुक्त ठेवणे.

आपले दररोजचे उद्दिष्ट सूर्यनमस्कार साधना सातत्याने व नियमितपणे करणे हे आहे. आदर्श सूर्यनमस्कार घालणे हे नाही. सूर्यनमस्कारातील आपली प्रगती नियमांच्या मोजपट्टीने मोजू नका. सरावामधील सातत्य-श्रद्धा-सबुरी आज नाही उद्या आपणाला सर्व कौशल्ये प्रदान करणार आहेत याची खात्री बाळगा.

सूर्यनमस्कार पूरक व्यायाम सूचना -

प्रत्येक कृती केल्यावर शरीराला कोठे-किती-कोणत्या प्रकारचा ताण किंवा दाब मिळालेला आहे याकडे लक्ष द्या. स्नायूंची ताकद त्यांच्या ताण सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते, त्यांच्या वजन-आकारावर नाही.

दाबाचे दोन प्रकार - वरतून खाली दिलेला दाब व खालून वरती दिलेला दाब. हेच ताण देण्याचेही दोन प्रकार आहेत. पाचवा प्रकार स्नायूंची ताण विरहित स्थिती असा आहे.

ज्या स्नायूंना ताण किंवा दाब मिळालेला नाही ते तणाव मुक्त ठेवणे हे सर्वात महत्वाचे. हा नियम वारंवार दुर्लक्षित झाल्यास स्नायूंचे दुखणे सुरु होते. प्रत्येक क्रिया सावकाश करा. ती क्रिया पूर्ण झाल्यावर थोडं थांबा. शरीरावरील ताण/दाब स्वीकारा. नंतर पुढचे आसन करा. आसन करतांना शरीराची अनावश्यक ओढा-ताण करू नका. स्नायूंना जादा ताण, जोर-झटका देऊ नका.

स्नायूंचा ताठरपणा कमी करण्यासाठी त्यांना फक्त मदतीचा हात द्या. आदर्श स्थिती गाठण्याची घाई करू नका. आपण करीत असलेल्या कार्यावरील निष्ठा-श्रद्धा-सातत्य यामुळे क्रियेमध्ये नियमितता येते. यातूनच क्रियेतील आदर्श स्थिती विनासायास जमते. सर्व फायदे आज ना उद्या नक्कीच मिळणार याची खात्री बाळगा. दीर्घश्वसन सरावामध्ये आपण ऊर्जाशक्तीचा वापर केला. त्यापेक्षा

अधिक ऊर्जेचा वापर आपण आता सूर्यनमस्कार पूरक व्यायाम प्रकारात करणार आहोत.

सूर्यनमस्कार पूरक योगासने / व्यायाम सूचना

सरळ उभे रहा. तुमच्या बरोबर असलेल्या साधकाला विचारून सरळ उभे आहात याची खात्री करा. आरशासमोर डावीकडे किंवा उजवीकडे तोंड करून उभे रहा. खात्री करा. भिंतीवर डावीकडे किंवा उजवीकडे एखादी सरळ उभी खूण बघा त्याला समांतर उभे राहा.

कानापासून पायाच्या घोट्यापर्यंत एक काल्पनिक उभी रेषा काढा. शरीराचे वजन दोन्ही पायांच्या तळव्यावर सारखेच विभागलेले आहे याकडे लक्ष घ्या. पुढे झुकून उभे राहिल्यास चवडा व गुडघा यांच्यावर दाब पडतो. मागे झुकून उभे राहिल्यास टाचा व पोट्यांवर दाब पडतो.

शरीरावर कोठेही अनावश्यक ताण नाही याकडे लक्ष देऊन सरळ उभे राहणे फार महत्वाचे आहे.

अनाहतचक्र विशुद्ध चक्र याकडे लक्ष देऊन
करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार एक

सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा)

पूर्वेकडे तोंड करून सरळ उभे राहा. हात नमस्कार स्थितीमध्ये. सद्गुरुंचा जयजयकार करा. (जयजय रघुवीर समर्थ)

श्वास घ्या. हात वर उचला. पंजे सूर्याकडे. दोन्ही हातांमध्ये खांद्याचे अंतर ठेवा. श्वास घ्या. शरीर वर खेचा. हात खांद्यातून मागे न्या. दृष्टी हाताच्या पंजावर ठेवा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास काढून टाका.



आनंदमुद्रा

शरीराला मिळालेला ऊर्ध्व ताण छातीसह पकडा. तो स्वीकारा. श्वास सोडा. ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली. नमस्कार स्थिती. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

या वंदन क्रियेमध्ये सरळ उभे राहणे, खांद्यामधून हात मागे ढकलणे, दृष्टी हातांच्या पंजाकडे या तीन क्रिया महत्वाच्या आहेत. प्रत्येक कृती पुढील क्रिया चांगल्या पद्धतीने करता यावी म्हणून करावयाची आहे. या ठिकाणी प्रत्येक कृतीमधून अधिकाधिक स्नायू कार्यप्रवृत्त करावयाचे आहेत. स्नायूंच्या कार्यशक्ती बरोबर प्राणतत्त्वाचा अधिक प्रमाणात पुरवठा करावयाचा आहे.

व्यायाम प्रकार दोन - भाग एक

अ) खांद्याच्या सरळ रेषेत दोन्ही हात बाजूला उचला. पंजे जमिनीकडे. छातीमध्ये खोल श्वास घ्या. दोन्ही हात बाजूला ताणा. दोन्ही हात छातीपासून बोटांपर्यंत ताणा. छाती विस्फारली जात आहे याकडे लक्ष द्या. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. श्वास घ्या. ताणा.

पुन्हा एकदा श्वास घ्या. ताणा.

तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ताणा. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली.

ब) दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे उचला. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर ठेवा. हाताचे तळवे समोरासमोर करा. खांद्यातून हाताला पुढे ताण द्या. खांदे व छाती याकडे लक्ष द्या. (येथे चूक होत असल्यास हे आसन करू नका.) क्रिया करतांना पार्श्वभाग



प्रकार दोन - मान छाती

मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. पुन्हा एकदा श्वास घ्या. ताणा.

तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ताणा. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली.

क) श्वास घ्या. हात सरळ रेषेत वर घ्या. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर. हाताचे पंजे समोरासमोर ठेवा. श्वास घ्या. हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. पुन्हा एकदा श्वास घ्या. ताणा. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ताणा. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली घ्या.

व्यायाम प्रकार दोन - भाग दोन

अ) खांद्याच्या सरळ रेषेत दोन्ही हात बाजूला उचला. पंजे आकाशाकडे छातीमध्ये खोल श्वास घ्या. दोन्ही हात बाजूला ताणा. हाताच्या पंजावर आकाशाचे वजन पेला. दोन्ही हात छातीपासून बोटंपर्यंत ताणा. छाती विस्फारली जाते आहे याकडे लक्ष द्या. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. पुन्हा एकदा श्वास घ्या. ताणा. आकाशाचे वजन स्वीकारा. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ताणा. आकाशाचे वजन स्वीकारा. दिलेला ताण व वजन स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली.

ब) दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे उचला. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर. हाताचे तळवे समोरासमोर. खांद्यातून हाताला पुढे ताण द्या. खांदे व छाती याकडे लक्ष द्या. (येथे चूक होत असल्यास हे आसन करू नका.)

क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. पुन्हा एकदा श्वास घ्या. ताणा. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या.

ताणा. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहेत याकडे लक्ष द्या. हात खाली.

क) श्वास घ्या. हात वरती घ्या. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर. हाताचे पंजे समोरा समोर. श्वास घ्या. हातांना ऊर्ध्व दिशेलाताण द्या.

श्वास घ्या. खांद्यांचा आधार घेऊन हात मागे ढकला. आणखी एकदा श्वास घ्या. ढकला. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ढकला. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा.

ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. हात सरळ करा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली.

व्यायाम प्रकार दोन - भाग तीन

अ) खांद्याच्या सरळ रेषेत हात वर उचला. पंजे जमिनीकडे. छातीमध्ये खोल श्वास घ्या. दोन्ही हात बाजूला ताणा. दोन्ही हात छातीपासून बोटांपर्यंत ताणा. छाती विस्फारली जाते आहे याकडे लक्ष द्या. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा.

पुन्हा एकदा श्वास घ्या. ताणा. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ताणा. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली.

ब) दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे उचला. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर. हाताचे तळवे समोरासमोर. खांद्यातून हाताला पुढे ताण द्या. खांदे व छाती याकडे लक्ष द्या. (येथे चूक होत असल्यास हे आसन करू नका.) क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. पुन्हा एकदा श्वास घ्या. ताणा. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ताणा. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली.

क) श्वास घ्या. हात वरती घ्या. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर. हाताचे पंजे

समोरा समोर. श्वास घ्या. हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. श्वास घ्या. खांद्यांचा आधार घेऊन हात मागे ढकला. श्वास घ्या. डोके मागे ढकला. आणखी एकदा श्वास घ्या. ढकला. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ढकला. विशुद्ध चक्र खांद्यांमध्ये पकडा. पार्श्वभाग मोकळा करा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा.

ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडा. हात सरळ करा. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात खाली घ्या. व्यायाम प्रकार दोन मधील सर्व क्रिया एकूण तीन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

स्नायूंची शक्ती त्यांच्या ताण सहन करण्यावर अवलंबून असते. स्नायूंची लवचिकता वाढविण्यासाठी त्यांना फक्त मदत करा. आग्रह करू नका. जोर झटका देऊ नका. त्यांच्या कलाने घ्या. हात वरती घेतांना कानाच्या बाजूला दंड येतील हे बघा. हात वरती उचलून मागे घेतल्यावर छाती विस्फारली जाते त्याचा अनुभव घ्या. डोके मागे घेतल्यानंतर मान दाबून धरा. संपूर्ण लक्ष मानेकडे आहे याची खात्री करा.

सूर्यनमस्कारातील प्रणामासन व ऊर्ध्वहस्तासन या आसनांची पूर्वतयारी आपण करत आहोत हे लक्षात घ्या. पुढील प्रकारांमध्ये व्यायामाची तीव्रता वाढत जाणार आहे.

व्यायाम प्रकार तीन

अ) सरळ उभे रहा. हात शरीराला लागून ठेवा. श्वास घ्या आणि खांदे वर उचला. कानापर्यंत नेण्याचा प्रयत्न करा. खांद्यांना मिळालेला ताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा करा.

शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. श्वास सोडा खांदे खाली घ्या. ते खालच्या दिशेने खेचा. खांद्यांना मिळालेला ताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा करा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा



प्रकार तीन - खांदे

करा. सर्व क्रिया एकूण तीन वेळा करा.

ब) दोन्ही खांदे सुलट दिशेने तीन वेळा फिरवा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास काढून टाका. दोन्ही खांदे उलट दिशेने तीन वेळा फिरवा.

क) दोन्ही हातांच्या मुठीमध्ये स्वतंत्रपणे काल्पनिक वजन घ्या. श्वास घ्या. कोपर वाकवा. हळूहळू मूठ बगलेपर्यंत आणण्याचा प्रयत्न करा. कोपर खांद्याच्या सरळ रेषेत ठेवण्याचा प्रयत्न करा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास काढून टाका. श्वास सोडत हात खाली घ्या. ही संपूर्ण क्रिया तीन वेळा करा.

दोन्ही हातामधील काल्पनिक वजन तसेच ठेवून हात सरळ डोक्यावर न्या. श्वास सोडत हात कोपरामध्ये वाकवून मानेच्या मागे घ्या. श्वास घ्या. दोन्ही हाताने जोर लाऊन वजन सावकाश वर उचला. हात डोक्यावर सरळ रेषेत आणा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. श्वास सोडत कोपरात हात वाकवून मानेजवळ आणा. दंड कानाजवळ ठेवा. ही संपूर्ण क्रिया तीन वेळा करा.

व्यायाम प्रकार चार - मानेचे व्यायाम - भाग एक

अ) सरळ उभे रहा. हात शरीराला लागून ठेवा. डोके व मेरुदंड सरळ रेषेत ठेवा. खांदे मोकळे ठेवा.

श्वास सोडण्याकडे लक्ष देत मान डाव्या बाजूला वळवा. विरुद्ध बाजूचा ताण स्वीकारा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. हळूहळू मान आणखी डावीकडे वळवा. मानेला मिळालेला ताण स्वीकारा. थांबा.

श्वास घेण्याकडे लक्ष द्या. ताण मोकळा करा.



मानेचा व्यायाम

दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. मान सरळ करा. ही संपूर्ण क्रिया मानेच्या उजव्या बाजूवर करा.

ब) श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. मान वर उचलून ती डावीकडे वाकवा. विरुद्ध बाजूचा ताण स्वीकारा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. हळूहळू मान आणखी डावीकडे वाकवा. मानेला मिळालेला ताण स्वीकारा. थांबा.

श्वास घेण्याकडे लक्ष द्या. ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. मान सरळ करा. ही संपूर्ण क्रिया मानेच्या उजव्या बाजूवर करा.

क) श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. मान पाठीमागे ढकला. विरुद्ध बाजूचा ताण स्वीकारा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. हळूहळू मान आणखी पाठीमागे ढकला. मानेला मिळालेला ताण स्वीकारा. थांबा.

श्वास घेण्याकडे लक्ष द्या. ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. मान सरळ करा. मान पुढे वाकवून ही संपूर्ण क्रिया करा. या स्थितीमध्ये मान नेहमीच असते. ही क्रिया ताण न देता थोडक्यात करा. अधिक ताण टाळा.

लक्षात ठेवा -

मानेला ताण देतांना संधगतीने हळूवारपणे द्यायचा आहे. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागापर्यंत/नसांपर्यंत पोहचला आहे हे बघायचे आहे. ताण बसलेले शेवटचे टोक पकडून तेथून ताण मोकळा करण्यास सावकाश सुरुवात करायची आहे. मान स्थिर ठेवायची आहे. मानेच्या शिरा शरीरात कुठपर्यंत गेलेल्या आहेत ते अनुभवायचे आहे.

व्यायाम प्रकार पाच

अ) डावा हात खांद्यातून सुलट दिशेने सावकाश तीन वेळा फिरवा. तोच हात खांद्यातून उलट दिशेने सावकाश तीन वेळा फिरवा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग

मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. उजव्या हातावर ही क्रिया तीन वेळा करा.

ब) एकाच वेळी दोन्ही हात खांद्यातून सुलट दिशेने तीन वेळा फिरवा नंतर उलट दिशेने तीन वेळा फिरवा.

क) सरळ उभे राहा. दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये बाजूने उचला. हाताचे पंजे जमिनीकडे ठेवा. श्वास सोडत दोन्ही हात डाव्या बाजूला फिरवा. उजव्या हाताने डाव्या खांद्याची मागील बाजू पकडण्याचा प्रयत्न करा. डाव्या हाताने उजव्या खांद्याची मागील बाजू पकडण्याचा प्रयत्न करा. पकड घट्ट करा. थांबा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. श्वास घेत हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये घ्या. हिच क्रिया उजव्या बाजूने करा. ही संपूर्ण क्रिया तीन वेळा करा.

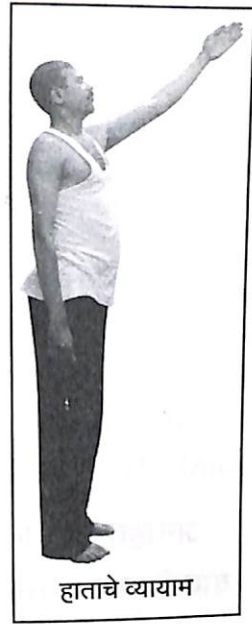
किंवा

दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे उचला. दोन्ही हातांनी स्वतःला मिठी मारा.

व्यायाम प्रकार सहा

अ) दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे उचला. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर. हाताचे पंजे समोरासमोर ठेवा. हाताच्या मुठी आवळा आणि सोडून द्या. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. ही क्रिया २४ + ०९ वेळा करा. हात खाली घ्या.

ब) दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे उचला. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर. हाताचे पंजे समोरासमोर ठेवा. दोन्ही हाताच्या मुठी मनगटातून सुलट दिशेने गोलाकार



फिरवा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. ही क्रिया १२ + ०१ वेळा करा. हात खाली घ्या.

दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे उचला. आता दोन्ही हाताच्या मुठी मनगटातून उलट दिशेन गोलाकार फिरवा. ही क्रिया १२ + ०१ वेळा करा. हात खाली घ्या.

क) दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेमध्ये पुढे उचला. दोन्ही हातामध्ये खांद्याचे अंतर. हाताचे पंजे समोरासमोर ठेवा. दोन्ही हाताच्या बोटांची पेरे पक्की आवळा. दाब मोकळा करा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. ही क्रिया १२ + ०१ वेळा करा. हात खाली घ्या.

अनाहतचक्र, विशुद्धचक्र आणि शरीराची डावी-उजवी बाजू याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार एक - भाग एक

अ) हातांची बोटे एकमेकामध्ये गुंतवा. दोन्ही तळवे डोक्यावर ठेवा. आता तळवे उलटे, म्हणजे आकाशाकडे करा. श्वास घ्या. हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. पुन्हा श्वास घ्या. हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडत स्नायूंचा ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात डोक्यावर ठेवा.

ब) श्वास घ्या. हात वर उचला. मघाचा ऊर्ध्व दिशेचा ताण पकडा. दोन्ही हात डावीकडे खांद्यातून वाकवा.

शरीराची उजवी बाजू आतून वर उचला. डाव्या हाताने उजवा हात ओढा. क्रिया



डावी-उजवी बाजू
ताणणे

करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. ताण स्वीकारा. थांबा.

श्वास सोडत स्नायूंचा ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात डोक्यावर ठेवा.

क) श्वास घ्या. हात वर उचला. आधीचा ऊर्ध्व दिशेचा ताण पकडा. दोन्ही हात उजवीकडे खांद्यातून वाकवा. शरीराची डावी बाजू आतून वर उचला. उजव्या हाताने डावा हात ओढा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. ताण स्वीकारा. थांबा.

श्वास सोडत स्नायूंचा ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात डोक्यावर ठेवा. हात खाली घ्या. ही संपूर्ण क्रिया तीन वेळा करा.

व्यायाम प्रकार एक - भाग दोन

सरळ उभे राहा. हात शरीराला लागून ठेवा. पाय जमिनीवर पक्के रोवा. श्वास घ्या. डावा हात वर उचला. डाव्या हाताला ऊर्ध्व दिशेला आतून ताण द्या. श्वास सोडा. डावा हात खांद्यातून उजवीकडे वाकवा. डाव्या बाजूने शरीर वर उचला. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा. आणखी एकदा श्वास सोडा. डाव्या बाजूचे शरीर वर उचला. डावा हात खांद्यातून उजवीकडे वाकवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

तिसऱ्यांदा एकदा श्वास सोडा. डाव्या बाजूचे शरीर वर उचला. डावा हात खांद्यातून उजवीकडे वाकवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. ताण स्वीकारा. थांबा.

श्वास घ्या. स्नायूंचा ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. हात सरळ करा. हात खाली घ्या. ही क्रिया उजव्या हाताने करा. ही संपूर्ण क्रिया तीन वेळा करा.

व्यायाम प्रकार एक - भाग तीन

सरळ उभे रहा. हात शरीराला लागून ठेवा. पाय जमिनीवर पक्के रोवा.

दीर्घ श्वास घ्या. दोन्ही हात वर उचला. दीर्घ श्वास घ्या. दोन्ही हातांना ऊर्ध्व ताण द्या. दीर्घ श्वास घ्या. दोन्ही हातांना ऊर्ध्व ताण द्या. दीर्घ श्वास घ्या. संपूर्ण शरीराला ऊर्ध्व ताण द्या. शरीराला मिळालेला ताण पकडा.

श्वास सोडा. दोन्ही हात खांद्यातून डावीकडे वाकवा. शरीराच्या उजव्या बाजूवर मिळालेला ताण स्वीकारा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पाय जमिनीवर पक्के रोवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा.

आणखी एकदा श्वास सोडा. दोन्ही हात खांद्यातून डावीकडे वाकवा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पाय जमिनीवर पक्के रोवा. ताण स्वीकारा.

तिसऱ्यांदा श्वास सोडा. दोन्ही हात खांद्यातून डावीकडे वाकवा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पाय जमिनीवर पक्के रोवा. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास घ्या. स्नायूंचा ताण मोकळा करा. हात सरळ करा. हात खाली घ्या. ही क्रिया उजव्या हाताने करा. ही संपूर्ण क्रिया तीन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

कोणते स्नायू कार्यरत करायचे आहेत हे लक्षात आल्यावर त्या प्रकारातील इतर व्यायाम प्रकार करण्यास हरकत नाही. प्रकार निवडतांना त्यांचा क्रम चढत्या श्रेणीमध्ये ठेवा. प्रत्येक वेळी थोडी अधिक ऊर्जा वापरली जाते आहे याकडे लक्ष द्या.

उंच उडी प्रकार एक :

उंच उड्या १२ + ०१ मारावयाच्या आहेत. ज्यांना शक्य असेल त्यांनी उड्या किंवा उंच उड्या माराव्यात. इतरांनी उड्या मारल्या सारखे करावे.

सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा) - पूरक व्यायाम प्रकार एक प्रमाणे.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

सरावसत्र दिवस पहिला

साधकांसाठी (विद्यार्थ्यांसाठी) सूर्यनमस्कार

दीर्घश्वसन व सूर्यनमस्कार पूरक व्यायाम प्रकार यांचा आजचा सराव पूर्ण झाला. सूर्यनमस्कार सरावामध्ये यापेक्षा अधिक ऊर्जेचा वापर करून जास्तीतजास्त स्नायूपेशी कार्यरत करावयाच्या आहेत.

सूर्यनमस्कार सुरु करण्यापूर्वी -

सूर्यनमस्कारातील आपली प्रगती नियमांच्या मोज पट्टीने मोजू नका. स्नायू पेशींचा ताठरपणा कमी होण्यासाठी त्यांना भरपूर अवधी द्या. सूर्यनमस्कार साधना सातत्याने अखंडित पणे सुरु राहावी यासाठी आपण प्रयत्न करतो आहोत. आदर्श आसन स्थिती सराव कौशल्यातून आपोआप सिद्ध होणार आहे याची खात्री ठेवा.

सूर्यनमस्कार ही स्वयंसाधना आहे. त्यातील प्रत्येक आसन करतांना त्या त्या आसनातील ऊर्जाचक्राकडे संपूर्ण लक्ष केंद्रित करा. त्यांचे मार्गादर्शन स्वीकारा. तेच तुमच्या साधनेचे सारथ्य करणार आहेत हे लक्षात ठेवा. दररोजचा सराव सातत्याने पूर्ण विश्वासाने करा.

साधारण तीन आठवड्यात तीन सूर्यनमस्कारांची वाढ करण्यास हरकत नाही. एक वर्षामध्ये १२ + ०१ सूर्यनमस्कार पंधरा मिनिटांमध्ये सहज घालता येतील. तरुण साधकांची शारीरिक क्षमता व साधनेमधील कौशल्य प्रस्थापित झाल्यावर पंधरा मिनिटांमध्ये पन्नास + एक सूर्यनमस्कार आरामत घालता येतील.

सूर्यनमस्कार घालतांना चुकीच्या पध्दतीने ताण/दाब दिल्यास स्नायूंचे दुखणे सुरु होते. त्यासाठी दीर्घ श्वासन हा पहिला प्राथमिक उपचार आहे. ज्या भागामध्ये स्नायू दुखत आहेत त्या भागात ताण/दाब देणारे आसन एक/दोन दिवस करू नका. स्नायू दुखत असल्यास दुसऱ्या दिवशी दीर्घ श्वसनाचा सराव नेहमीपेक्षा अधिक वेळ करा.

स्नायू फारच दुखत आहेत आणि कोणत्या आसनामध्ये चूक झालेली आहे हे समजलेले नाही अशी परिस्थिती असल्यास त्या दिवशी सूर्यनमस्कार घालू नका. दीर्घ श्वसन व सूर्यनमस्कार यांच्या नित्य सरावातून शारीरिक व मानसिक संपूर्ण आरोग्य प्राप्त होते हे लक्षात ठेवा.

वेळेच्या अभावी दोन्हींचा सराव करणे शक्य नसल्यास पंधरा मिनिटांमध्ये तीन सूर्यनमस्कार घालण्यामध्ये सातत्य ठेवा. त्यामध्ये खंड पडू देऊ नका.

शनिवार, रविवार किंवा सुटीच्या दिवशी, जेव्हा आपल्याला दररोज पेक्षा अधिक वेळ असतो, तेव्हा दीर्घ श्वसनाचा सराव अवश्य करा.

सूर्यनमस्काराचे अधिष्ठान जसे प्राणतत्त्व आहे, तसेच औषधाचा आधार सूर्यनमस्कार आहे. काही शारीरिक त्रास सुरू झाल्यास या त्रीमूर्तीची साथ सोडू नका.

सूर्यनारायणाची प्रार्थना

प्रार्थना म्हणतांना शरीरावर असलेला अनावश्यक ताण काढून टाका. (शरीरावर असलेला संपूर्ण ताण आपण योगमुद्रेमध्ये/शवासनामध्येच फक्त काढू शकतो.)

ध्येयः सदासवितृमंडलमध्यवर्ति

नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः

केयूरवान् मकर कुंडलवान् किरीटी

हारी हिरण्यमयवपुर्धृतशंखचक्रः॥

-- बृहतपाराशरस्मृति, आदित्यहृदय, १३८

श्लोकाचा अर्थ -

आकाशातील सूर्यमंडलात मध्यवर्ती असलेला, कमलासनावर बसलेला, हातात बाहुभूषणे व कानात मकराकृत कुंडले व डोक्यावर मुकूट धारण करणारा, गळ्यात हार घालणारा, सर्वांचे दुखः हरण करणारा, सुवर्णमय कांती असलेला, हातामध्ये शंख, चक्र धारण करणारा अशा नारायण स्वरूप सूर्यदेवतेला मी वंदन करतो. माझे सर्व जीवन प्रकाशमान व्हावे म्हणून त्याची प्रार्थना करतो.

सूर्यमंत्र - ॐ मित्रायनमः

आसनाचा उद्देश -

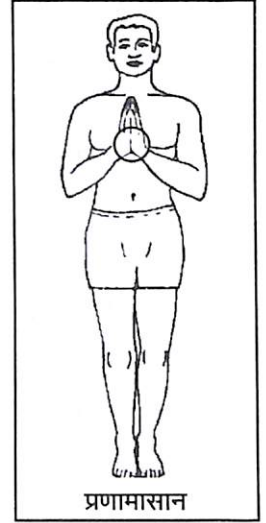
छातीची लवचिकता वाढविणे. अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाचा स्वीकार करणे. दम लागणार नाही, हृदयावर ताण पडणार नाही याकडे लक्ष देणे. अनाहत चक्राकडे मन एकाग्र करणे.

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 भीती, नैराश्य इत्यादी सूर्यनमस्काराच्या नित्य साधनेमुळे कायमचे दूर होतात.

प्रणामासान कृती -

सरळ उभे राहा. हात नमस्कार स्थितीमध्ये ठेवा. दोन्ही पावलांवर शरीराचे संपूर्ण वजन समप्रमाणात आहे याची खात्री करा. मान ताठ, दृष्टी सरळ ठेवा. अंगठ्याचे मूळभाग छातीच्या मध्यभागी असलेल्या खोलगट भागात ठेवा. सगळी बोटे एकमेकांना चिकटवा. अंगठे व तर्जुन्या एकमेकांना चिकटवा. अंगठे छातीपासून दूर आहेत ते छाती लगत घ्या. सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा. दोन्ही हातांचे पंजे दाबून धरा. या दाबाचा प्रवास-हाताचे पंजे, मनगट, हात, 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 पूर्ण सराव सत्रामध्ये पाळावयाची आहे.)

तुमचे कोपर शरीरापासून दूर आहेत. सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

दोन्ही हातांचे पंजे दाबा आणि कोपर शरीरालगत घ्या. मोकळे व्हा.

तुमचे खांदे वर उचललेले आहेत. सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा. दोन्ही हातांचे पंजे दाबा, कोपर शरीरालगत घ्या. खांदे खाली ओढा, मान सरळ, दृष्टी समोर ठेवा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोडं 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 -

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

प्रत्येक कृती करतांना श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. श्वास सोडतांना किंवा श्वास पूर्ण सोडून झाल्यानंतर कृती करा. एक आसन पूर्ण करतांना अनेक वेळा आपण श्वास घेणार-सोडणार आहोत. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देणे म्हणजे उच्छ्वासापेक्षा अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व श्वासावाटे शरीरात घेणे होय. (संदर्भ घ्या - पूर्वार्ध, करन्यास. उत्तरार्ध - शंका समाधान)

अनाहत चक्राकडे लक्ष द्या. श्वास सोडा. दोन्ही हातांचे पंजे एकमेकांवर जोरदार दाबा. या दाबाचा प्रवास - हाताचे पंजे, मनगट, हात, दंड, खांदे आणि छाती असा आहे. सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

श्वास सोडा, दोन्ही हातांचे पंजे दाबा आणि कोपर शरीरा लगत घ्या. मोकळे व्हा. श्वास सोडा. तुमचे खांदे वर उचललेले आहेत. श्वास सोडा, सर्व लक्ष अनाहत चक्राकडे ठेवा.

दोन्ही हातांचे पंजे दाबा, कोपर शरीरालगत घ्या, खांदे खाली ओढा, मान सरळ दृष्टीसमोर ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोडं 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 तिसरा -

हे आसन अधिक सोपे करण्याचा प्रयत्न करू. दोन्ही हातांचा उपयोग तरफे सारखा करावयाचा आहे. अनाहत चक्राकडे लक्ष द्या. श्वास झटपट सोडा. हात एकदम दाबा. दाब मोकळा करा, श्वास घ्या. छाती विस्फारल्याची संवेदना स्वीकारा. आणखी दोन वेळा ही क्रिया करा. आरामात उभे राहा.

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.

द्वितीय कौशल्य - या आसनातील दुसरे कौशल्य आहे अनाहत चक्राकडे संपूर्ण लक्ष देऊन या आसनामधील सर्व क्रिया क्रमाने करणे.

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

हे आसन करतांना सुरुवातीला खांदे-मान-हात यांचे स्नायू ताण रहीत करणे, अनाहत चक्राकडे मन एकाग्र करणे आणि या आसनातील सर्व क्रिया क्रमाने श्वास सोडत करणे.

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

या पहिल्या आसनापासून प्राणतत्त्वाचा स्वीकार अधिक प्रमाणात घेण्याची प्रक्रिया सुरु करायची आहे. पहिल्या कौशल्याचा चांगला सराव झाल्यावर दुसऱ्या व नंतर तिसऱ्या कौशल्याकडे वळा.

तळहातावर दिलेला दाब इतका पक्का ठेवा की दुसऱ्याने कोपर पुढे खेचल्यास पंजावर दिलेला दाब सुटणार नाही.

स्नायू क्षोभ -

यामध्ये मनगट, खांदे, मान, कंबर यावर अनावश्यक ताण दिला गेल्यास

या स्नायूंमध्ये वेदना जाणवतात.

पूर्णलक्ष छाती-श्वास याकडे न देता घाईगर्दीने झटपट सूर्यनमस्कार घातले तर हा त्रास होतो. मन एकाग्र करून पंजावर दिलेला दाब हातातून छातीपर्यंत सरकत नाही म्हणून हा त्रास होतो. ज्या ठिकाणी दाब अडकतो (दिलेला दाब पुढे सरकत नाही) त्या भागातले स्नायू त्रास देतात.

सावधान -

आपल्या शरीर क्षमतेप्रमाणे या आसनातील उच्चतम स्थिती घ्या. थोडे थांबा. स्नायूंवर दिलेला दाब कमी करण्यास सुरुवात करा. कोणते स्नायू मोकळे होत आहेत याकडे लक्ष द्या. ज्या स्नायूंचा सहभाग या आसनामध्ये केलेला नाही ते स्नायू ताणमुक्त होत असतील तर त्या ठिकाणी स्नायूंचे दुखणे सुरु होणार हे निश्चित.

ही चूक दोन चार वेळा झाल्यास ते स्नायू दिवसभर ठणकणार. हेच आसन पुन्हा करतांना 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 राहा.

⁹ वायू ॐ, नाद ॐ, नाडीशोधन प्राणायाम यातील कौशल्याचा उपयोग यामध्ये होतो. हे प्रकार अधिक लक्षपूर्वक करा. फारच त्रास होत असल्यास एक/दोन दिवस हे आसन करू नका.

सूर्यमंत्र - ॐ रवयेनमः

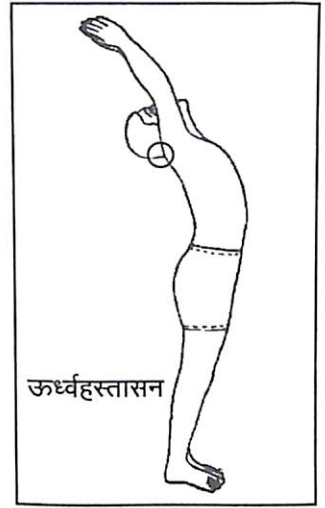
आसनाचा उद्देश -

आसनाच्या नावाप्रमाणेच हात डोक्यावर उंच उचलणे. संपूर्ण शरीराला वरच्या दिशेला ताण देणे. विशुद्ध चक्राकडे मन एकाग्र करणे.

⁹ श्रीमद्भगवद्गीता, ज्ञानेश्वरी, दासबोध या ग्रंथांचे वाचन करतांना श्वासाकडे लक्ष देऊन एक एक ओवी संपूर्णपणे वाचावी. दीर्घ श्वसनाचे सर्व फायदे मिळतात. हाच नियम जपसाधना करतांना पाळावा.

आरोग्य लाभ -

संपूर्ण शरीराला ऊर्ध्व ताण वारंवार मिळाल्यामुळे शरीरावर किंवा आत असलेली सूज, स्नायूंमधील गाठ, जखमेतील पू, डोळ्यामधील विजातिय द्राव, चेहऱ्यावरील मुरुम - सुरकुत्या तसेच इतर स्नायूंचे विकार दूर होतात. मान, खांदे, दंड, कोपर, मनगट यांचे स्नायू मोकळे होतात. त्यांची लवचिकता वाढते. पायाच्या 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. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या. नमस्कार स्थितीमध्ये असलेले हात डोक्यावर उंच उचला. आणखी एकदा श्वास घ्या. हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. ताणा. संपूर्ण शरीराला आतून ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट मोकळे ठेवा. ताण स्वीकारा. थांबा. स्नायूंचा दिलेला ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

पुन्हा संपूर्ण शरीराला आतून ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या. श्वास घ्या. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या. हात खांद्यातून मागे ढकला. छातीला मिळालेला ऊर्ध्वताण स्वीकारा. आणखी एकदा श्वास घ्या. हात खांद्यातून मागे ढकला. तिसऱ्यांदा श्वास घ्या. हात खांद्यातून मागे ढकला. दृष्टी हाताच्या तळव्यावर ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट मोकळे ठेवा. ताण स्वीकारा. थांबा. दोन्ही हात सरळ करा. सर्व स्नायूंचा दिलेला ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या

भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

श्वास घ्या. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या. संपूर्ण शरीराला आतून ऊर्ध्वदिशेला ताण द्या. हात खांद्यातून मागे ढकला. श्वास घ्या. डोके मागे ढकला. आणकी एकदा श्वास घ्या. डोके मागे ढकला. मान खांद्यामध्ये पकडा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट मोकळे ठेवा. ताण स्वीकारा. थांबा. स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा. मान सरळ करा. हात सरळ करा. शरीराच्या कोणत्या भागातून ताण मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

ऊर्ध्वहस्तासन कौशल्य -

प्रथम कौशल्य - या आसनाचे प्रथम कौशल्य प्रणाम-मुद्रा आहे. शरीरातील कोणत्याही भागाला जादा ताण-दाब न देता शांतपणे या आसनात स्थिर राहणे मुद्रेमध्ये अपेक्षित आहे. सरळ उभे रहाणे. श्वास घेऊन हात खांद्यातून डोक्यावर ताणणे. पायांनी जमीन घट्ट पकडणे. हळूच शरीरावरचा ताण काढून घेणे. खांदा-मान वर उचललेल्या स्थितीमध्ये ठेवणे. ¹⁰ पार्श्वभाग मोकळा ठेवणे. या आसनात वृक्षासनाचा अंतर्भाव आहे. पाय जमिनीवर रोवणे, शरीर वर उचलणे हे वृक्षासनात करायचे आहे.

द्वितीय कौशल्य -

सरळ उभे रहाणे अत्यंत महत्वाचे. श्वास घ्या. खांद्यातून हात मागे घ्या. पुन्हा पार्श्वभाग मोकळा आहे याकडे लक्ष द्या. ¹¹ श्वास घेतल्याने छातीला आलेला उभार ताणला गेला आहे याकडे लक्ष द्या.

तृतीय कौशल्य -

हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरुत्वमध्य) विशुद्ध चक्रापासून जमिनीवर दोन पावलांमध्ये लंबरेषेत ठेवा.

¹⁰ पार्श्वभाग मोकळा नसल्यास सर्व मेरुदंड (सर्व शरीर) वर उचलला जातो. शरीराला ऊर्ध्वताण देण्याचा उद्देश सफल होत नाही.

¹¹ सरळ उभे नसाल तर कमरेतून शरीराची कमान होईल. शरीराला ऊर्ध्वताण मिळणार नाही. छातीला ताण देता येणार नाही.

प्रथम आणि द्वितीय कौशल्यांचा सराव करतांना कोणतेही स्नायूंचे दुखणे सुरु होत नाही याची खात्री झाल्यावर पुढील कौशल्याचा सराव करा. खांद्यातून हात मागे घेतांना मान मागे ढकला. ¹² ती खांद्यात पकडा. पार्श्वभाग मोकळा. पूर्ण शरीराला ऊर्ध्वताण.

काही साधक या सूर्यनमस्कार शरीर स्थितीमध्ये ताडासन करतात. चवड्यावर उभे राहून उंच होणे आणि त्याच वेळी पार्श्वभाग मोकळा ठेवणे हे जमणे अवघड आहे. या प्रकारात स्नायूंना झटका मिळतो. सूर्यनमस्कार आसनातील प्राथमिक कौशल्य मिळविण्यासाठी स्थिरसुखमासनम्। या व्याख्येमध्ये हे बसत नाही.

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

स्नायू क्षोभ -

गुडघे, कंबर, खांदे यावर अनावश्यक ताण दिला गेल्यास या स्नायूंमध्ये वेदना जाणवतात. पार्श्वभागाचे स्नायूंवर ताण आल्यास पाठ दुखणे दिवसभर सुरु राहते. कमरेतून शरीराची कमान करण्याचा प्रयत्न केल्यास कंबर व गुडघे त्रास देतात. 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 जास्त ताण न देता हे आसन करण्याचा प्रयत्न करा.

¹² हातात काठी घेऊन उंच दांडीवर कपडे वाळत घालण्याची क्रिया करतांना मानेची ही स्थिती असते.

भस्त्रिका - प्रकार एक - याचा विशेष उपयोग या आसनामध्ये होतो. फारच त्रास होत असल्यास एक/दोन दिवस हे आसन करू नका. मानेच्या मणक्यांमध्ये दोष असल्यास वैद्यकीय सल्ला घेऊन हे आसन करा.

सूर्यमंत्र - ॐ सूर्यायनमः

आसनाचा उद्देश -

खाली वाकून स्वाधिष्ठान चक्राचे सर्व स्नायू ऊर्ध्व दिशेला ताणणे. शरीरातील इतर स्नायूंद्वर असणारा ताण मोकळा करणे. ऊर्ध्वताण घेऊन थोडा वेळ स्थिर राहणे. स्वाधिष्ठान चक्राकडे मन एकाग्र करणे.

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 सरळरेषेत आहे याची चार वेळा खात्री करा.

सुरुवातीला दोन पायामध्ये ९-१० इंचाचे अंतर ठेवा. दोन्ही पावलांवर शरीराचे संपूर्ण वजन समप्रमाणात आहे याची खात्री करा. हातांना अगोदरच्या आसनातील उर्ध्वताण पुन्हा द्या.

स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या. श्वास सोडा. खाली वाका. पोट आत घ्या. हनुवटी छातीला टेकवा. जेवढे वाकता येणे सहज शक्य आहे तेवढेच खाली वाका. गुडघे सरळ ठेवा. हात



जमिनीला टेकविण्याचा प्रयत्न करू नका. आणखी एकदा श्वास सोडा. थोडं पुढे वाकण्याचा प्रयत्न करा. स्वाधिष्ठान चक्राचे सर्वस्नायू आतून वर उचलण्याचा प्रयत्न करा.

तिसऱ्यांदा श्वास सोडा. खांदे-मान-हात यांचे स्नायू मोकळे करा. हनुवटी छातीला लावा. दृष्टी छातीकडे ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. स्वाधिष्ठान चक्राचा ऊर्ध्व ताण स्वीकारा. थांबा. याच स्थितीमध्ये तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. स्वाधिष्ठान चक्राच्या स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा. दीर्घ श्वास घ्या. तो छातीमध्ये पकडा. सावकाश सरळ उभे राहा.

हस्तपादासनातील कौशल्य

प्रथम कौशल्य -

हस्तपादासनातील कौशल्याप्रमाणे त्यांची इतर नावे आहे-द्विपादआकर्षणासन, जानुभालासन, जानुशिरासन. हस्तपादासन हे उभे राहून केलेले पश्चिमोत्तानासन आहे. दोन पायामध्ये अंतर ठेवा. शक्य होईल तेवढेच खाली वाका. हात दिले सोडा. कंबर वर उचला. पोट आत घ्या. हनुवटी छातीला टेकवा. (हात जमिनीला टेकले नाहीत तरी चालेल. गुडघ्यामध्ये वाकलात तरी चालेल.)

या आसनामध्ये मेंदू व पायांना अधिक रक्तपुरवठा करण्यासाठी हृदयावर ताण पडत नाही. हा एक महत्त्वाचा फायदा करून घेण्याचा प्रयत्न करायचा आहे.

द्वितीय कौशल्य -

जसा सराव वाढेल त्याप्रमाणे हळूहळू दोन पायामध्ये अंतर कमी करण्याचा प्रयत्न करा. गुडघे न वाकवता हाताचे तळवे जमिनीवर संपूर्ण टेकविण्यासाठी प्रयत्न करा. हातांची जागा हळूहळू पायांच्या जवळ घेण्याचा प्रयत्न करा.

आपल्या क्षमतेप्रमाणे या स्थितीमध्ये स्थिर राहण्याचा प्रयत्न करा. हाताचा फक्त आधार घ्या. (शरीराचे वजन कमरेवर घेऊ नका. हाताने जमिनीला रेटा देऊ नका.) खांदे-मान ढिली ठेवा. श्वास सोडा आणि पोट आत घेत स्वाधिष्ठान चक्र वर उचला. कंबरेचा ऊर्ध्वताण तसाच ठेऊन सर्व स्नायू मोकळे करा. या स्थितीमध्ये थांबा. गुडघ्यात वाकून खाली बसा. अर्धभुजंगासनातील कौशल्य या आसनाला पूरक आहे.

तृतीय कौशल्य -

हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरुत्वमध्य) स्वाधिष्ठान चक्रापासून जमिनीवर दोन पावलांमध्ये लंबरेषेत ठेवा. पायाच्या करंगळीजवळ तळव्याचा अंगठा ही हाताची स्थिती. टाचेला टाच व अंगठ्याला अंगठा ही पायाची स्थिती. पार्श्वभाग पायाच्या सरळ रेषेत ही शरीराची स्थिती. यानंतर ऊर्ध्वहस्तासन - हस्तपादासन - अश्वसंचालनासन क्रमाने करतांना श्वासाचा ताल धरून शरीराची लय साधायची आहे. आसनात डौल आणायचा आहे.

खाली वाकून कपाळ गुडघ्याला टेकविणे ही या आसनातील आदर्श स्थिती कालांतराने सिद्ध होणार आहे. त्यासाठी अधीर होऊ नका. (संदर्भ घ्या - उत्तरार्ध, शंकासमाधान)

स्नायू क्षोभ -

अनावश्यक व चुकीचा ताण-दाब दिल्यामुळे कमरेच्या स्नायूंमध्ये वेदना होतात. पार्श्वभाग पायाच्या सरळ स्थितीमध्ये नसल्यास गुडघ्यावर ताण पडतो. गुडघ्याचे स्नायू दुखतात. श्वास पूर्ण बाहेर न सोडता पोट आत घेतले तर पोटाच्या स्नायूंमध्ये चमक येते.

सावधान -

रक्तदाब, हृदयरोग, मणक्याचे विकार असणाऱ्या रुग्णांनी वैद्यकीय सल्ला घेऊनच सूर्यनमस्कारास सुरुवात करावी. हे विकार असणाऱ्या साधकांनी संधगतीने झेपेल तेवढेच खाली वाकावे. शरीराला जोर झटका देऊ नये.

हे आसन टाळून सूर्यनमस्कार घालता येतात. ऊर्ध्वहस्तासन झाल्यानंतर गुडघ्यात वाकून खाली बसा. विश्रांती घ्या. मग पुढील आसनाकडे (अश्वसंचालनासन) वळा. फारच वेदना होत असल्यास सूर्यनमस्कार त्या दिवशी घातले नाहीत तरी चालेल. आसनामुळे पाठ दुखी सुरू झाली असल्यास दीर्घश्वसनाचा पूर्ण सराव अधिक वेळा करा.

पर्वतासन हे या प्रकारच्या स्नायूदुखीवर रामबाण उतारा आहे.

भस्त्रिका प्रकार दोन (अ) आणि तीन (अ) हा प्रकार करा.

मार्जरासनाचा योग्य पद्धतीने चांगला सराव करा.

गुरुवंदन (बैठासाष्टांग प्रणाम) योग्य पद्धतीने 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 कार्यरत करण्याचा प्रयत्न करा. संदर्भ घ्या - पूर्वार्ध सूर्यनमस्कार प्रतिक.

समर्पणाचा श्लोक

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने
जन्मांतरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥

श्लोकाचा अर्थ - जो दररोज नित्यनेमाने सूर्यनमस्काराचा सराव करतो त्याला जन्मजन्मांतरी (आरोग्य, धनसंपत्ती, बुद्धी यांचे) दारिद्र्य येत नाही.

अन्वयार्थ -

सूर्यनमस्काराच्या अखंड सरावामुळे शरीर आरोग्य संपन्न, बलवंत होते. मन शांत-स्थिर राहते. बुद्धीची स्मरणशक्ती, मनाची एकाग्रता वाढते. या शारीरिक अवस्थेत आपण अधिक कार्य करतो. कामाचे तास वाढतात. प्रत्येक कृती सहज आणि आत्मविश्वासाने केली जाते. यश हमखास मिळतेच. यशाने यश वाढते. हे यश सुख, शांती, समृद्धी घेऊन येते.

फलश्रुती श्लोक

अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधि विनाशनं
सूर्यपादोदकं तीर्थ जठरे धारयाम्यहं॥

श्लोकाचा अर्थ - हे सूर्यतीर्थ व्याधी तसेच अकाली मृत्यू यापासून संरक्षण देणारे आहे. त्याचे मी प्राशन करतो.

अन्वयार्थ -

सूर्यनमस्काराच्या अखंड सरावामुळे शरीर आरोग्यसंपन्न, बलवंत होते.

त्यामुळे छोटी-मोठी, दुखणी-खुपणी, आजारपण, शारीरिक कमतरता दूर होतात. या सर्व विकारांना प्रतिबंध घातला जातो. प्राथमिक स्वरूपातील या विकारांकडे वेळीच लक्ष दिले नाही तर त्यांचे रूपांतर जीवघेण्या रोग-व्याधिमध्ये होते. हे सर्व टाळण्यासाठी तसेच प्रत्येकाची सूर्यनमस्कार साधना अखंडतपणे सुरू राहावी म्हणून ही अत्यंत महत्वाची आश्वासक स्वयंसूचना आहे.

सद्गुरु वंदन जगातील सर्व समर्थ भक्त व सूर्यनमस्कार साधक यांना माझा साष्टांग नमस्कार.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

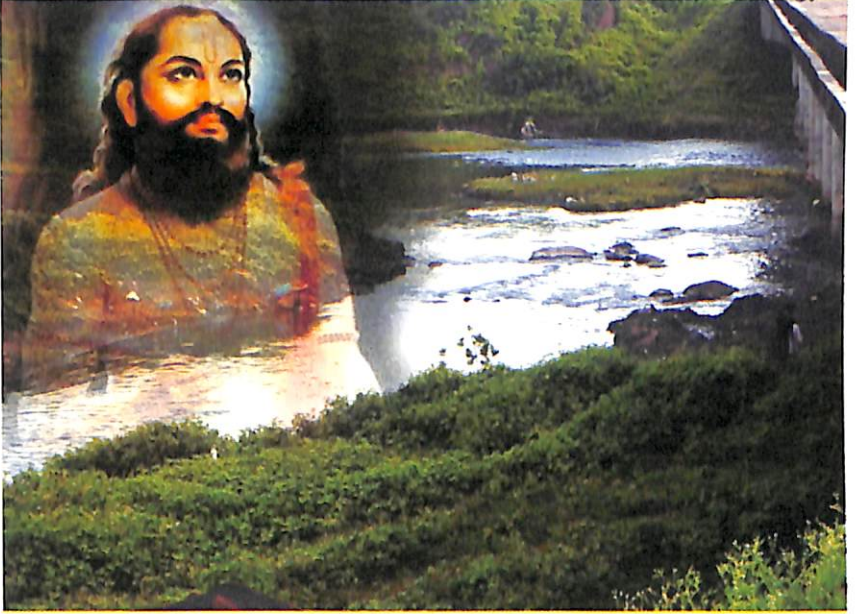
॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार आसन विधी पाच सूत्रे

- आसनाचा उद्देश आणि शरीरस्तरावर होणारे फायदे याकडे लक्ष द्या.
- आसानतील ऊर्जाचक्राकडे संपूर्ण लक्ष द्या. त्याच्या सूचना स्वीकारतांना शरीराचा गुरुत्वमध्य सांभाळा.
- आसनातील श्वसनप्रक्रियेकडे लक्ष द्या. त्याच वेळेला दृष्टी कोठे स्थिर ठेवायची याकडे लक्ष द्या.
- आपल्या क्षमतेप्रमाणे आसनातील उच्चतम स्थिती घेतल्यावर पार्श्वभाग मोकळा आहे याकडे लक्ष द्या.
- उच्चतम स्थितीमध्ये थोडं थांबा. नंतर ताण मोकळा करा. ज्या स्नायुंना ताण-दाब दिलेला आहे तेच स्नायू मोकळे होत आहेत याकडे लक्ष द्या.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामी यांनी रथसप्तमी
(जागतीक सूर्यनमस्कार दिन)
या शुभ मुहूर्तावर नदिनी-गोदावरी संगम,
आगर टाकळी, नासिक, महाराष्ट्र
येथे सुर्योपासना/शक्तीउपासनेचे तपास सुरुवात केली.



जगी धन्य ही टाकळी पुण्यभूमी।
अनुष्ठान केले असे रामनामी।
असंख्यात सामर्थ्य गोमय मारुतीचे।
गोदातटी स्थान हे जागृतीचे॥

समर्थभक्त उद्धवस्वामी महाराज, समर्थांचा प्रथम शिष्य,
प्रथम मठाधिपती, टाकळी, नासिक.

॥श्रीरामसमर्थ॥

सरावसत्र दिवस दुसरा

॥सूर्यनमस्कार पूरक प्राणायाम॥

सूर्यनमस्कार पाच तंत्र

सूर्यनमस्काराचा सराव करतांना खालील पाचतंत्र लक्षात ठेवा. ते प्रत्यक्षात आणण्यासाठी 'दृष्ट्या वचसा मनसा' प्रयत्न करा.

- स्नायूंची ताकद त्याच्या ताण सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते, त्यांच्या आकार किंवा वजनावर नाही.
- ज्या ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा, म्हणजेच शक्ती तयार होते.
- स्नायू ज्या प्रमाणात श्रम करतात त्या प्रमाणात त्यांना प्राणतत्त्वाचा खुराक आवश्यक आहे.
- सूर्यनमस्कारमध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत होतात.
- सूर्यनमस्काराची संकल्पना दररोजच्या सरावामध्ये अनुभविण्याचे जास्तीत जास्त प्रयत्न करावयाचे आहेत.

दीर्घ श्वसन -

काल अभ्यास केलेले दीर्घ श्वसनाचे सर्व प्रकार क्रमाने करावयाचे आहेत. मी सूचना देणार नाही. प्रत्येक कृती शांतपणे, समजून-उमजून करा. काही अडचण असल्यास विचारा. कृतीचा क्रम खालीलप्रमाणे आहे -

अ) दीर्घ श्वसन, ब) वायू ॐ, क) नाद ॐ सूर्यस्तुती

अ) नाडीशोधन प्राणायाम, ब) पूरक-रेचक, क) नाडीशोधन प्राणायाम दोन,

अ) अनुलोम-विलोम प्राणायाम, ब) पूरक-रेचक, क) अनुलोम-विलोम प्राणायाम दोन.

आपण कुंभकाचा एक प्रकार बघितला. खोल श्वास घेऊन तो छातीमध्ये पकडून ठेवला की तो झाला आंतरकुंभक. श्वास पूर्णपणे बाहेर सोडून तो बाहेरच रोखून धरला की तो बाह्यकुंभक. सूर्यनमस्कार करतांना आपण या दोन्ही

1 कुंभक प्रकारांचा वापर करतो.

विश्राम दीर्घ श्वसन -

पूरक - नाकाने दीर्घ श्वास घ्या. श्वास घेतांना तो सलग घ्या. छातीमध्ये शक्य तेवढी जास्त हवा भरून घ्या.

कुंभक - आत घेतलेला श्वास छातीमध्ये पकडून ठेवा. मल-मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव पूर्णपणे वर उचलून धरा. (मूलबंध लावा). मान सरळ आहे याकडे लक्ष द्या. मान-पाठ-खांदे यांचे स्नायू मोकळे करा. थोडं थांबा.

रेचक - बंध सोडा म्हणजेच मल-मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव मोकळे सोडा. श्वास झटपट सोडून द्या.

लक्षात ठेवा -

दीर्घ श्वसनाचा (प्राणायामाचा) सराव करतांना ऊर्जा तयार होते. शरीराचे उष्णतामान वाढते. श्वसन प्रक्रिया सशक्त होते. रक्ताभिसरणाची गती वाढते. आपल्याला विश्रांतीची गरज भासते. दीर्घ आरामदायी श्वसन केल्याने थकवा लगेच दूर होतो. हृदयाचे ठोके साधारण गतीला स्थिर होतात.

श्वास घेतांना तो टप्प्या टप्प्याने थांबत थांबत किंवा धक्का देत घेतला जाणार नाही याकडे लक्ष द्या.

श्वास घेतल्यानंतर (किंवा घेतांना) मूलबंध लावल्यामुळे प्राणतत्त्वाचा खाली 2 सरकण्याचा मार्ग बंद होतो.

बंध लावून कुंभक करणे म्हणजे फुफ्फुसाला विश्रांती देण्यासारखे आहे. ही महत्त्वाची प्रक्रिया आहे. तेवढीच कठीण आहे. सबुरीने समजून उमजून करा.

1 कुंभकाच्या वेळी श्वसन क्रिया थांबलेली असते. श्वसन संस्थेचा हा विश्रांती काळ. या कृतीकडे अधिक लक्ष द्या. सुरुवातीला कुंभकाचा कालावधी अल्प ठेवून दीर्घश्वसनाचा सराव करा.

2 ध्यानामध्ये आपण शरीर अवयवांच्या सर्व स्नायूपेशी मोकळ्या करत जातो. शरीराचे अस्तित्त्व विसरण्याचा प्रयत्न करतो. ज्या प्रमाणात या स्नायूपेशी मोकळ्या होतात त्या प्रमाणात श्वासातून शरीरात घेतलेले प्राणतत्त्व ऊर्ध्वदिशेला मस्तिष्कापर्यंत जाऊन पोहचते. यातूनच हवा-प्राणतत्त्व-श्वसन-पेशीकार्य यांचा कार्यकारण भाव स्पष्ट होतो.

मान सरळ ठेवल्यामुळे हे प्राणतत्त्व मेंदुपर्यंत वर पसरते. स्नायूंचा थकवा, नाडीची वाढलेली गती लगेच सामान्य स्थितीला येते. आपल्याला आराम मिळतो.

भस्त्रिका प्रकार एक

अ) पूर्वतयारी - दोन्ही हात कोपरामध्ये वाकवून पंजे खांद्याच्या सरळ रेषेत घ्या. मुठी वळा. काना समोर ठेवा. कोपर शरीरालगत ठेवा.

दीर्घ श्वास घ्या. दोन्ही हात डोक्यावर सरळ वर उचला. श्वास घेऊन हाताला ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. मान सरळ ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट मोकळे ठेवा.

श्वास घेऊन हाताला ऊर्ध्व दिशेला पुन्हा ताण द्या. श्वास सोडत हात खाली करा. ही कृती क्रमवार आणखी दोन वेळा करा. कृती करतांना सर्व लक्ष विशुद्ध चक्राकडे ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा आहे हे बघा.

लक्षात ठेवा -

हात, खांदे, मान यामधील नसा मोकळ्या आहेत याची खात्री करून घेण्यासाठी ही कृती करायची आहे. कुठे त्रास जाणवल्यास आजचे दिवस भस्त्रिका प्रकार करू नका.

विशुद्ध चक्राकडे लक्ष देऊन श्वास घेणे हा श्वसनाचा दुसरा प्रकार. याचा थोडा सराव करायचा आहे.

या श्वसन प्रकारामध्ये विशुद्धचक्र व अनाहत चक्रा भोवतीचे स्नायूंना प्राणत्वाचा अधिक पुरवठा होतो. त्यांची लवचिकता वाढते, कार्यक्षमता वाढते.

पोहण्याच्या शर्यतीमध्ये शेवटच्या टप्प्यात अटीतटीने पोहणाऱ्या स्पर्धकाचा श्वासोच्छ्वास या पध्दतीने सुरू असतो. त्याचे खांदे रुंद झालेले स्पष्ट दिसतात.

शरीराला (मेरुदंडाला) ऊर्ध्व ताण द्यायचा आहे. त्यासाठी स्वाधिष्ठान चक्राचे स्नायू मोकळे ठेवणे आवश्यक आहे. अन्यथा सर्व शरीरच वर उचलले जाईल. बहात्तर हजार नाड्या एकमेकांना छेद देत स्वाधिष्ठान चक्रातून सर्व शरीरभर पसरलेल्या आहेत. म्हणून या भागातील स्नायू मोकळे ठेऊनच शरीराला (मेरुदंडाला) ऊर्ध्व ताण देणे शक्य होते.

ब) कृतीसाठी तयार - श्वास घेत दोन्ही हात सरळ रेषेमध्ये, पंजे उघडून, वर उचला. दोन्ही हात खांद्याच्या सरळ रेषेत ठेवा. श्वास बाहेर फेकत, मुठी आवळून दोन्ही हात खाली ओढा. कृती करतांना सर्व लक्ष विशुद्ध चक्राकडे ठेवा. मान सरळ ठेवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. सुरुवातील ही क्रिया ३/५/७/९/११/१२ + ०१ आपल्या क्षमतेप्रमाणे करा.

क) कृतीसाठी तयार - हीच क्रिया वेगाने दमदारपणे करा. श्वास घेत हात वर फेका, श्वास सोडत हात खाली खेचा. ही क्रिया ३/५/७/९/११/१२ + ०१ आपल्या क्षमतेप्रमाणे करा. नंतर थोडं थांबून पुन्हा (शक्य असल्यास) दोन वेळा आवृत्ती करा. प्रत्येक आवृत्तीनंतर तीन वेळा ॐकाराचा उच्चार करा.

आरामदायी दीर्घ श्वसन प्रकार

डोकं भणभणायला लागले आहे. आतमध्ये स्पंदने जाणवत आहेत. आरामदायी दीर्घ श्वसन प्रकार करू आणि पुढील प्रकाराकडे वळू.

भस्त्रिका प्रकार दोन - (अग्नीसार क्रिया)

अ) पूर्वतयारी - सरळ बसा. आरामात बसा. हाताचे पंजे गुडघ्यावर ठेवा. गुडघे हाताने खाली दाबून खांदे वर उचला. श्वास बाहेर सोडा. हनुवटी छातीला लावा. ^३अन्नलिकेचा मार्ग श्वासासाठी बंद करणे, हा या कृतीचा उद्देश आहे.

आता संपूर्ण लक्ष स्वाधिष्ठान चक्रावर ठेवा. तेथील सर्व स्नायू मोकळे ठेवा. गुडघ्यावर दाब देऊन मेरुदंड वर उचलण्याचा प्रयत्न करा. थोडं थांबा. श्वास घेत स्नायूंचा ताण मोकळा करा. ही क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

श्वास बाहेर सोडून हनुवटी छातीला लावा. (यानंतर श्वास घेरे-सोडणे याकडे लक्ष देऊ नका.)

संपूर्ण लक्ष स्वाधिष्ठान चक्राकडे नेऊन तेथील स्नायू मोकळे करायचे आहेत. याच

^३ छाती व कंबर हा आपला हवेचा पंप आहे. श्वास घेतल्यावर श्वासपटल दाबले जाते. त्यामुळे पोटावर दाब येतो. त्यामुळे त्याचा आकार वाढतो. म्हणून याला पोटात श्वास घेणे असे म्हणतात. प्रत्यक्षात आपण फुफ्फुसामध्येच श्वास घेत असतो.

वेळेला हाताचा भार गुडघ्यावर देऊन मेरुदंड वर उचलण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. नसा मोकळ्या होत आहेत त्यांचा गुंता सुटतो आहे याचा अनुभव घ्यायचा आहे.

ब) कृतीसाठी तयार - सरळ बसा. आरामात बसा. हाताचे पंजे गुडघ्यावर ठेवा. गुडघे हाताने खाली दाबून खांदे वर उचला. दीर्घ श्वास सोडा.

सोडलेला श्वास तसाच ठेवा. (बाह्यकुंभक करा.) प्रथम ओटीपोटाचे स्नायू आतमध्ये ओढून धरा. नंतर नाभीचा भाग आतमध्ये ओढून धरा. नंतर पोटातील सर्व भागातील स्नायू आतमध्ये ओढून धरा. अर्धगोल झालेले संपूर्ण पोट उचलून पुढे सोडून द्या. श्वास घेण्यास सुरुवात करा. (पोटाच्या स्नायूंना वर्तुळाकारात गती द्या.) ही क्रिया याच क्रमाने ३/५/७/९/११/१२ + ०१ वेळा आपल्या क्षमतेप्रमाणे करा.

क) कृतीसाठी तयार - ही क्रिया याच क्रमाने वेगात आणि तालात करा. बाह्य कुंभक तसाच ठेऊन पोटातील स्नायूंचे वर्तुळावर्तन ३/५/७/९/११/१२ + ०१ आपल्या क्षमतेप्रमाणे करा. दीर्घ श्वास घेण्यास सुरुवात करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. थोडं थांबा. शक्य असल्यास पुन्हा दोन वेळा आवृत्ती करा. प्रत्येक आवृत्तीनंतर तीन वेळा ॐकाराचा उच्चार करा.

लक्षात ठेवा -

मणिपूर चक्राकडे लक्ष देऊन श्वासोच्छ्वास करणे हा श्वसनाचा तिसरा प्रकार. या श्वसन प्रकारामध्ये अनाहत चक्र व मणिपूर चक्र यांच्या भोवती असलेल्या स्नायूंना प्राणतत्त्वाचा अधिक पुरवठा होतो. त्यांची लवचिकता वाढते.

आत घेतलेला श्वास मणिपूर चक्र ते अनाहत चक्राचे अर्धगोल पूर्ण करून बाहेर टाकण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. त्याच वेळी पोटाचे आवळलेले स्नायू पुढच्या दिशेला सोडून वर्तुळ पूर्ण करायचे आहे.

भस्त्रिका प्रकार तीन

अ) पूर्वतयारी - सरळ बसा. आरामात बसा. हाताचे पंजे गुडघ्यावर ठेवा. गुडघे हाताने खाली दाबून खांदे वर उचला. दीर्घ श्वास घ्या. हनुवटी छातीला लावा. गुडघ्यावर दाब देऊन मेरुदंड वर उचलण्याचा प्रयत्न करा.

पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट मोकळे ठेवा. थोडं थांबा, श्वास सोडत स्नायूंचा ताण मोकळा करा. ही क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

श्वास पूर्णपणे घेऊन हनुवटी छातीला लावायची आहे. अन्ननलिकेचा मार्ग श्वासासाठी बंद करणे हा या कृतीचा उद्देश आहे.

आता सर्व लक्ष स्वाधिष्ठान चक्रकाकडे नेऊन तेथील स्नायू मोकळे करायचे आहेत. याच वेळेला हाताचा भार गुडघ्यावर देऊन मेरूदंड वर उचलण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. स्वाधिष्ठान चक्राभोवतीच्या नसा मोकळ्या होत आहेत त्यांचा गुंता सुटतो आहे याचा अनुभव घ्यायचा आहे.

भस्त्रिका प्रकार दोन - पूर्वतयारी या प्रकारात मोकळ्या झालेल्या नसा वेगळ्या होत्या याचा अनुभव घ्या.

ब) कृतीसाठी तयार - सरळ बसा. आरामात बसा. हाताचे पंजे गुडघ्यावर ठेवा. गुडघे हाताने खाली दाबून खांदे वर उचला. दीर्घ श्वास घ्या. छातीमध्ये पकडा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. दोन्ही नाकपुड्या साफ करण्यासाठी श्वास जोराने बाहेर फेका. संपूर्ण लक्ष छातीकडे ठेवा. ही क्रिया याच क्रमाने ३/५/७/९/११/१२ + ०१ वेळा आपल्या क्षमतेप्रमाणे करा. नंतर थोडं थांबून शक्य असल्यास पुन्हा दोन वेळा आवृत्ती करा. प्रत्येक आवृत्तीनंतर तीन वेळा ॐकाराचा उच्चार करा.

लक्षात ठेवा -

श्वास जोरात बाहेर फेकतांना संपूर्ण लक्ष नाक व छातीकडे ठेवायचे आहे. यामध्ये चूक झाल्यास घसा खरवडला जाईल. असे झाल्यास हा प्रकार आज पुढे करू नका.

क) कृतीसाठी तयार - सरळ बसा. आरामात बसा. हाताचे पंजे गुडघ्यावर ठेवा. गुडघे हाताने खाली दाबून खांदे वर उचला. दीर्घ श्वास घ्या. छातीमध्ये पकडा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. ओटीपोटाला वरच्या दिशेने धक्का देऊन श्वास जोराने बाहेर फेका.

मिळालेला धक्का पोटाच्या वरील भागापर्यंत पोहोचला किंवा नाही याकडे लक्ष द्या. ही क्रिया पुन्हा करा. वेग वाढवा. वर्तुळाकार गतीचा डौल व श्वसनाचा ताल धरा. ही क्रिया १२ + ०१ वेळा करा. नंतर थोडं थांबून शक्य असल्यास पुन्हा दोन वेळा आवृत्ती करा. प्रत्येक आवृत्तीनंतर तीन वेळा ॐकाराचा उच्चार करा.

लक्षात ठेवा -

वरील दोन्ही श्वसनाचा चांगला सराव करा. त्यानंतर या तिसऱ्या प्रकाराचा अभ्यास सुरू करा. या श्वसनक्रियेत पोटाला मिळालेल्या वर्तुळाकार गतीचा डौल व दीर्घ श्वसनाचा ताल यांचा सूर धरून पोटाच्या स्नायूंना अभ्यंग (मसाज) करायचे आहे.

या श्वसन प्रकारामध्ये अनाहत चक्राच्या स्नायूंपासून ओटीपोटाच्या शेवटच्या भागापर्यंतचे स्नायू (मूलाधार चक्र) यांना प्राणतत्त्वाचा अधिक पुरवठा होतो. त्यांची लवचिकता वाढते. कार्यक्षमता वाढते.

सिंहमुद्रा -

गुडघ्यावर उभे राहा. चवड्यावर पार्श्वभाग टेकवा. (वज्रासन) दोन्ही गुडघ्यामध्ये अंतर ठेवा. दोन्ही हातांचे पंजे दोन गुडघ्यांमध्ये ठेवा. हाताची बोटे आतल्या बाजूने ठेवा. पंजाने जमिनीवर दाब द्या. श्वास घेत मान मागे ढकलण्याचा प्रयत्न करा. आवाज करत घशातून श्वास सोडा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. जीभ बाहेर ओढून धरा. डोळ्यांचे बुबुळ कपाळाकडे सरकवा. दमदारपणे संपूर्ण श्वास घशातून बाहेर सोडा.

शरीरावरील स्नायूंचा ताण मोकळा करा. आवंढा गिळा. उजवा हात गळ्यावर ठेवून वरून खाली असा एकदा फिरवा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

प्रत्येक श्वसन प्रकारात अधिकाधिक स्नायू कार्यरत करण्याचा आपण प्रयत्न करतो आहोत. प्रत्येक श्वसन प्रकारात अधिकाधिक प्राणतत्त्व स्नायूंना

पुरविण्याचा प्रयत्न करतो आहेत.

शरीरातील सर्वात बलवान स्नायू जीभ आहे असे म्हटले जाते. जीभेचे स्नायू शरीरात कोणकोणत्या अवयवापर्यंत पोहोचलेले आहेत हे आज केलेल्या दीर्घ श्वसन प्रकारातून लक्षात येते.

जीभेच्या माध्यमातून पोट व डोळे (मणिपूरचक्र व आज्ञाचक्र) यांचे स्नायू कार्यरत करायचे आहेत. जबडा जास्त मोठा उघडू नका. (जबडा आडकल्यास दोन्ही हातांचे तळवे गालावर दाबून गोलाकार उलट-सुलट फिरवा.) प्रत्येक वेळी आवंढा गिळणे व हात गळ्यावर वरून खाली एकदा फिरविणे विसरू नका.

सद्गुरुवंदन -

सराव सत्र दिवस पहिला, सूर्यनमस्कार पूरक प्राणायाम यामध्ये दिल्याप्रमाणे.

लक्षात ठेवा -

आईचा चेहरा मनःपटलावर पकडून ठेवा. सूर्यनमस्काराची साधना जशी वाढेल तसे या मातृ प्रतिकाचे रूपांतर आदिशक्ती, कुलदेवता, आराध्य देवता, इष्ट देवता किंवा सद्गुरुचरण यामध्ये होत जाईल.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सरावसत्र दिवस दुसरा

सूर्यनमस्कार पूरक योगासने/व्यायाम

काल अभ्यास केलेले सूर्यनमस्कार पूरक योगासने/व्यायाम सर्व प्रकार क्रमाने करावयाचे आहेत. त्यांची फक्त उजळणी करायची आहे. प्रत्येक कृती एकदा करायची आहे. मी सूचना देणार नाही. प्रत्येक कृती शांतपणे, समजून-उमजून करा. काही अडचण असल्यास विचारा. कृतीचा क्रम खालीलप्रमाणे आहे-

प्रकार एक सद्गुरू वंदन (आनंदमुद्रा) -

अनाहतचक्र विशुद्धचक्र याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार दोन ऊर्ध्वहस्त क्रिया - भाग एक, दोन, तीन...

व्यायाम प्रकार दोन - भाग एक अ) खांदे वर उचलणे, खाली खेचणे, ब) खांदे उलट/सुलट फिरविणे, क) मुठीत वजन घेऊन काखेपर्यंत मुठ वर उचलणे, मुठी डोक्यावरून खाली/परत वर डोक्यावर उचलणे.

व्यायाम प्रकार चार मानेचे व्यायाम भाग एक, दोन, तीन

व्यायाम प्रकार पाच अ) डावा हात फिरविणे, उजवा हात फिरविणे, ब) दोन्ही हात फिरविणे, क) स्वतःला मिठी मारणे

व्यायाम प्रकार सहा अ) मुठी आवळणे सोडणे, ब) मनगट उलट/सुलट फिरविणे, क) बोटांचे पेर आवळणे/मोकळे करणे.

अनाहतचक्र विशुद्ध चक्र आणि शरीराची डावी-उजवी बाजू याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार -

व्यायाम प्रकार एक - (अ) हातांची बोटे गुंफून हात वर उचलणे, डावी/उजवीकडे वाकणे, (ब) हाताला उर्ध्वताण देऊन शरीर डावीकडे वाकविणे, हात बदलून उजवीकडे वाकविणे, (क) दोन्ही हातांना ऊर्ध्वताण देऊन डावीकडे/उजवीकडे शरीर वाकविणे.

अनाहतचक्र व स्वाधिष्ठान चक्र तसेच शरीराची पुढील बाजू व मागील बाजू याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार -

व्यायाम प्रकार एक - भाग एक

अ) सरळ उभे रहा. दोन पायांमध्ये अंतर ठेवा. हात नमस्कार स्थितीमध्ये ठेवा. दीर्घश्वास घ्या. दोन्ही हात डोक्यावर ताणून धरा. पाय रोवून उभे रहा आणि दोन्ही



व्यायाम - पाठ, कंबर

हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण द्या. हात खांद्यातून मागे ढकला. दीर्घ श्वास सोडत स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देत कमरेतून खाली वाका.

सहज शक्य होईल तेवढेच खाली वाका. कमरेला जोर, झटका देऊ नका. गुडघे सरळ ठेवा. खांदे, मान, हात सैल सोडा. पार्श्वभाग मोकळा सोडा. स्वाधिष्ठान चक्राला ऊर्ध्वताण द्या. दिलेला ताण स्वीकारा. थोडं थांबा. सर्व ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. दीर्घ श्वास घेऊन नमस्कार मुद्देमध्ये उभे रहा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया आणखी दोन वेळा करा.

ब) व्यायाम प्रकार एक -

सरळ उभे राहा. हात कमरेवर ठेवा. दीर्घ श्वास घ्या. पाय रोवून उभे रहा. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या. दीर्घ श्वास सोडत स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देत कमरेतून खाली वाका. सहज शक्य होईल तेवढेच खाली वाका.

कमरेला जोर, झटका देऊ नका. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. स्वाधिष्ठान चक्राला ऊर्ध्वताण द्या. दिलेला ताण स्वीकारा. थोडं थांबा. सर्व ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. दीर्घ श्वास घेऊन पूर्व स्थितीला या.

दीर्घ श्वास सोडत स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देऊन कमरेची उलटी कमान करा. पाय रोवून उभे रहा. सहज शक्य होईल तेवढेच खाली वाका. कमरेला जोर, झटका देऊ नका. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. ओटीपोटाचा ताण व कमरेचा दाब स्वीकारा. थोडं थांबा. सर्व ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. दीर्घ श्वास घेऊन पूर्व स्थितीला या. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन या दोन्ही क्रिया आणखी दोन वेळा करा.

क) व्यायाम प्रकार एक -

सरळ उभे रहा. हात कमरेवर ठेवा. दीर्घ श्वास घ्या. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या. श्वास सोडा. पाय जमिनीवर रोवा. कमरेतून डावीकडे वळा. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देऊन डावीकडे अधिक वळण्याचा प्रयत्न करा. स्वाधिष्ठान

चक्राला मिळालेला ताण पकडा. तो स्वीकारा. ताण मोकळा करा. श्वास घेत पूर्व स्थितीला या.

श्वास सोडा. पाय जमिनीवर रोवा. कमरेतून उजवीकडे वळा. श्वास सोडण्याकडे लक्ष देऊन उजवीकडे अधिक वळण्याचा प्रयत्न करा. स्वाधिष्ठान चक्राला मिळालेला ताण पकडा. तो स्वीकारा. ताण मोकळा करा. श्वास घेत पूर्व स्थितीला या. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया आणखी दोन वेळा करा.

व्यायाम प्रकार एक - भाग दोन

सरळ उभे रहा. दोन पायांमध्ये अंतर ठेवा. हात नमस्कार स्थितीमध्ये ठेवा. दीर्घश्वास घ्या. दोन्ही हात डोक्यावर ताणून धरा. दोन्ही हातांना ऊर्ध्व दिशेला ताण घ्या. हात खांद्यातून मागे ढकला.

दीर्घ श्वास सोडत स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देऊन कमरेतून खाली वाका. सहज शक्य होईल तेवढेच खाली वाका. कमरेला जोर, झटका देऊ नका. गुडघे सरळ ठेवा. खांदे, मान, हात सैल सोडा. दोन्ही हात अधांतरी दोन पायामध्ये ठेवा. हाच श्वास तीन वेळा सोडा. प्रत्येक वेळेस हात पायामधून अधिक पुढे ढकलण्याचा प्रयत्न करा. दीर्घश्वास घेत पूर्व स्थितीला या. हात नमस्कार स्थितीमध्ये ठेवा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

वरील सर्व व्यायाम प्रकार करतांना - पाय रोवून उभे राहणे. स्वाधिष्ठान चक्राकडे संपूर्ण लक्ष देणे, स्वाधिष्ठान चक्राच्या स्नायूंना ऊर्ध्वताण देणे, शरीराचे सर्व वजन दोन्ही पावलांवर समप्रमाणात असणे, इतर स्नायूंवर अनावश्यक ताण पडलेला असल्यास तो काढून टाकणे इत्यादी क्रिया लक्षपूर्वक करा.

व्यायाम प्रकार दोन -

अ) पाय रोवून उभे रहा. हात कमरेवर ठेवा. श्वास सोडत डाव्या बाजूला शरीराची कमान करा. उजव्या बाजूचा ताण स्वीकारा. थोडं थांबा. ताण मोकळा करा. श्वास घेत पूर्व स्थितीला या. हीच क्रिया क्रमाने उजव्या बाजूने करा.

ब) पालथे झोपा. हाताचे पंजे छातीजवळ जमिनीवर ठेवा. कोपर शरीराजवळ ठेवा. गुडघे व पाय जमिनीवर टेकलेले ठेवा. दोन्ही गुडघे व घाटे एकमेकाला लावा. दीर्घ श्वास सोडा, पोट आतमध्ये ओढा. शरीराचा मध्यभाग वर उचला. थोडं थांबा. ताण मोकळा करा. पोट जमिनीवर टेकवा.

क) पालथे झोपा. दोन्ही हात शरीराजवळ ठेवा. पंजे जमिनीवर ठेवा. श्वास सोडून मान, छाती वर उचला. हाताच्या पंजांची मदत घ्या. हीच क्रिया पाठीवर झोपून करा. वर येतांना हात समोर ठेवा.

लक्षात ठेवा -

स्वाधिष्ठान चक्राचा वापर, प्रणामासन सोडल्यास (शरीर स्थिती ०१, ११, १२) प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे सर्व आसनांमध्ये केला जातो. विशुद्ध चक्राचा वापर, प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे सर्व आसनांमध्ये केला जातो.

कपाळ गुढघ्याला लागणे म्हणजे सूर्यनमस्कार घालता येणे ही संकल्पना डोक्यातून काढून टाका. या आसनामध्ये स्वाधिष्ठान चक्र वर उचलणे हे महत्वाचे आहे. सरळ उभे राहणे महत्वाचे. शरीराचे सर्व वजन दोन्ही पावलांवर समप्रमाणात आहे याकडे लक्ष द्या.

(गुडघा, पायाचा चवडा, टाच यावर ताण पडलेला नाही याकडे लक्ष द्या.)

स्वाधिष्ठान चक्राच्या स्नायूंना ऊर्ध्वताण घेतल्यानंतर इतर सर्व स्नायू ताण रहित आहेत याची खात्री प्रत्येक वेळी करा.

सूर्यनमस्कारातील हस्तपादासन, पादहस्तासन, साष्टांगनमस्कारासन, भुजंगासन, पर्वतासन या आसनांची पूर्वतयारी आपण करत आहोत हे लक्षात घ्या.

अनाहतचक्र व विशुद्धचक्र (तोल सांभाळणे) याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार एक - मानेचे व्यायाम - भाग २

मान डावीकडून उजवीकडे गोल फिरविणे - सरळ उभे रहा. मान पाठीमागे ढकला. ताण स्वीकारा. क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. खांदे

मोकळे ठेवा. शरीराच्या इतर भागावर ताण असल्यास मोकळा करा.

हळूहळू मान डावीकडे फिरविण्यास सुरुवात करा. मानेवर मिळणारा विरुद्ध दिशेचा ताण स्वीकारा. सावकाश पुढे सरका. श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या. मान वरती आणतांना श्वास घेण्याकडे लक्ष द्या.

आवर्तन पूर्ण झाल्यावर मान आणखी मागे ढकलण्याचा प्रयत्न करा. मानेला मिळालेला ताण स्वीकारा. थांबा.

मान न हलवता ताण हळूहळू मोकळा करा. शरीराच्या कोणत्या भागामधून ताण मोकळा होतो याकडे लक्ष द्या. पूर्ण ताण मोकळा झाल्यावर मान सावकाश सरळ करा.

पुढील क्रिया करण्यापूर्वी मान खाली - वर - बाजूला सावकाश फिरवा, मोकळी करा. ही संपूर्ण क्रिया मान उजव्या बाजूने फिरवून पूर्ण करा.

लक्षात घ्या - मानेतून गेलेल्या नसा संपूर्ण शरीरात पसरलेल्या आहेत. अगदी डोक्यापासून पायापर्यंत.

4 डोक्यात असणारा मेंदू शरीरातील सर्व स्नायूंपेशींच्या संवेदना स्वीकारतो व योग्य त्या शरीरिक/मानसिक क्रियांचे संचालन करतो. कल्पना करा कापडाच्या बाहुलीला काचेची गोटी डोके म्हणून दोऱ्याने बांधायची आहे, सुई-दोरा, चिकटपट्टी, ड्रिंक याचा वापर करायचा नाही मात्र मानेसारखी हालचाल करता येईल या पध्दतीने ती सैल बांधायची आहे.

नुसत्या कल्पनेनेच मानेच्या स्नायूंचे कार्य, त्यांना कार्यरत करण्याची आवश्यकता आणि व्यायाम करतांना घेण्याची काळजी सर्व काही लक्षात येते.



मानेचे व्यायाम

⁴ अस्तीपंजर उभविता। सीरानाडी गुंडाळिला। मेदमांसं सरसाविला। सांदोसांदीं भरुनी।।

व्यायाम प्रकार दोन - भाग एक

अ) सरळ उभे रहा. हात शरीराजवळ ठेवा. डावा पाय गुडघ्यात मुडपून घोटा डाव्या हातात धरा. टाच पार्श्वभागाला टेकवा. दोन्ही गुडघे सरळ रेषेत ठेवा. शरीर वर उचलून धरा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. डावी टाच पार्श्वभागाला टेकविण्याचा आणखी एकदा प्रयत्न करा. मांडीवर पुढील बाजूवर पडलेला ताण स्वीकारा.

इतर ठिकाणी ताण असल्यास तो काढून टाका. ताण स्वीकारा. थांबा. मोकळा करा.

उजव्या पाय व उजवा हात वापरून हीच क्रिया क्रमाने करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन या दोन्ही क्रिया याच क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

एका पायावर उभे राहून तोल सांभाळणे आणि पार्श्वभाग मोकळा ठेवणे या दोन क्रिया महत्त्वाच्या. यासाठी काहीतरी आधार (काठी वगैरे) घेऊन उभे राहा. घोटा वर उचलून धरल्यावर मांडीच्या पुढील बाजूवर पडलेला ताण पकडण्याकडे लक्ष द्या. सूर्यनमस्कार करतांना अपेक्षित स्नायूंचे पडणारा ताण या प्रकारचा असतो. शरीरातील इतर स्नायूंचे अनावश्यक ताण असल्यास तो काढून टाकणे महत्त्वाचे आहे.

व्यायाम प्रकार दोन - भाग दोन -

सरळ उभे राहा. हात शरीराजवळ ठेवा. पायांच्या चवड्यावर शरीर वर तोलून धरा. शक्य होईल तेवढे शरीर वर ताणून धरा. शरीराचा तोल सांभाळा. (आधारासाठी काठीचा आधार घ्या.)

शरीरावर अनावश्यक ताण असल्यास काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. ताण स्वीकारा. थांबा. मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन या दोन्ही क्रिया याच क्रमाने आणखी दोन वेळा करा. सरळ उभे रहा. हात शरीराजवळ ठेवा. टाचेवर उभे रहा. शरीर वर उचलून धरा. घोट्याचा उपयोग करून पाऊल



तोल सांभाळणे

आतल्या बाजूला ओढून धरा. पोटरीवर पडणारा ताण स्वीकारा.

लक्षात ठेवा -

चवड्यावर उचं उभे राहणे, तोल सांभाळणे, पार्श्वभाग मोकळा ठेवणे या क्रिया महत्वाच्या. यासाठी काहीतरी आधार (काठी वगैरे) घेतल्यास कृती परिणामकारक पद्धतीने करता येते.

चवडा उचलून धरल्यावर सर्व शरीराला ऊर्ध्वताण द्यायचा आहे. शरीरातील इतर स्नायूंवर अनावश्यक ताण असल्यास तो काढून टाकणे महत्वाचे आहे. मकरासन करतांना हीच क्रिया शरीर आडव्या स्थितीत असतांना करावयाची आहे.

व्यायाम प्रकार दोन - भाग तीन

सरळ उभे रहा. हात शरीराजवळ ठेवा. डावा पाय पुढे ठेवा. पुढे झुकून शरीराचे सर्व वजन डाव्या पायावर घ्या. उजवा पाय सावकाश वर उचला, दोन्ही हात वर उचला. कमरेमध्ये वाका. दोन्ही हात पुढे - उजवा पाय मागे ठेवून तोल सांभाळण्याचा प्रयत्न करा.

शरीरावर अनावश्यक ताण असल्यास काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. ताण स्वीकारा. थांबा. मोकळा करा. हळूच पूर्वस्थितिला या. उजवा पाय पुढे घेऊन ही क्रिया क्रमाने करा.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन या दोन्ही क्रिया याच क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

अर्धभुजंगासन शिकण्याची ही सुरुवात आहे. उद्याला दोन टप्प्यामध्ये याचा अधिक सराव करायचा आहे. हा सराव जसा वाढेल तसा काठीच्या आधाराची आवश्यकता लागणार नाही.

व्यायाम प्रकार तीन -

सरळ उभे राहा. हात शरीराजवळ ठेवा. श्वास घेत हात नमस्कार स्थितीमध्ये घेऊन डोक्यावर घ्या. हात वर घेत असतांनाच पायाच्या चवड्यावर

उभे रहा. चवड्यापासून हातांच्या बोटापर्यंत शरीर वर उचलून धरा. तोल सांभाळण्याचा प्रयत्न करा. ताण स्वीकारा. थांबा. श्वास सोडत टाचा टेका. हात पूर्व स्थितीला घ्या.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया याच क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

उंच उडी प्रकार एक + दोन -

एक) १२ + ०१ उंच उड्या मारावयाच्या आहेत. ज्यांना शक्य असेल त्यांनी उड्या किंवा उंच उड्या मारा. इतरांनी उड्या मारल्या सारखे करा.

दोन) १२ + ०१ उंच उडी मारून हात खांद्याच्या रेषेत वर उचला.

०६ + ०६ + ०१ या संख्येने दोन्ही प्रकारच्या उड्या मारता येतील.

सद्गुरु वंदन

सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा) - पूरक व्यायाम प्रकार एक प्रमाणे.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सरावसत्र दिवस दुसरा

साधकांसाठी सूर्यनमस्कार

सूर्यमंत्र - ॐ भानवे नमः

आसनाचा उद्देश

डाव्या पायाला खालच्या दिशेने ताण देणे. धावण्याच्या शर्यतीमध्ये 'तयार' राहाण्याची स्थिती घेणे. शरीराचे वजन पायांवर, हाताचा फक्त आधार घेणे. स्वाधिष्ठान चक्राची लवचिकता वाढविणे. छाती वर उचलणे. मान पाठीमागे ढकलणे. अज्ञाचक्राकडे मन एकाग्र करणे. आज्ञाचक्र सूर्यासमोर ठेवणे.

आरोग्य लाभ -

श्वसनाचे विकार, रक्तदाब, मानसिक तणाव प्राथमिक स्वरूपात 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, पोटच्या, 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 मागे घ्या. उजवा गुडघा काटकोनात ठेवा. उजवी टाच जमिनीवर टेकवा. (ही विश्रांती स्थिती)



दोन्ही हात तसेच काटकोनातील उजवा पाय व डाव्या पायाचा चवडा यांचा वापर करून शरीर मागे खेचा. डावा पाय खुब्यातून मागे खेचा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. याचवेळेस 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.

उजवा पाय 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, ताणरहित करा. दीर्घ श्वास घ्या. अज्ञाचक्राकडे मन एकाग्र करा. ते सूर्यासमोर ठेवा. डोळ्यातील बुबुळे कपाळाकडे सरकवा.

मान पाठीमागे ढकला. खांदे मागे खेचा. विशुद्धचक्र खांद्यामध्ये पकडा. थांबा. ताण स्वीकारा. मानेच्या स्नायुंना दिलेला ताण मोकळा करा. 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 -

एकपाद प्रसरणासन हे या आसनातील प्राथमिक कौशल्य आहे. एक पाय मागे दुसरा पुढे या स्थितीत बसा. हाताचा फक्त आधार घ्या. (शरीराचे वजन त्यावर घेऊ नका.)

मागचा पाय अधिक मागे ढकलता येतो का ते बघा. 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 ⁵ अश्वसंचालनासन असे आहे. हे नावच या आसनातील प्रगत क्रिया सुस्पष्ट करणारे आहे. हाताची घडी सोडा. 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.

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 (गुरुत्वमध्य) आज्ञाचक्र-विशुद्ध चक्रापासून जमिनीवर उजव्या पायाजवळ लंबरेषेत ठेवा. डावा गुडघा व चवडा यांचा आधार घ्या.

अर्धभुजंगासन हे या आसनातील अंतिम कौशल्य म्हणता येईल.

⁵ आपल्या आयुष्याचा लगाम सख्याहरी श्रीकृष्णाच्या हातात आहे. त्याने इशारा केल्यावर तत्क्षणी धावायला सुरुवात करायची आहे.

एकपाद प्रसरणासन व अश्वसंचालनासन या आसनांचा चांगला सराव झाल्यानंतर अर्धभुजंगासन या आसनाचा प्रयत्न करण्यात हरकत नाही. डावा गुडघा जमिनीपासून थोडा वर घेऊन श्वास घेऊन कमरेची लवचिकता अजमवा. उजव्या पायाचा तळवा जमिनीवर पूर्ण टेकवा.

शरीरावरील अनावश्यक ताण काढा. तैयार स्थिती घ्या. शरीर मागील बाजूला ढकला. कमरेच्या स्नायुंची लवचिकता लक्षात घेऊन मेरूदंडाला मागील दिशेला ताण द्या. या आसनात उजव्या पायावर बसल्यामुळे मांडीचा दाब यकृतावर पडतो. डाव्या बाजूला म्हणजे प्लीहे वर ताण बसतो. आदित्याय नमः हा सूर्यमंत्र म्हणतांना 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 स्नायुंमध्ये सुद्धा वेदना सुरु होण्याची शक्यता असते.

सावधान -

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

आसन स्थिती घेतांना प्रथम उजव्या पायाच्या करंगळीजवळ उजव्या हाताचा अंगठा ठेवा. हात आणि खांदे सरळ रेषेत आणा. हातामध्ये खांद्याचे अंतर 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 घ्यायच्या अगोदर शरीरावरील अनावश्यक ताण-दाब कमी करा. श्वास घेऊन मान मागे ढकला. डोळे आढ्याकडे/आकाशाकडे घ्या.

हस्तपादासन 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. उतावरवय व अशक्तपणा असल्यास अर्धभुजंगासनाचा सराव करण्याचा प्रयत्न करू नका. डोळ्याला लेन्स लावलेल्या असल्यास त्या काढून ठेवा.

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

सूर्यमंत्र - ॐ खगाय नमः

आसनाचा उद्देश -

शरीराचे सर्व वजन हात आणि खांद्यावर 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.

आरोग्य लाभ -

ऊर्ध्वहस्तासन (विशुद्धचक्र) प्रमाणे.

मकरासन कृती

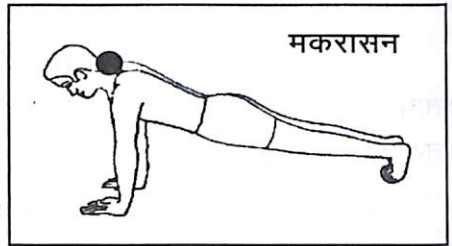
श्वास घ्या. छातीमध्ये पकडा.

उजवा पाय उचलून डाव्या पायाला लागून ठेवा. खालील कृती श्वास सोडत किंवा पूर्ण श्वास सोडल्यावर करा.

दोन्ही गुडघे व घोटे एकमेका जवळ घ्या. दोन्ही तळव्यांनी जमिन

जोर लावून 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.



दृष्टी काटकोनात जमिनीवर ठेवा. विशुद्ध चक्राकडे मन एकाग्र करा. या स्थितीमध्ये थोडं थांबा. स्नायूंचा दिलेला ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

मकरासनातील कौशल्य

प्रथम कौशल्य - मुद्रा स्थिती हे प्रथम कौशल्य. अगोदरच्या आसनामध्ये काही त्रास झाला असल्यास तो या विश्रांती आसनात लक्षात येतो. शक्य होईल तेवढी शरीराची तिरकी स्थिती घेऊन ताणरहित अवस्थेत थांबा.

द्वितीय कौशल्य - द्विपाद प्रसरणासन हे दुसरे कौशल्य. दोन्ही पाय शक्य होईल तेवढे मागं घ्या. खांदे व हाताचे पंजे सरळ रेषेत ठेवा. तिरक्या शरीर स्थितीमध्ये स्थिर राहा. पार्श्वभाग वर उचलला जाणार नाही याची काळजी घ्या.

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

⁶ मकरासन स्थिती ही तिसरे कौशल्य. मगरीची जमिनीवरील चाल लक्षात घेतली की हे आसन लक्षात येते. व्यायाम प्रकारामध्ये आपण घोट्याचा वापर पुली सारखा करून चवड्यावर उभे राहतो. शरीर बाहेरून व आतून वर उचलण्याचा प्रयत्न करतो. या सरावातून मकरासन करण्याचे कौशल्य वाढविता येते. एक कृती उभे राहून दुसरी शरीराची आडवी स्थिती ठेवून करायची आहे. ⁷ दोन्ही कृतीमध्ये सारखेपणा असला तरी शरीराला मिळणारा ताण-दाब वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. श्वसनप्रक्रिया यामध्येही वेगळेपण आहे.

⁶ मगर हा विशाल व वजनदार सरपटणारा प्राणी आहे. तिच्या मानेची ठेवण व ताकद वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. ती खांद्याचा वापर करून शरीराचे वजन पुढील दोन पायावर घेते आणि मग दुडक्या चालीने पुढे सरकते.

⁷ या आसनाची दमदार स्थिती 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.)

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

स्नायूक्षोभ -

खांदे, मनगट, घोट्यांचे स्नायुवर अनावश्यक व चुकीचा दाब दिल्यास हे स्नायू दुखण्यास सुरुवात होते. पहिल्या दिवशी केलेला सर्व व्यायाम प्रकार करा. मानेचा व्यायाम करा. हे आसन करतांना विशुद्ध चक्राकडे संपूर्ण लक्ष द्या. त्रास होत असल्यास फक्त मुद्रा किंवा द्विपाद प्रसरणासन हा प्रकार करा. उतार वय, अशक्तपणा असल्यास, दंडामध्ये इजा असल्यास हे आसन जपून करा.

सावधान -

गतीयुक्त सूर्यनमस्कारामध्ये अश्वसंचालनासन व पुढील साष्टांगनमस्कारासन श्वास सोडतांना (श्वास पूर्ण सोडून झाल्यानंतर) करायचे आहे. आपण नियंत्रित सूर्यनमस्काराचा विचार या ठिकाणी करतो आहोत.

सूर्यनमस्काराचा विचार या ठिकाणी करतो आहोत. सुरुवातीला द्विपाद प्रसरणासन करा. शरीर तिरक्या स्थितीमध्ये स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. हळूहळू कौशल्य जसे वाढेल तसे मकरासनातील प्रत्येक क्रिया बलपूर्वक करण्याचा प्रयत्न करा. घोट्याचा वापर करून शरीर शक्य तेवढे मागे खेचण्याचा प्रयत्न करा.

सूर्यमंत्र - ॐ पूष्णे नमः

आसनाचा उद्देश -

प्रत्येक आसन वचसा-मनसा-दृष्ट्या करायचे आहे. शरीराचा मध्यभाग शक्य होईल तेवढा वर उचलायचा आहे. शरीराने वापरलेले प्राणतत्त्व पूर्णपणे बाहेर सोडून निर्वात झालेले पोट आतमध्ये उचलून मेरुदंडापर्यंत ओढायचे आहे. वारंवार ही क्रिया करून पोटाच्या स्नायूंची लवचिकता वाढवायची आहे. मणिपूर चक्राकडे मन एकाग्र करायचे आहे.

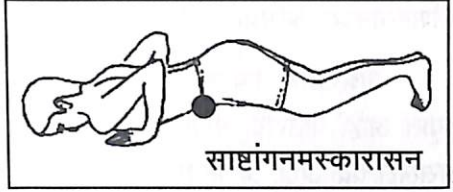
आरोग्य लाभ -

दमा, मूळव्याध, संधीवात, अपचन इत्यादी विकारांना प्रतिबंध घालता

येतो. या विकारांवर वैद्यकीय उपचार चालू असल्यास रोगमुक्ती कमी कालावधीत व कायमस्वरूपी मिळते. आरोग्य सुधारते. तेजस्वी डोळे, नितळ चेहरा, लांब काळेभोर केस हे आरोग्यधन प्राप्त होते. सशक्त शरीरामुळे कामाचा उत्साह वाढतो. स्वस्थ मन, स्व-स्थित असलेले मन, बुद्धीच्या मदतीने प्रत्येक कार्य यशस्वीपणे संपन्न करतो.

साष्टांगनमस्कारासन कृती

श्वास सोडतांना कोपरात वाकून शरीर जमिनीवर टेकवा. (कपाळ, छाती, पोट, गुडघे, चवडे)



कोपर शरीराजवळ घ्या. हनुवटी छातीला लावा. गुडघे व घोटे

एकमेकाजवळ घ्या. श्वास सोडा आणि शरीराचा मध्यभाग वर उचला. 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. स्नायूंचा दिलेला ताण मोकळा करा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. जमिनीला टेकलेले गुडघे टेकलेलेच ठेवा.

पंजाने जमिनीला रेटा द्या. खांदे वर उचला. कोपर सरळ करा. आराम करा. (विश्रांती स्थिती.)

साष्टांगनमस्कारासन कौशल्य

प्रथम कौशल्य - पोटावर झोपा. कपाळ, हनुवटी, हात, कोपर, गुडघा, घोटा यांची योग्य स्थिती घ्या. श्वास सोडत ओटीपोटापासून श्वासपटलापर्यंतचा भाग वर उचला. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. सहज शक्य होईल तेवढा वेळ थांबा. ताण मोकळा करून पूर्ण शरीर जमिनीवर टेकवा.

द्वितीय कौशल्य - मकरासनातून साष्टांगनमस्कार आसनात येतानाच, भुजंगासनास सुरुवात करणे या कौशल्याचा समावेश या प्रकारात येतो. दोन्ही खांदे मागे

घेऊन, कोपरात वाकून, छाती जमिनीला टेकविणे हा एक भाग झाला. घोट्याचा वापर पुलीसारखा करून शरीर पुढे ओढून वर घेणे हा दुसरा भाग झाला.

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

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

अन्नरसाचे रूपांतर ऊर्जेमध्ये / रक्तामध्ये करणारा महत्वाचा अवयव यकृत आहे. जठराचे आकारमानही मोठे आहे. ⁸ मणिपूर चक्र 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 हे स्नायू लगेच बोलायला लागतात. आसन करण्यामध्ये चूक झाली हा संदेश लगेच देतात. पुढील सूर्यनमस्कारामध्ये हे आसन हळूवारपणे, जोर न लावता करा.

सावधान -

या आसनामध्ये गुडघे छाती जमिनीवर टेकविणे, हनुवटी छातीला लावणे याचा सराव प्रथम करा. नंतर स्वाधिष्ठान चक्र वर उचलून धरण्याचा सराव करा. त्या नंतर मणिपूर चक्राकडे लक्ष देऊन पोट आतमध्ये शक्य होईल तेवढे वर ओढा. हा ताण सुरुवातीला पोटाच्या मध्यभागी जाणवेल. हळूहळू सराव जसा वाढेल तसा हा ताण ओटीपोटाच्या खालील टोकापासून पोटाच्या वरील टोकापर्यंत

⁸ प्राण-अपान एकत्र येण्याचे शरीरातील हे एकमेव केंद्र. अणूचे विघटन झाल्यावर जशी अणूशक्ती तयार होते त्याप्रमाणे प्राण-अपान एकत्र आल्यावर जी शक्ती निर्माण होते त्यामुळे आपले भरण-पोषण-संवर्धन या क्रिया घडून येतात.

(श्वासपटल) जाणवेल. लक्ष मणिपूर चक्राकडे ठेवा. अर्थात यासाठी प्रदीर्घ सरावाची गरज आहे.

दीर्घश्वसनाचे प्रकार तसेच स्वाधिष्ठान व मणिपूर चक्राचे स्नायू कार्यरत करण्यासाठी केलेले व्यायाम प्रकार या आसनामध्ये उपयोगी ठरतात.

मानेचे पोटाचे विकार असणाऱ्यांनी कमीतकमी बळाचा वापर करून हे आसन करा. वैद्यकीय सल्ला घ्या.

समर्पणाचा श्लोक -

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने

जन्मांतरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥

नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे

नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमोनमः॥

हे सूर्यनारायणा! तू सर्व धर्मतत्त्वाचे विधान आहेस, (दैवी गुणसमुच्चयाचा धारणकर्ता आहेस.) धर्माचे आश्रयस्थान आहेस. हे सर्वसाक्षी परमेश्वर!! माझ्या सर्व चांगल्या वाईट कर्मांचा तू साक्षीदार आहेस. हे प्रत्यक्ष परमेश्वर!!! तुला मी वारंवार मनोभावे नमस्कार करतो.

अन्वयार्थ -

सूर्यदेवता ही सर्व दैवी गुणांचा समुच्चय आहे. सर्व गुणांचे विधान आहे. आश्रयस्थान आहे. प्रत्यक्ष कृतीतून तो आपल्याला धर्माची शिकवण देतो. सर्व देवतांमध्ये फक्त सूर्यनारायणाचे गुण-रूप-आकार आम्हाला उद्गोचर आहे. हा प्रत्यक्ष परमेश्वर आपल्या सर्व शारीरिक, मानसिक कृती-कर्मांचा साक्षीदार आहे. आपल्या कर्मांच्या गुणवत्तेप्रमाणे सुख दुःख प्रदान करणारा प्रत्यक्ष परमेश्वर आहे. या प्रत्यक्ष परमेश्वराला मी वारंवार मनोभावे नमस्कार करतो.

अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधि विनाशनं

सूर्य पादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहं॥

जगातील सर्व समर्थ भक्त व सूर्यनमस्कार साधक यांना माझा साक्षात् नमस्कार.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

मन-बुद्धी-शरीर

पूर्वार्ध भाग एक यामध्ये ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म असलेली सूर्यनमस्कार स्वयं साधना मनाने मनावर घ्यावी यासाठी त्याची मनधरणी केलेली आहे.

उत्तरार्ध भाग दोन यामध्ये बुद्धीने या साधनेमध्ये सहभागी व्हावे यासाठी त्याची स्मृती जागृत करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

मन-बुद्धीचे सामर्थ्य वापरून सूर्यनमस्कारातून शरीरशक्ती कार्यान्वित करण्याचा प्रयत्न कसा करायचा याचे मार्गदर्शन कार्यपुस्तिकेमध्ये केलेले आहे.

शरीराची शक्ती व मन-बुद्धीचे सामर्थ्य म्हणजेच शीव आणि शक्ती आहे. शरीरामध्ये असलेल्या या ब्रह्म-मायेचे ऐक्य झाल्यावर आपल्या सर्व मनोकामना पूर्ण होतात. हेच सूर्यनमस्काराचे अधिष्ठान आहे. व्यावहारिक दृष्टीने हेच आपले उद्दिष्ट आहे.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

दत्तात्रेयांचे प्रथम अवतार,
श्रीपाद श्रीवल्लभ कुर्वपूर येथे जदी किनारी
या खडकावर एक हजार सूर्यनमस्कार घालत असत.

॥श्रीरामसमर्थ॥

श्रीपाद श्रीवल्लभ नरहरी। दत्तात्रेया दिगंबरा।
वारुदेवानंद सरस्वती। सद्युरुनाथा कृपा करा॥

सरावसत्र दिवस तिसरा
सूर्यनमस्कार पूरक प्राणायाम
सूर्यनमस्कार पाच तंत्र

सूर्यनमस्काराचा सराव करतांना खालील पाचतंत्र लक्षात ठेवा. ते प्रत्यक्षात आणण्यासाठी 'दृष्ट्या वचासा मनसा' प्रयत्न करा.

- स्नायूंची ताकद त्याच्या ताण सहन करण्याच्या क्षमतेवर अवलंबून असते, त्यांच्या आकार किंवा वजनावर नाही.
- ज्या ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा, म्हणजेच शक्ती तयार होते.
- स्नायू ज्या प्रमाणात श्रम करतात त्या प्रमाणात त्यांना प्राणतत्त्वाचा खुराक आवश्यक आहे.
- सूर्यनमस्कारमध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत होतात.
- सूर्यनमस्काराची संकल्पना दररोजच्या सरावामध्ये अनुभविण्याचा जास्तीत जास्त प्रयत्न करावयाचे आहेत.

दीर्घ श्वसन -

काल अभ्यास केलेले दीर्घ श्वसनाचे सर्व प्रकार क्रमाने करावयाचे आहेत. मी सूचना देणार नाही. प्रत्येक कृती शांतपणे, समजून-उमजून करा. काही अडचण असल्यास विचारा. कृतीचा क्रम खालीलप्रमाणे आहे -

- अ) दीर्घ श्वसन, ब) वायू ॐ, क) नाद ॐसूर्यस्तुती
अ) नाडीशोधन प्राणायाम, ब) पूरक-रेचक, क) नाडीशोधन प्राणायाम दोन
अ) अनुलोम-विलोम प्राणायाम, ब) पूरक-रेचक, क) अनुलोम-विलोम प्राणायाम दोन.

दीर्घ आरामदायी श्वसन, भस्त्रिका प्रकार एक अ, ब, क. भस्त्रिका प्रकार दोन अ, ब, क. भस्त्रिका प्रकार तीन अ, ब, क.

कपाल भाती -

सरळ बसा. आरामात बसा. हात गुडघ्यावर ठेवा. पोट व श्वासपटल या ठिकाणी लक्ष केंद्रित करा. नाकपुड्या व पोट यांचीच हालचाल होईल याकडे लक्ष द्या. इतर शरीर स्थिर ठेवा. श्वास घेऊन बलपूर्वक रेचक करा. पूरक बलहीन नैसर्गिक ठेवा.

एका सेकंदाला एक बलपूर्वक रेचक असा वेग ठेवा.

सुरुवातीला १२ + ०१ चे बलपूर्वक रेचक आवर्तन एकदा करा. हळूहळू त्याची संख्या तीन आवर्तनांची करा. जास्तीत जास्त नऊ आवर्तने (१३ x ९ = ११७) करण्यास हरकत नाही. यामध्ये बंध प्रकार येत नाही. म्हणून कपालभाती सुरक्षित व सोपा प्राणायाम प्रकार आहे.

काल आपण मूलबंध लावून आंतरकुंभक बघितला. आज आपण मूलबंध लावून बाह्यकुंभक तसेच उडियानबंध, जालंधरबंध यांचा सराव करणार आहोत. गायत्रीमंत्र व प्राणायाम याचा सराव करणार आहोत. हे सर्वच प्रकार एकदम सोपे आहेत. जेवढे सोपे आहेत तेवढेच महत्वपूर्ण आहेत.

प्राणायाम (मंत्रोच्चारित) -

प्रकार अ -

प्राणायाम करतांना (पूरक-कुंभक-रेचक) गायत्री मंत्राचा उपयोग खालील प्रमाणे करा. (गाय=प्राण; त्री=त्राण, रक्षण, संवर्धन)

गायत्री मंत्र - ॐ भूः, ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ॐ आपोज्योतीरसोमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम्॥

पूरक - उजव्या हाताची बोटे प्राणायाम स्थितीमध्ये ठेवा.

उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करा. डाव्या नाकपुडीने सात टप्प्यामध्ये दीर्घ श्वसन घ्या. श्वास घेतांना तो सलग घ्या. (थांबत किंवा धक्का देत घेऊ नका.) मनातल्या मनात म्हणा - ॐभूः, ॐभुवः ॐस्वः ॐमहः, ॐजनः ॐतपः, ॐसत्यम्.

कुंभक - तर्जनी व मधले बोटे कपाळावर ठेवा. अनामिकेने डावी नाकपुडी बंद

करा. (आता दोन्ही नाकपुड्या बंद आहेत.) आत घेतलेला श्वास छातीमध्ये पकडून ठेवा.

मूलबंध - मल-मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव पूर्णपणे वर उचलून धरा. (मूलबंध लावा) मनातल्या मनात म्हणा - ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियायोनः प्रचोदयात्॥

रेचक - बंध सोडा म्हणजे मल-मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव मोकळे सोडा. उजवा अंगठा बाजूला करून उजवी नाकपुडी उघडा. श्वास सोडण्यास सुरुवात करा. मनातल्या मनात ॐ आपोज्योर्तीरिसोमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम्॥ हा मंत्र म्हणा.

मंत्रोच्चार संपला तरी काही वेळ श्वास सोडण्याची क्रिया चालू राहाते त्याकडे लक्ष द्या, त्याचा आवाज ऐका.

प्रकार - ब

प्राणायाम करतांना (पुरक-कुंभक-रेचक) तेरा अक्षरी रामनामाचा उपयोग खालीलप्रमाणे करा.

तेराअक्षरी मंत्र - श्रीराम जयराम जयजय राम.

पूरक - उजव्या हाताची बोटे प्राणायाम स्थितीमध्ये ठेवा. उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करा. डाव्या नाकपुडीने सात टप्प्यामध्ये दीर्घ श्वास घ्या. श्वास घेतांना तो सलग घ्या. (थांबत किंवा धक्का देत घेऊ नका.) मनातल्या मनात मोजा ॐ-१, ॐ-२, ॐ-३, ॐ-४, ॐ-५, ॐ-६, ॐ-७.

कुंभक - तर्जनी व मधले बोट कपाळावर ठेवा. अनामिकेने डावी नाकपुडी बंद करा. (आता दोन्ही नाकपुड्या बंद आहेत.) आत घेतलेला श्वास छातीमध्ये पकडून ठेवा.

मूलबंध - मल-मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव पूर्णपणे वर उचलून धरा. (मूलबंध लावा) मनातल्यामनात म्हणा - ॥श्रीराम जयराम जयजय राम॥ हा मंत्रोच्चार करतांना त्याचे तीन भाग आवाहन, प्रतिष्ठापना व जयजयकार याकडे लक्ष ठेवा.

रेचक - बंध सोडा म्हणजे मल-मूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव मोकळे सोडा. उजवा अंगठा थोडा दूर करून उजवी नाकपुडी उघडा. श्वास सोडण्यास सुरुवात

करा. मनतल्या मनात एकदा तेरा अक्षरी रामनामाचा उच्चार करा. ॥श्रीराम जयराम जयजय राम॥

मंत्रोच्चार संपला तरी काही वेळ श्वास सोडण्याची क्रिया चालू राहाते. त्याकडे लक्ष द्या, त्याचा आवाज ऐका.

प्रकार - क

प्राणायाम करतांना पुरक-कुंभक-रेचक याचे प्रमाण १:२:२ असे ठेवा. एकदा समंत्रक प्राणायाम करू. सूचना नाही. फक्त कृती.

महाबंध क्रिया (बाह्य प्राणायाम)

सरळ बसा. आरामात बसा. हात गुडघ्यावर ठेवा. खांदे वर उचलण्यासाठी हात गुडघ्यावर दाबा. मान सरळ आहे याची खात्री करा. दीर्घ श्वास बाहेर सोडून वापर झालेले प्राणतत्त्व शरीरातून पूर्णपणे काढून टाका. तीनही बंध लावा.

मूलबंध - मलमूत्र विसर्जनाचे दोन्ही अवयव जेवढे वर उचलता येतील तेवढे वर उचला.

उडियाबंध - पोट-ओटीपोट आतमध्ये ओढून धरा. मेरुदंडाला लावण्याचा प्रयत्न करा.

जालंधरबंध - मान खाली वाकवा. हनुवटी छातीला लावा.

जेवढे सहज शक्य होईल तेवढे वेळ तीनही बंध लाऊन श्वास छातीत रोखून धरा. मूलाधारचक्र, मणिपूरचक्र, विशुद्धचक्र या प्रत्येक चक्रावर क्रमाने काही सेकंद मन एकाग्र करा. क्रमाने पण एकदम मूलबंध, उडियानबंध, जालंधरबंध मोकळे करून श्वास घेण्यास सुरुवात करा.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया याच क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

लक्षा ठेवा -

पोट/नाभी प्रदेश हे स्थान समान वायूचे आहे. हे विष्णुस्थान मानले जाते. अग्नी तेज यांचे हे प्रतिक. येथे प्राण व अपान वायू एकत्र येतात. यामुळे तयार

होणाऱ्या ऊर्जेतून अन्नाचे पचन होते. शरीराचे भरण पोषण संवर्धन होते.

वायूचे ऊर्ध्व व अधस्थ मार्ग बंद होतात. शरीरातील मध्यप्रदेशावर ताण-दाब पडतो. येथील पेशींची स्फुरण पावण्याची क्षमता वाढते, त्याची लवचिकता कार्यक्षमता वृद्धिंगत होते.

मार्जरासन -

गुडघ्यावर उभे रहा. खाली वाकून कोपर गुडघ्यासमोर ठेवा. गुडघे, कोपर व पंजे यांच्यामध्ये खांद्याचे अंतर ठेवा. तळवे जमिनीवर दाबा व खांदे वर उचला. हात कोपर सरळ ठेवा. श्वास सोडत डोके खाली घ्या व शरीराची कमान करा. हाताने व गुडघ्याने जमीन खाली दाबा. स्वाधिष्ठान चक्र वर उचला. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. कमरेला बसलेला ताण स्वीकारा. थांबा. ताण मोकळा करा.

श्वास जोरात घ्या, डोके वर उचला. स्वाधिष्ठान चक्र खाली दाबा. (शरीराची उलटी कमान करा.) स्वाधिष्ठान चक्राला मिळालेला आतल्या बाजूचा ताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. कमरेला बसलेला ताण स्वीकारा. थांबा. ताण मोकळा करा.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया याच क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

स्वाधिष्ठान चक्राला उलट/सुलट तसेच एकदा ताण नंतर दाब द्यायचा आहे. त्याच बरोबर त्याला मिळणाऱ्या प्राणतत्त्वाचा पुरवठा वाढवायचा आहे.

या दोन्ही क्रिया एकमेकांना पूरक आहेत. यामुळे मेरुदंडाची लवचिकता वाढते, त्याची ताण सहन करण्याची क्षमता वाढते. एकूण कार्यक्षमता वाढते.

सद्गुरुवंदन -

सद्गुरुवंदनाने दीर्घश्वसनाचा आजचा अभ्यास पूर्ण करू.

सरावसत्र दिवस पहिला - सूर्यनमस्कार - पूरक प्राणायाम यामध्ये दिल्याप्रमाणे.

प्रत्येक वेळी गुरुवंदन श्लोक म्हणा व आपल्या आईचा उत्साही आनंदी चेहरा मनःपटलावर बघा.

दीर्घश्वास घ्या आणि तळहात जमिनीवर ठेवा.

दीर्घश्वास घ्या आणि तळहाताने जमिनीवर रेटा देऊन खांदे वर उचला.

दीर्घश्वास घ्या आणि गुडघे वर उचलून लवणे व्हा.

दोन्ही पाय सहा ते नऊ इंच हाताचे बाजूने पुढे सरकवा.

दीर्घ श्वास घ्या. श्वास पकडा. स्वाधिष्ठान चक्र शक्य होईल तेवढे वर उचला. पुन्हा दीर्घश्वास घ्या आणि सरळ उभे रहा.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सरावसत्र दिवस तिसरा

सूर्यनमस्कार पूरक योगासने/व्यायाम

कालपर्यंत अभ्यास केलेले सूर्यनमस्कार पूरक योगासने/व्यायाम सर्व प्रकार क्रमाने करावयाचे आहेत. त्यांची फक्त उजळणी करायची आहे. प्रत्येक कृती एकदा करायची आहे. मी सूचना देणार नाही. प्रत्येक कृती शांतपणे, समजून-उमजून करा. काही अडचण असल्यास विचारा. कृतीचा क्रम खालीलप्रमाणे आहे -

प्रकार एक सद्गुरु वंदन (आनंदमुद्रा) -

अनाहतचक्र / विशुद्ध चक्र याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार दोन ऊर्ध्वहस्त क्रिया - भाग एक, दोन, तीन

व्यायाम प्रकार दोन - भाग एक अ) खांदे वर उचलणे खाली खेचणे, ब) खांदे उलट/सुलट फिरविणे, क) मुठीत वजन घेऊन काखेपर्यंत मुठवर उचलणे, मुठी

डोक्यावरून खाली/परत वर डोक्यावर

व्यायाम प्रकार चार मानेचे व्यायाम भाग एक, दोन, तीन

व्यायाम प्रकार पाच अ) डावा हात फिरविणे, उजवा हात फिरविणे, ब) दोन्ही हात फिरविणे, क) स्वतःला मिठी मारणे.

व्यायाम प्रकार सहा अ) मुठी आवळणे सोडणे, ब) मनगट उलट/सुलट फिरविणे, क) बोटांचे पेर आवळणे/मोकळे करणे.

अनाहतचक्र / विशुद्ध चक्र आणि शरीराची डावी-उजवीबाजू याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार एक - भाग एक) हातांची बोटे गुंफून हात वर उचलणे, डावी / उजवीकडे वाकणे, भाग दोन) हाताला ऊर्ध्वताण देऊन शरीर डावीकडे वाकविणे, हात बदलून उजवीकडे वाकविणे, भाग तीन) दोन्ही हातांना ऊर्ध्वताण देऊन डावीकडे/उजवीकडे शरीर वाकविणे.

अनाहतचक्र व स्वाधिष्ठानचक्र तसेच शरीराची पुढील बाजू व मागील बाजू याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार भाग एक - अ) हस्तपादासन, ब) हात कमरेवर ठेऊन पुढे/मागे वाकणे, क) हात कमरेवर ठेऊन कंबर उजवीकडे/डावीकडे फिरविणे.

व्यायाम प्रकार एक भाग दोन - हस्तपादासन करतांना तीन वेळा श्वास सोडणे.

व्यायाम प्रकार दोन - अ) शरीराची कमान डावीकडे/उजवीकडे, ब) साष्टांग नमस्कार, क) भुजंगासन.

अनाहतचक्र व विशुद्धचक्र (तोल सांभाळणे) याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार एक - मानेचे व्यायाम - भाग दोन -

व्यायाम प्रकार दोन - भाग एक) डावा घोटा डाव्या हातात नंतर उजवा घोटा उजव्या हातात, भाग दोन) चवड्यावर नंतर टाचेवर उभे राहणे, भाग तीन) एका पायावर उभे राहून दोन्ही हात व एक पाय जमिनीला समांतर ठेऊन तोल

सांभाळणे.

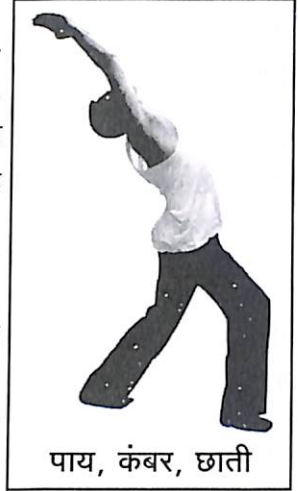
व्यायाम प्रकार तीन - चवड्यावर ऊर्ध्वहस्तासन करणे.

विशुद्धचक्र व स्वाधिष्ठानचक्र तसेच पाय याकडे लक्ष देऊन करावयाचे व्यायाम प्रकार

व्यायाम प्रकार एक - भाग एक -

पायामध्ये अंतर ठेऊन सरळ उभे रहा. खांद्याच्या सरळ रेषेत दोन्ही हात बाजूला उचला. पंजे समोर ठेवा. शरीर डावीकडे वळवून उजवा तळवा डाव्या तळव्यावर ठेवा. पावलांची स्थिती डावीकडे घ्या.

शरीराचे सर्व वजन उजव्या पायावर घ्या. दीर्घ श्वास घ्या, नमस्कार स्थितीतील हात डोक्यावर घ्या. कमरेत वाकून शरीराची उलटी कमान करा. तोल सांभाळत जास्तीत जास्त वाकण्याचा प्रयत्न करा. छाती खांदे वर उचला.



पाय, कंबर, छाती

दिलेला ताण स्वीकारा. थांबा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. श्वास सोडत पूर्व स्थितीला या. उजव्या पायाने ही क्रिया क्रमाने करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन दोन्ही क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

ही क्रिया घणाचे घाव घालणाऱ्या लोहाराची आहे. या आसनाला वीरभद्रासन हे नाव आहे. काल एक पाय पुढे घेऊन शरीराची कमान करून तोल सांभाळण्याचा प्रयत्न केला.

आजचा प्रकार मागील पायावर शरीराची उलटी कमान करून तोल

सांभाळायचा आहे. या योगासनाची उच्चतम अवस्था आहे मागील पायावर शरीराची उलटी कमान करून तोल सांभाळत दोन्ही हाताचे तळवे जमिनीवर टेकवणे.

हे सर्व प्रकार स्वाधिष्ठान चक्राच्या स्नायुंना लवचिकता देणारे, त्याची कार्यक्षमता वाढविणारे आहेत. कमरेचे स्नायु त्रास देत असतील तर हा व्यायाम प्रकार करायचा नाही हे लक्षात ठेवा.

व्यायाम प्रकार एक - भाग दोन -

पायामध्ये अंतर ठेऊन सरळ उभे राहा. खांद्याच्या सरळ रेषेत दोन्ही हात बाजूला उचला. पंजे जमिनीकडे ठेवा. श्वास सोडा, कमरेमध्ये खाली वाकून डाव्या पायाच्या अंगठ्याला उजवा हात लावा. डावा हात सरळ रेषेमध्ये वर उचलून धरा.

शरीर आतून वर उचला. कमरेतील ऊर्ध्व ताण स्वीकारा. पार्श्वभाग, पोट मोकळे सोडा. थांबा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

श्वास घेत पूर्व स्थितीला या. उजव्या पायाने ही क्रिया क्रमाने करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन दोन्ही क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

व्यायाम प्रकार एक - भाग तीन -

सरळ उभे राहा. दोन पायात खांद्याचे अंतर ठेवा.

हात शरीराच्या बाजूला ठेवा.

उजव्या पंजाची मूठ करा. ती हळूहळू काखेकडे सरकवा.

मूठ वर सरकवितांना शरीर डाव्या बाजूला वाकवा. उजवीकडील ताण स्वीकारा. हीच क्रिया विरुद्ध दिशेने करा.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन दोन्ही क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

मानेचे व्यायाम प्रकार - भाग तीन -

पायामध्ये अंतर ठेऊन सरळ उभे राहा. खांद्याच्या सरळ रेषेत दोन्ही हात वर उचला. हातांची बोटे एकमेकांत गुंफा. डोक्याच्या मागील बाजूला गुंफलेल्या पंजाचा आधार द्या.

मान मागे ढकला. त्याच वेळेला हाताचा जोर वापरून मान त्याच जागेवर स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

ताण स्वीकारा, तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. ताण मोकळा करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन दोन्ही क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा.

व्यायाम प्रकार दोन - भाग एक -

सरळ उभे राहा. खांद्याच्या सरळ रेषेत दोन्ही हात पुढे उचला. दोन हातामध्ये खांद्याचे अंतर ठेवा. पंजे जमिनीकडे वळवा. हात खांद्यातून पुढे सरकवा. श्वास घ्या, उजवा पाय गुडघ्यात सरळ ठेऊन समोर डाव्या हाताच्या पंजाकडे वर उचला (उडवा). उजव्या पायाचा अंगठा डाव्या पंजाला लावा. श्वास सोडा आणि पाय खाली घ्या. डाव्या पायाने हीच कृती क्रमाने करा.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन दोन्ही क्रिया क्रमाने आणखी तीन/पाच/सात/नऊ/अकरा/तेरा वेळा करा.

व्यायाम प्रकार दोन - भाग दोन -

पायामध्ये अंतर ठेऊन सरळ उभे राहा.

दोन्ही हात कमरेवर ठेवा. कोपर खांद्याच्या सरळ रेषेत ठेवा. श्वास घ्या, डावा पाय डावीकडे दोन टप्प्यात जास्तीत जास्त वर उचला (उडवा.)

श्वास सोडा. पाय जमिनीवर टेकवा. उजव्या पायाने हीच कृती क्रमाने करा. तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन दोन्ही क्रिया क्रमाने आणखी तीन/पाच/



सात/नऊ/अकरा/तेरा वेळा करा.

ताल धरा. नाचा.

व्यायाम प्रकार दोन - भाग तीन -

वारकरी हरिपाठ म्हणतांना उजव्या/डाव्या पायावर उडी घेऊन नाचतात त्याप्रमाणे १२ + ०१ उड्या मारत नाचा.

लक्षात ठेवा -

या व्यायाम प्रकारातून पायांचे सर्व स्नायू कार्यरत करण्याचे प्रयत्न करायचे आहेत. पाय हे तप करण्याचे साधन आहे. हे सेवाव्रत म्हणजे समाजपुरुष, मातृभूमी यांचा उद्धार करण्यासाठी करावयाचा प्रयत्नयज्ञ आहे. समाज सेवा हीच ईश्वर सेवा व यातूनच मोक्ष प्राप्ती होते हा अध्यात्माचा प्रमुख सिद्धांत आहे.

मार्तंडवंशावतंस प्रभुरामचंद्रांनी वनवासात असतांना चौदा वर्षे भारतवर्षात भ्रमण केले. असुरांचा विनाश करण्याचे तप केले. पृथ्वी भयमुक्त केली. सद्गुरू समर्थ रामदास स्वामींनी साधारणपणे याच मार्गाने भारत भ्रमण करून संपूर्ण भारतात बाराशे पेशा अधिक मठांची स्थापना केली. सूर्योपासना/शक्ती उपासनेचे अधिष्ठान समाजाला दिले. आपल्या आराध्य दैवताची पाद्यपूजा केली.

अध्यात्मामध्ये दासभक्तीला अनन्य साधारण महत्व आहे. आपले सद्गुरू, मातापिता, कुलदैवत, आराध्यदैवत, इष्टदेवता, यांनी जसे केले किंवा जे सांगितले त्याप्रमाणे समर्पण बुध्दीने, मनात कोणताही किंतू येऊ न देता ते आचरणात आणणे म्हणजे दास्यभक्ती. आत्मारामाचा दास होणे संकटविमोचनाचा सर्वोत्तम उपाय आहे. कारण आपला आत्मा हा परमतत्त्वाचे/परमेश्वराचे पूर्ण स्वरूपच आहे. म्हणूनच देवळात गेल्यावर प्रथम पादुकांचे दर्शन नंतर देवतेच्या पदकमलावर मस्तक ही आपली संस्कृती आहे.

रक्ताभिसरणासाठी पायांवरील नसा हा सर्वात दूरचा टप्पा. अशुद्ध रक्त हृदयापर्यंत घेऊन जाण्यासाठी झडपा आहेत. त्यांची कार्यक्षमता वाढावी म्हणून पायांनी सतत कार्यरत असावे. यासाठी पायांना अधिक मात्रेमध्ये ऊर्जा मिळावी. ही ऊर्जा मिळण्यासाठी व्यायाम, सूर्यनमस्कार घालावेत. हे सर्व साध्य व्हावे

म्हणून आपण प्रयत्न करतो आहे.

व्यायाम प्रकार चार -

अ) सरळ उभे राहा. चवड्यावर उभे राहा. हळूहळू खाली बसा. टाच जमिनीपासून उंच ठेवा. चवड्यावर बसा. हात पायांसमोर ठेवून आधार घ्या. शरीराचे सर्व वजन हातांवर घ्या. जोरात श्वास घ्या, छातीमध्ये पकडा, दोन्ही पाय एकाचवेळी मागे फेका.



प्रकार - खांदे, घोटे

हातांच्या पंजाने जमिन खाली दाबा.

खांदे वर उचलून धरा. श्वास सोडा. घोट्यांचा वापर करून शरीर मागे खेचा. मानेपासून पायापर्यंत दिलेला ताण स्वीकारा. थांबा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या भागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. श्वास घ्या. उडी मारून दोन्ही पाय दोन्ही हातांमध्ये ठेवा. विश्रांती घ्या.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन या क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा. या क्रिया पूर्ण झाल्यानंतर पायाचे तळवे टेकून बसा. विश्रांती घ्या. हात पुढे टेकून दीर्घ श्वास घेऊन आरामात उभे राहा.

लक्षात ठेवा -

हा सराव मकरासन चांगले जमावे म्हणून आपण करत आहोत. सूर्यनमस्कार किती ताकदीने घालता येतात याचा अंदाज या आसनामध्ये घेता येतो. सूर्यनमस्कार साधकाने मकरासनाची तिरकी स्थिती पकडल्यावर दुसरा साधक त्याच्या घोट्यावर उभे राहतो. नंतर हळूच एक पाय पोटरीवर ठेवतो, दुसरा पाय दुसऱ्या पोटरीवर ठेवतो. याप्रमाणे मांड्या, नितंब, कंबर, पाठ, खांदे आणि डोक्यावर दोन्ही पाय ठेऊन नंतर खाली उतरतो. (धोक्याची सूचना - शरीर सामर्थ्य व साधनेतील कौशल्य प्राप्त झाल्याशिवाय हा प्रयोग करण्याचा प्रयत्न करू नका.)

ब) सरळ उभे रहा. चवड्यावर उभे रहा. हळूहळू खाली बसा. टाच जमिनीपासून उंच ठेवा. चवड्यावर बसा. हात पायांसमोर ठेवून आधार घ्या. शरीराचे सर्व वजन हातांवर घ्या.

जोरात श्वास घ्या, छातीमध्ये पकडा, डावा पाय उचलून मागे ठेवा. उजवा गुडघा काटकोनात ठेवा. उजवा पाय पक्का रोवून डावा पाय मागे आणखी मागे घ्या. श्वास घ्या, उजव्या पायावर बसण्याचा प्रयत्न करा, उजव्या पायाची टांच जमिनीला टेकविण्याचा प्रयत्न करा.

डाव्या कमरेचा खुबा, घोटा व चवडा यांचा वापर करून डावा पाय मागे न्या. दीर्घ श्वास घ्या. खांदे वर उचला. डोके शक्य होईल तेवढे मागे ढकला. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. इतर ठिकाणी अनावश्यक ताण असल्यास काढून टाका. दिलेला ताण स्वीकारा. थांबा. ताण मोकळा करा. उजवा गुडघा काटकोनात ठेवा. श्वास घ्या. डावा पाय उजव्या पायाजवळ आणून ठेवा. दोन्ही पायावर बसा. विश्रांती घ्या.

तीन सर्वसाधारण श्वास घेऊन ही क्रिया क्रमाने आणखी दोन वेळा करा. ही क्रिया क्रमाने तीन वेळा उजव्या पायाने करा. या क्रिया पूर्ण झाल्यानंतर तळवे टेकून बसा विश्रांती घ्या. हात पुढे टेकून दीर्घ श्वास घेऊन आरामात उभे राहा.

क) पर्वतासन - चवड्यावर बसा. टाच जमिनीपासून उंच ठेवा. हात पायांसमोर ठेवून आधार घ्या. शरीराचे सर्व वजन हातांवर घ्या. जोरात श्वास घ्या, छातीमध्ये पकडा, दोन्ही पाय एकाच वेळी मागे फेका. दोन्ही पायांची टाच जमिनीवर टेकविण्यासाठी पाय दोन-तीन इंच जवळ घ्या. शरीराचा मधला भाग वर उचला. शरीराला पर्वताचा आकार द्या. श्वास सोडण्याकडे लक्ष द्या.

पाऊल व पंजा यांनी जमिन पक्की पकडा. शरीर वर उचला. शरीराला दिलेला ताण स्वीकारा. थांबा. तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या. मोकळे व्हा. दिलेला ताण शरीराच्या कोणत्या मागातून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या. श्वास घ्या. उडी मारून दोन्ही पाय दोन्ही हातांमध्ये ठेवा. विश्रांती घ्या. ही क्रिया क्रमाने तीन वेळा करा.

लक्षात ठेवा -

या आसनामध्ये पोटरीला मिळणारा ताण, कमरेच्या खुब्याला मिळणारा ताण तसेच आलटून पालटून पायाला मिळणारा ताण व दाब याकडे लक्ष द्यायचे आहे.

(अर्धभुजंगासनासाठी हा प्रकार आपण करतो आहोत. संदर्भ घ्या - व्यायाम प्रकार एक- वीरभद्रासन)

उंच उडी प्रकार एक + दोन + तीन -

एक) १२+०१ उंच उड्या मारावयाच्या आहेत. ज्यांना शक्य असेल त्यांनी उड्या किंवा उंच उड्या मारा. इतरांनी उड्या मारल्यासारखे करा.

दोन) १२+०१ प्रत्येक उंच उडी मारतांना हात खांद्याच्या रेषेत वर उचला.

०६+०६+०१ या संख्येने दोन्ही प्रकारच्या उड्या मारता येतील.

तीन) १२+०१ प्रत्येक उंच उडी मारतांना डोक्यावर टाळी वाजवा. ०४+०४+०४+०१ या संख्येने तिन्ही प्रकारच्या उड्या मारता येतील.

सद्गुरु वंदन -

हात नमस्कार स्थितीमध्ये ठेवा. मेरुदंड सरळ रेषेत ठेवा. गुडघे जोडून ठेवा. श्वास सोडत, गुडघ्यात वाकत, शरीर दोन/तीन इंच खाली घ्या. ही कृती आणखी दोन वेळा करा. गुडघ्याला काही त्रास होत नसल्यास खालील कृती करा.

श्वास सोडण्याकडे लक्ष देत हळूहळू गुडघे वाकवा. मेरुदंड सरळ रेषेत ठेवा. खुर्चीवर बसण्याच्या स्थितीपर्यंत या थांबा. सर्वसाधारण श्वास घ्या. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. पोट मोकळे ठेवा. पाठ सरळ ठेवा. नजर समोर ठेवा. (सूर्याकडे) तीन चार श्वास होईपर्यंत थांबा. दीर्घ श्वास घेऊन सावकाश उभे राहा.



॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सरावसत्र दिवस तिसरा

साधकांसाठी (विद्यार्थ्यांसाठी) सूर्यनमस्कार

सूर्यमंत्र - ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

भुजंगासनाचा उद्देश -

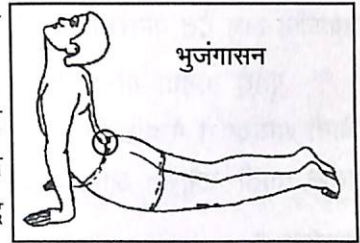
सूर्यनमस्कारातील या आसन स्थितीमध्ये प्राणतत्त्वाचा सर्वात जास्त स्वीकार शरीरामध्ये सहज केला जातो. स्वाधिष्ठान चक्राकडे मन केंद्रित करणे. जास्तीत जास्त प्राणतत्त्व श्वासातून स्वीकारणे. शक्य होईल तितके शरीर कमरेतून मागे ढकलणे. साष्टांगनमस्कारासनामध्ये शरीराची (मणिपूर चक्राची) कमान असते. भुजंगासनामध्ये शरीराची (स्वाधिष्ठान चक्राची) उलटी कमान करणे.

आरोग्य लाभ -

हस्तपादासन (स्वाधिष्ठानचक्र) प्रमाणे.

भुजंगासन कृती -

गुडघे व चवडे आहे त्याच ठिकाणी ठेवा. हाताची जागा तीच ठेवा. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या. गुडघ्याचा आधार घ्या. दीर्घ श्वास घ्या. घोट्यांचा आधार घेऊन शरीर पुढे ओढा. खांदे वर उचला. दीर्घ श्वास घ्या. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देऊन खांदे मागे ढकला. दीर्घ श्वास घ्या. शक्य होईल तेवढे डोके पाठीमागे ढकला. दृष्टी आकाशाकडे ठेवा. स्वाधिष्ठान चक्राला मिळालेला ताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा करा. थोडं थांबा. ताण दिलेले स्नायू मोकळे करा. कोणते स्नायू मोकळे होत आहेत याकडे लक्ष द्या.



भुजंगासनातील कौशल्य

प्रथम कौशल्य - या आसनातील मुद्रा स्थिती हे प्रथम कौशल्य आहे. सर्वात प्रथम शरीरातील सर्व स्नायुंचा ताण-दाब कमी करण्याचा प्रयत्न करा. अनावश्यक ताण कोणत्या स्नायुंना होता याची नोंद घ्या. दमदार श्वास घ्या. पार्श्वभाग

मोकळा ठेवा. मान मागे ढकलण्याचा प्रयत्न करा.

द्वितीय कौशल्य - प्रथम कौशल्य चांगले जमायला लागले की पुढील कृती करण्यास सुरुवात करा. छातीमध्ये दमदार श्वास भरून घ्या. खांदे वर उचला. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष देऊन मान व खांदे मागे ढकलण्याचा प्रयत्न करा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. कमरेला मिळणारा ताण स्वीकारण्याचा प्रयत्न करा.

तृतीय कौशल्य - हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरुत्वमध्य) स्वाधिष्ठान चक्रापासून जमिनीवर लंबरेषेत ठेवा. गुडघे, चवडे यांचा आधार घ्या.

¹ 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.

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

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

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

स्नायूक्षोभ -

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

¹ भुजंगासन करतांना नाग फणा काढून डोलतो आहे हे चित्र डोळ्यासमोर आणा. धनुरासन करतांना शरीरूपी धनुष्याला दोरी बांधण्याची क्रिया, मेरुदंडाची लवचिकता लक्षात घेऊन करायची आहे हे लक्षात घ्या.

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 दीर्घश्वसनाचा पूर्ण सराव अधिक वेळ करा.

भस्त्रिका प्रकार दोन - अ) व तीन अ) प्रकार.

समजून उमजून पर्वतासन योग्य पद्धतीने करा. मार्जरासन योग्य पद्धतीने करा. गुरुवंदन (बैठासाष्टांग प्रणाम) योग्य पद्धतीने करा. फारच वेदना होत असल्यास सूर्यनमस्कार त्या दिवशी केला नाही तर चालेल.

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

पाठीच्या कण्याचे विकार, पोटाचे विकार (अल्सर, हार्निया इत्यादी) असणाऱ्यांनी वैद्यकीय सल्ला घेऊनच या आसनाचा सराव करा. या आसनामध्ये सहजता येण्यासाठी प्रदीर्घ सरावाची गरज आहे.

सूर्यमंत्र - ॐ मरीचये नमः

पर्वतासनाचा उद्देश -

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. विशुद्धचक्राकडे मन एकाग्र करणे.

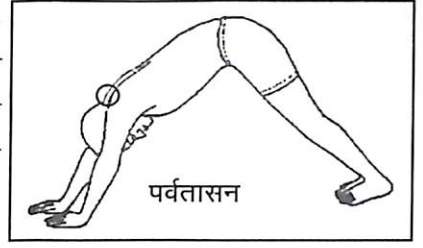
आरोग्य लाभ -

ऊर्ध्वहस्तासन (विशुद्धचक्र) प्रमाणे.

पर्वतासन कृती -

हात व पाय आहे तसेच ठेवा. गुडघे व शरीराचा मधला भाग उंच उचला.

टाच जमिनीला टेकविण्यासाठी पाय दोन-तीन इंच पुढे सरकवा. संपूर्ण तळवा व पंजा यांचा वापर करून शरीरस्थिती 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 हात-पायांनी जमीन खाली दाबा आणि स्वाधिष्ठान चक्र वरती उचला. श्वास सोडून हात-पायांनी जमीन खाली दाबा आणि खांदे वरती उचला. श्वास सोडून हात-पायांनी जमीन खाली दाबा आणि डोके दोन हातांच्यामध्ये आणा. हनुवटी छातीला टेकवा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. स्वाधिष्ठान चक्राला दिलेला ऊर्ध्वताण स्वीकारा. थोडं थांबा. स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा. कोणते स्नायू मोकळे होत आहेत याकडे लक्ष द्या.

पर्वतासनातील कौशल्य

प्रथम कौशल्य - या आसनातील प्रथम कौशल्य आहे भूधरासन. भुजंगासनातून बाहेर पडल्यावर दोन्ही पाय दोन-तीन इंच पुढे घ्या. दोन्ही हाताचे तळवे व दोन्ही पावले जमिनीवर पूर्णपणे टेकवून लवणे राहण्याचा प्रयत्न करा. शरीरातील सर्व स्नायूंचा ताण-दाब काढून टाकण्याचा प्रयत्न करा. हळूहळू हाताचे पंजे व खांदा साधारण सरळ रेषेत (६०-६५ अंशापर्यंत) येतील याचा प्रयत्न करा. शरीराला मागे न ढकलता सरळ स्थितीत ठेऊन चार पायावर उभे राहण्याचा प्रयत्न करा.

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 द्यायचे आहे. या स्थितीमध्ये चार पायावर स्थिर उभे राहण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. पहिल्या व दुसऱ्या कौशल्यामध्ये आपण

पर्वताचा पाया स्थिर करण्याचा प्रयत्न करतो आहोत हे लक्षात असू द्या.

तृतीय कौशल्य - हे आसन करतांना शरीराचे वजन (गुरुत्वमध्य) विशुद्धचक्रापासून जमिनीवर हातांच्या दोन पंजामध्ये लंबरेषेत ठेवा. दोन्ही पायांच्या तळव्यांनी जमीन दाबून धरा.

पर्वतासन हे या आसनाचे तिसरे कौशल्य. पर्वताचा पाया पक्का झाला, 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. विशुद्ध चक्राकडे लक्ष देऊन कंबर वर उचला. श्वास सोडा, पार्श्वभाग मोकळा ठेवा, विशुद्ध चक्राकडे लक्ष द्या. हातांच्या पंजाने जमिनीला रेटा द्या, खांदे वर उचला.

पायांच्या अंगठ्याकडे बघण्याचा प्रयत्न करा. हनुवटी छातीला लावा. ²भुजंगासन झाल्यावर लगेच पर्वतासन येते. शरीराची उलटसुलट कमान करायची. एका प्रकारात चुकीचा ताण-दाब दिला गेला असल्यास चूक दुरुस्त करण्याची संधी लगेच मिळते.

स्नायूक्षोभ -

या आसनामध्ये स्नायू दुखण्याची शक्यता फारच कमी आहे. यामध्ये कमरेला दिलेला ताण सुखकर आहे. 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 सुरुवातीला भूधरासन/शिरासन करा. शक्य होईल तेवढाच ऊर्ध्व ताण द्या.

सावधान -

हे आसन करतांना दोन्ही पाय दोन तीन इंच पुढे घ्या. विशुद्ध चक्राकडे

² पर्वतासन आणि पादहस्तासन लागोपाठ करून घ्या. दोन्ही आसने एकमेकांना पूरक आहेत. तसेच त्यांच्यातील वेगळेपण हेच त्यांचे वैशिष्ट्य आहे हे लक्षात येईल. या दोन्ही आसनातील काढीपण पातळी व ऊर्जाचक्राचे अधिष्ठान लक्षात घेऊन या आसनाचा सराव करा.

मन एकाग्र करा. हनुवटी छातीला लावा. स्वाधिष्ठान चक्राकडे लक्ष द्या. तोल सांभाळा. कंबरेला ऊर्ध्वताण देण्याचा प्रयत्न करा.

सूर्यमंत्र - ॐ आदित्याय नमः

अश्वसंचालनासन - सूर्यमंत्र ॐ भानवे नमः

अश्वसंचालनासन प्रमाणे

आसनाचा उद्देश -

उजवा पाय पाठीमागे घेऊन त्याला ताण देणे.

आरोग्य लाभ -

अर्धभुजंगासन (आज्ञाचक्र) प्रमाणे.



अश्वसंचालनासन कृती -

श्वास घ्या. डावा पाय उचलून डाव्या हाताजवळ ठेवा. बाकी इतर क्रिया अश्वसंचालनासन (ॐभानवे नमः) प्रमाणे.

क्रिया पूर्ण झाल्यावर विश्रांती आसनामध्ये या.

सूर्यमंत्र - ॐ सवित्रे नमः

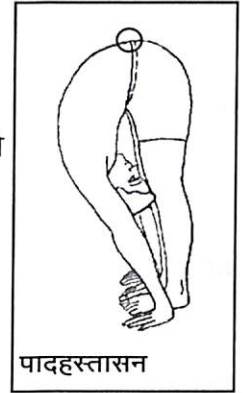
पादहस्तासनाचा उद्देश -

आडव्या शरीर स्थितीतून उभ्या शरीर स्थितीमध्ये येणे. स्वाधिष्ठानचक्राला ऊर्ध्वदिशेला ताण देणे.

आरोग्य लाभ -

हस्तपादासन (ॐ सूर्याय नमः) प्रमाणे.

पादहस्तासन कृती -



श्वास घ्या. उजवा पाय उचलून तो डाव्या पायाजवळ ठेवा. दोन्ही पायावर बसा. हात जमिनीवर पक्रे ठेवा. श्वास घ्या व पार्श्वभाग वर उचला.

श्वास सोडा. हाताने जमिनीचा फक्त आधार घ्या. स्वाधिष्ठान चक्र आतून वर उचला. श्वास सोडा. मान व खांद्याचे स्नायू मोकळे करा. 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. थोडे थांबा. कमरेच्या स्नायूंना दिलेला ताण मोकळा करा. ताण कोरून मोकळा होतो आहे याकडे लक्ष द्या.

सूर्यमंत्र - ॐ अर्काय नमः

प्रणामासनाचा उद्देश -

प्रणामासनाचा उद्देश ॐ मित्राय नमः या परिच्छेदामध्ये स्पष्ट केलेला आहे.

आरोग्य लाभ -

प्रणामासन (अनाहत चक्र) प्रमाणे.

प्रणामासन कृती -

दीर्घ श्वास घेऊन उभे राहा. दीर्घ श्वास घेऊन ॐ मित्राय नमः या परिच्छेदामध्ये स्पष्ट केल्याप्रमाणे प्रणामासनाची कृती करा.

सूर्यमंत्र - ॐ भास्कराय नमः

प्रणामासन आणि मुद्रा उद्देश -

दोन्ही हात जुळवून कपाळावर ठेवणे. प्रणामासन करणे.

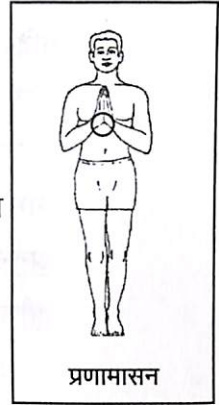
काया-वाच-जीवे-भावे प्रार्थना करणे.

आरोग्य लाभ -

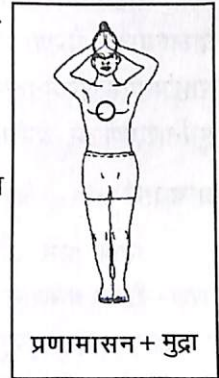
प्रणामासन व ऊर्ध्वहस्तासन (अनाहत व विशुद्ध चक्र) प्रमाणे.

प्रणामासन आणि मुद्रा कृती -

नमस्कार स्थितीमध्ये हात घेऊन कपाळावर ठेवा. कोपर खांद्याच्या सरळ



प्रणामासन



प्रणामासन + मुद्रा

रेषेमध्ये ढकलण्याचा प्रयत्न करा. जेवढे शक्य होईल तेवढे डोके मागे ढकला. मान व छातीवर पडणारा ताण स्वीकारा. पार्श्वभाग मोकळा ठेवा. थोडं थांबा. दिलेला ताण मोकळा करा. हात तसेच ठेवा. काया-वाचा-जीवे-भावे सूर्यनारायणाला नमस्कार पूर्वक प्रार्थना करा.

समर्पणाचा श्लोक -

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने
 जन्मांतरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥
 नमोधर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे
 नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमोनमः॥
अनेन सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान्
श्रीसविता सूर्यनारायणः प्रियतां न मम॥
॥हरिः ॐ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु॥

श्लोकाचा अर्थ -

याप्रकारे साष्टांगनमस्काराचे नित्यकर्म पूर्ण झालेले आहे. सूर्यनारायणानेच मला साष्टांगनमस्कार घालण्यासाठी शारीरिक सामर्थ्य दिले, सूर्यनमस्कार घालण्याची प्रेरणा दिली आणि हे नित्यकर्म माझेकडून करवून घेतले. साष्टांगनमस्काराने केलेली पूजा त्याला परम प्रिय आहे. विनम्र श्रद्धेने हे नित्यकर्म सूर्यनारायणाला अर्पण करतो.

अन्वयार्थ -

माझे असे काही नाहीच. विश्वाची उत्पत्ती करणारा, धारण करणारा, भरण-पोषण करणारा तोच या सर्वांचा मालक आहे. धनी आहे. मी, माझे, मला हे अज्ञान आहे. म्हणून हे कर्म त्याचे त्याला अर्पण करतो. हे विश्व त्याचे आहे. विश्वार्पण करतो. सर्व सुखी व्हावे म्हणून सूर्यनारायणाचे अर्चन करतो.

सूर्यनमस्कार समर्पण श्लोकामध्ये 'यथाशक्ती' हा शब्द येत नाही. (काही पुस्तकात अपवादाने सापडतो.) इतर सर्व संकल्प समर्पण श्लोकांमध्ये तो असतोच असतो. उदाहरणार्थ - अनेन यथाशक्ती गायत्री जपारख्येन कर्मणा भगवान्...

सूर्यनमस्कार सरावातील पहिला सूर्यनमस्कार व शेवटचा सूर्यनमस्कार सारख्याच शारीरिक-मानसिक क्षमतेने घालावे हे येथे अभिप्रेत आहे. थकवा येणे, धाप लागणे, ताण-दाब सहन करण्याची शारीरिक क्षमतेची कसोटी घेणे हे यामध्ये अजिबात अपेक्षित नाही.

अकालमृत्यु हरणं सर्व व्याधि विनाशनम्
सूर्य पादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहं॥

—: समर्पण :-

जगातील सर्व

समर्थभक्त व सूर्यनमस्कार साधक

यांना माझा अष्टांग नमस्कार.

आज तुम्ही सर्वांनी सूर्यनमस्काराची दीक्षा घेतलेली आहे. सूर्यनमस्काराचा गंडा बांधला आहे. सूर्यनमस्कार साधक झालेला आहात. दीक्षा देणारा गुरु, घेणारा शिष्य. मी फक्त एक माध्यम. सूर्यनमस्काराची माहिती देणारा. 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.

आपल्या प्रत्येकाच्या अंतःकरणात असलेल्या समर्थ रामदास स्वरूपाला विनम्र भावे वंदन करून आजचे मार्गदर्शन पूर्ण करतो.

ॐ सहनाववतु। सहनौभुनत्कु। सहवीर्यं करवावहै।

तेजस्विनावधीतमस्तू।

मा विद्विषावहै। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥ ---- कठोपनिषद

हे परमेश्वरा ³ 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. आम्हाला शांती+आरोग्य+समृद्धी प्रदान कर.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥महारुद्र हनुमान की जय॥

॥श्रीसमर्थ रामदास स्वामी महाराज की जय॥

॥ श्रीरामसमर्थ ॥

सूर्यनमस्कार शरीर-मन-बुद्धीचे आरोग्य अबाधित ठेवते. सततच्या साधनेतून ते वर्धिष्णू राहते. रोग, व्याधी, विकार, व्यसने दूर ठेवते. अकाल मृत्यू व दारिद्र्य यापासून मुक्ती मिळते इत्यादी अनेक फायदे होतात.

हे सर्व लाभ मिळविण्यासाठी योग्य पध्दतीने प्रयत्न करावयास हवेत. सूर्यनमस्कार घालतांना शरीर-मन-बुद्धीचा वापर करावयास हवा. सूर्यनमस्कार वचसा-मनसा-दृष्ट्या घातला पाहिजे.

समर्थ वंशज परमपूरज्य भूषण स्वामी महाराज
अध्यक्ष आणि अधिकारी स्वामी
श्री रामदास स्वामी संस्था, सज्जन गड, सातारा.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

³ 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...इ.

॥ श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक ॥

सूर्यनमस्कार ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म

प्रथम दिवस

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, म्हणजेच शक्ती तयार होते.
- स्नायू ज्या प्रमाणात श्रम करतात त्या प्रमाणात त्यांना प्राणतत्त्वाचा खुराक आवश्यक आहे.
- सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत करावयाचे आहे.
- सूर्यनमस्काराची संकल्पना दररोजच्या सरावामध्ये अनुभविण्याचा प्रयत्न करावयाचा आहे.
- स्नान झाल्यानंतर दररोज किमान १२ + ०१ सूर्यनमस्कार घाला.
- त्यातील तीन समंत्रक सूर्यनमस्कार (अधोरेखित सूर्यमंत्र) प्रत्येकी पाच मिनिटांमध्ये घाला. (एकूण ०५ x ०३ = १५ मिनिटे.)
- ॐ मित्रायनमः ॐ रवयेनमः ॐ सूर्यायनमः। ॐ भानवे नमः
ॐ खगायनमः ॐ पूष्णेनमः ॐ हिरण्यगर्भायनमः। ॐ मरीचये नमः
ॐ आदित्यायनमः ॐ सवित्रेनमः ॐ अर्कायनमः। ॐ भास्कराय नमः
- श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥ या मंत्राचा उच्चार करून समर्पण सूर्यनमस्कार (+१) घाला.
- हे तीन सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनामध्ये शरीराच्या विशिष्ट भागावर दिलेला ताण-दाब यांचा अनुभव घ्या. शरीराचा इतर भाग ताण-दाब रहित

ठेवा. (पार्श्वभाग मोकळा आहे याकडे विशेष लक्ष द्या.)

- त्या 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 स्नायूंचा 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 सुरुवात करा.
- इतर 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 प्राणायामाचा अभ्यास व्यवस्थित करा. (सूर्यनमस्कार स्थगित ठेवले तरी चालेल)
- हात व पायावरील दाबबिंदूंना कार्यरत करा. सकाळी ठराविक वेळी टाळ्या वाजवा. सूर्यदर्शन घ्या.
- 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.

सूर्यनमस्कार आसन स्थिती सुरु करण्यापूर्वी -

आज वेळ कमी आहे म्हणून फक्त सूर्यनमस्कार घालावयाचे आहेत. या दृष्टीकोनातून सूर्यनमस्कारास सुरुवात करू या. सकाळची वेळ आहे. थंड, शांत, उत्साहवर्धक वातावरण आहे. शांत झोप, पूर्ण विश्रांती, पोट साफ, आंघोळ यामुळे तुमचे शरीर उत्साही व मन प्रफुल्लित आहे.

आंघोळ करतांना पायावरील दाबबिंदू कार्यरत करण्यासाठी प्रत्येक तळवा दोन तीन मिनिटे दगडाने घासला आहे.

आसनावर उभे राहून नेहमीप्रमाणे टाळ्या वाजवून हातावरील दाबबिंदू कार्यरत केलेले आहेत.

कानाकोपऱ्यातील स्नायूपेशी खडबडून जाग्या व्हाव्यात त्यांनी पुढील ताण-तणावासाठी तयार व्हावे यासाठी पुढील दोन प्रकार करायचे आहेत.

१) सद्गुरू वंदन (आनंदमुद्रा) - पूरक व्यायाम प्रकार एक प्रमाणे.

२) सर्वांगसजगता -

आसनावर सरळ उभे रहा. दोन पायांमध्ये ९-१० इंचाचे अंतर ठेवा. दीर्घश्वसन सराव केल्याप्रमाणे श्वास आत घ्या. कुंभक करा. दोन्ही पायाच्या तळव्यांनी जमीन जोरात दाबा. श्वास सोडा. हऽऽ! सोपं नाही.

आता खोल-लांब श्वास घ्या. तो छातीमध्ये पकडा. खाली दिलेल्या क्रिया क्रमाने करा. क्रिया क्रमाने पायापासून डोक्यापर्यंत करावयाच्या आहेत. संपूर्ण लक्ष क्रियांकडे ठेवा. गुडघा आतून किंचित वाकविल्यासारखा करा. आता दोन्ही पायाच्या तळव्यांनी जमीन जोरात दाबा. मांडीला हात लावा. तेथील स्नायूंवर दाब पडल्यामुळे ते आवळले गेले आहेत, कडक झालेले आहेत.

हाच दाब स्वाधिष्ठान चक्राच्या स्नायूंवर द्या. ते पकडे आवळून धरा. ही क्रिया करतांना पार्श्वभाग मोकळा ठेवा.

अनाहत चक्राच्या स्नायूंवर दाब द्या. ते पकडे आवळून धरा. मणिपूर चक्राच्या स्नायूंवर दाब द्या, ते पकडे आवळून धरा. विशुद्ध चक्राच्या स्नायूंवर दाब द्या, ते पकडे आवळून धरा.

घोट्यापासून डोक्यापर्यंत सर्व स्नायू आणि सांधे पक्के आवळून धरा. हाताच्या मुठी पक्क्या आवळा. संपूर्ण शरीर पक्के आवळलेल्या स्थितीमध्ये धरून ठेवा. थांबा. श्वास सोडण्यासाठी तोंड उघडे ठेवा. संपूर्ण श्वास दोन टप्प्यामध्ये, आवाज करत, दमदारपणे बाहेर फेका. ही संपूर्ण क्रिया तीन वेळा करा. प्रत्येक वेळी विश्रांतीसाठी तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या.

सूर्यनारायणाची प्रार्थना

प्रार्थना म्हणतांना शरीरावर असलेला अनावश्यक ताण काढून टाका.

ध्येयः सदासवितृमंडलमध्यवर्ति

नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः

केयूरवान् मकर कुंडलवान् किरीटी

हारी हिरण्यमयवपुर्धृतशंखचक्रः॥

आपण प्रथम तीन समंत्र सूर्यनमस्कार घालणार आहोत. हे तीन सूर्यनमस्कार तुमच्या वेगाने जसे जमतील तसे घालायचे आहेत. वेळेचे बंधन नाही. हे तीन सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनामध्ये शरीराच्या विशिष्ट भागावर दिलेला ताण-दाब याचा अनुभव घ्यायचा आहे. शरीराचा इतर भाग ताण-दाब रहित ठेवायचा आहे. पार्श्वभाग मोकळा आहे याकडे विशेष लक्ष द्यायचे आहे.

प्रत्येक चवथा सूर्यनमस्कार हा संधगतीने घालायचा आहे. प्रत्येक आसन सुरू करण्यापूर्वी सूर्यमंत्राचा उच्चार करायचा आहे. क्रमाने बारा सूर्यमंत्र म्हणून संपूर्ण बारा स्थितीचा सूर्यनमस्कार घालायचा आहे. घाईगर्दी न करता शांतपणे प्रत्येक आसन समजून-उमजून पूर्ण करायचे आहे.

सूर्यनमस्कार स्थिती - ०१ सावधान स्थिती, ०२ टाचेला टाच, अंगठ्याला अंगठा लावा, ०३ हात नमस्कार स्थितीमध्ये घ्या.

सूर्यनमस्कार प्रथम गट

ॐ मित्राय नमः

ॐ रवयेनमः

ॐ सूर्यायनमः

ॐ भानवे नमः

१. ॐ मित्रायनमः

प्रभो (सूर्य) नारायणा कुरुक्षेत्रावर ज्याप्रमाणे अर्जुनाच्या रथाचे तू सारथ्य केलेस त्याप्रमाणे हा भवसागर पार करण्यासाठी मला मार्गदर्शन कर. मी तुझी प्रार्थना करतो.

प्रणामासन - आसन म्हणजे योगासन. आसन शब्दाचा अर्थ आहे शरीराची स्थिर, शांत, स्तब्ध स्थिती. सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक आसन शांतपणे, सावकाश, शरीराची ओढाताण न करता करावयाचे आहेत. योग म्हणजे संयोग किंवा सुयोग. हा संतुलनाचा योग प्राणतत्व आणि स्नायुपेशींचे श्रम यांच्यामध्ये घडवून आणायचा आहे! सूर्यनमस्कार संकल्पनेचा आणि प्रत्यक्ष सूर्यनमस्कार सरावाचा संयोग घडवून आणावयाचा आहे. जीवात्मा व परमात्मा यांचा योग अनुभवायचा आहे.

२. ॐ रवयेनमः

'रवि' या शब्दाचा अर्थ आहे तेज, प्रकाश, धवल कीर्ती, चेहऱ्यावरील तेज. हे प्रभो सूर्यनारायणा तुझ्या तेजोगुणांचा लाभ मला मिळावा म्हणून मी तुझी प्रार्थना करतो.

ऊर्ध्वहस्तासन - ऊर्ध्व शब्दाचा अर्थ आहे वरती, उंच. या आसनामध्ये हात डोक्यावर उंच उचलायचे. संपूर्ण शरीराला वरच्या दिशेला ताण द्यायचा आहे.

३. ॐ सूर्यायनमः

सूर्य, या शब्दाचा अर्थ - उष्णता, ऊर्जा, कार्यक्षमता, शक्ती असा आहे. हे प्रभो सूर्यनारायणा जनताजनादनाची सेवा करण्याचा तुझा धर्म आचरणात आणण्यासाठी मला तुझी ऊर्जा दे. आशीर्वाद दे.

हस्तपादासन - या आसनामध्ये दोन्ही हात व पाय यांचा वापर करावयाचा आहे. खाली वाकून दोन्ही हात व पाय जवळ आणावयाचे आहेत. कंबर आतून वर उचलून थोडा वेळ स्थिर रहावयाचे आहे.

४. ॐ भानवे नमः।

भानु या शब्दाचा अर्थ आहे प्रकाश, सूर्यप्रकाश, अंधार अज्ञानाचे, प्रकाश ज्ञानाचे प्रतिक आहे. या धर्मविधान असणाऱ्या सर्वज्ञसूर्याला नमस्कार करावयाचा आहे. मला सुबुद्धी दे. धर्मज्ञ कर. म्हणून प्रार्थना करावयाची आहे.

अश्वसंचालनासन - तुमच्या तोंडात लगाम घातलेला आहे. विष्णू भगवान, वैश्विकशक्ती तुमच्या सर्व क्रिया-कर्मांचे सारथ्य करते आहे. या लगामाचा ताण स्वीकारा. तुमचे सर्वार्थाने सारथ्य करणाऱ्या भगवंताच्या सूचना तंतोतंत पाळा. यात चूक झाल्यास चाबकाचे फटके तेही तुम्ही खड्ड्यात पडू नये म्हणून.

सूर्यनमस्कार चवथा -

ॐ मित्राय नमः	प्रणामासन
ॐ रवये नमः	ऊर्ध्वहस्तासन
ॐ सूर्याय नमः	हस्तपादासन
ॐ भानवे नमः	अश्वसंचालनासन
ॐ खगाय नमः	मकरासन
ॐ पूष्णे नमः	साष्टांगनमस्कारासन
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	भुजंगासन
ॐ मरीचये नमः	पर्वतासन
ॐ आदित्याय नमः	अश्वसंचालनासन
ॐ सवित्रे नमः	पादहस्तासन
ॐ अर्काय नमः	प्रणामासन
ॐ भास्कराय नमः	प्रणामासन आणि मुद्रा

सूर्यनमस्कार द्वितीय गट

ॐ खगाय नमः
ॐ पूष्णे नमः
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ मरीचये नमः

५. ॐ खगाय नमः

‘ख’ या शब्दाचा अर्थ आहे अवकाश, आकाश आणि गम् म्हणजे जाणे. जो आकाशातून मार्गक्रमण करतो तो. हे सूर्यतेज चलअचल सृष्टीमध्ये तसेच प्रत्येक अणूरेणुमध्ये आहे. हे सूर्यतेज सर्वविश्वाचे भरण-पोषण-संचलन करीत असते. या महारुद्राला नमस्कार करा. याचा सेवाव्रती होण्यासाठी बुद्धी आणि सामर्थ्य मिळण्यासाठी सूर्यनारायणाची प्रार्थना करा.

मकरासन - मकर या शब्दाचा अर्थ आहे मगर. पाण्यात व जमिनीवर राहणारा, सरपटणारा, विशाल प्राणी. मगर चालतांना शरीराचा पुढचा भाग जमिनीपासून वर उचलून धरते, शरीराची तिरकी किंवा उतरती स्थिती करून दुडक्या चालीने उड्या मारत पुढे सरकते. हे आसन करतांना मगर-चाल लक्षात ठेवावयास हवी.

६. ॐ पूष्णे नमः

पुषन् शब्दाचा अर्थ आहे जो भरण पोषण करतो तो. आपल्या असण्यासाठी प्राणतत्त्वाची (सूर्यतेज, वैश्विकशक्ती) आवश्यकता निर्णायक आहे. सूर्यनमस्कारमध्ये ताण-दाब मिळालेल्या स्नायूंना या सूर्यतेजाचा पुरवठा अधिक प्रमाणात करण्याचा प्रयत्न करावयाचा आहे. या सूर्यतेजाला नमस्कार करा. त्याचे जवळ आरोग्यपूर्ण समृद्धी, दीर्घ आयुष्याची प्रार्थना करा.

साष्टांगनमस्कारसन - या आसनामध्ये आपण शरीराचे आठ अंग जमिनीला टेकवून नमस्कार करतो. हे आठ अंग म्हणजे पाच स्थूल शरीराचे अवयव व तीन सूक्ष्म शरीराचे अवयव. ते क्रमशा खालील प्रमाणे-छाती, कपाळ, पाय, हात, गुडघे आणि डोळे, वाचा, मन. सर्व शरीराचा वापर करून सर्वभावे सूर्यनारायणाची प्रार्थना करावयाची आहे.

७. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

हिरण्यगर्भ शब्दाचा अर्थ आहे सुवर्णगर्भ! सुवर्ण विश्वाचा सोन्याच्या अड्यातून झालेला जन्म!! सजीवांमधील चयापचयाची क्रिया अखंडपणे चालू आहे. या रासायनिक प्रक्रियेमुळे अन्नाचे पचन होते. शरीराला ऊर्जा मिळते. शरीरातील सर्व मासपेशींची वाढ होते. त्यांचे प्रजनन होते. शरीराचा आकार, सौष्टव टिकून राहते.

प्रक्षेपित संदेशाचे ग्रहण, वहन, कार्यवाही तसेच बदलत्या वातावरणाशी जुळवून घेण्याचे प्रशिक्षण अखंडितपणे चालू राहते. या हिरण्यगर्भाला, जो आपले भरण-पोषण-संवर्धन-संचालन करतो, त्याला सर्वभावे नमन करायचे आहे.

भुजंगासन -

भुजंग शब्दाचा अर्थ आहे सर्प, नागसर्प. नागाच्या चेहऱ्याखाली त्याचा फणा असतो. ती त्याची छाती किंवा फुफ्फुसे आहेत. नाग जमिनीचा पक्का आधार घेतो, डोके वर उंच उचलतो, दीर्घ श्वास घेतो आणि फणा काढतो. ज्या मणक्याचा आधार घेऊन तो डोके उंच उचलतो तो भाग चांगलाच सशक्त असतो. या अधिष्ठानाचा आधार घेऊन तो पुंगीच्या तालावर आनंदाने डोलतो.

८. ॐ मरीचये नमः

मरिचि या शब्दाचा अर्थ आहे मृगजळ. सूर्याची उष्णता व सूर्यकिरणे यामुळे वाळवंटांमध्ये पाण्याचा भास निर्माण होतो. त्याचप्रमाणे आपल्या आयुष्यातील सर्व प्रकारच्या मृगजळांचा कर्ताकरविता सूर्यनारायणच आहे. सुख-दुःखः, मोह-माया, माझे-तुझे या मोहामध्ये प्रत्येकजण आयुष्यभर अडकलेला आहे. या सर्व प्रकारच्या मोहजालाचा स्वामी असणाऱ्या सूर्यनारायणाला वंदन करा. तिमिर/अज्ञान दूर करून अंतिम सत्याचा मार्ग प्रकाशित करण्यासाठी त्याची प्रार्थना करा.

पर्वतासन -

आसनातील नावाप्रमाणेच शरीराला पर्वताचा आकार द्यायचा आहे. पर्वत स्थिर, अचल आहे. आकाशाकडे त्याचे अनुसंधान अखंडित आहे. या आसनामध्ये स्वाधिष्ठान चक्र हे शरीराचे शिखर. त्याला ऊर्ध्व ताण स्थिती द्यावयाची आहे. संपूर्ण लक्ष विशुद्ध चक्राकडे द्यायचे आहे.

सूर्यनमस्कार आठवा -

ॐ मित्राय नमः	प्रणामासन
ॐ रवये नमः	ऊर्ध्वहस्तासन
ॐ सूर्याय नमः	हस्तपादासन

ॐ भानवे नमः	अश्वसंचालनासन
ॐ खगाय नमः	मकरासन
ॐ पूष्णे नमः	साष्टांगनमस्कारासन
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	भुजंगासन
ॐ मरीचये नमः	पर्वतासन
ॐ आदित्याय नमः	अश्वसंचालनासन
ॐ सवित्रे नमः	पादहस्तासन
ॐ अर्काय नमः	प्रणामासन
ॐ भास्कराय नमः	प्रणामासन आणि मुद्रा

सूर्यनमस्कार तृतीय गट

ॐ आदित्याय नमः
ॐ सवित्रे नमः
ॐ अर्काय नमः
ॐ भास्कराय नमः

९. ॐ आदित्याय नमः

आदित्य शब्दाचा अर्थ आहे आदितीचा मुलगा. आपण सर्व आदिमाया किंवा आदिशक्तीची प्रजा आहोत. याचा अन्वयार्थ आहे विश्वाच्या उत्पत्तीला सुरुवात सूर्यनारायणापासून झाली. तोच वैश्विकशक्ती, परमतत्त्व किंवा परमईश्वर यांचे स्वरूप आहे. सूर्य अग्नीचे प्रतिक आहे. अग्नी म्हणजे जीवन. आपल्या शरीरातील ऊब संपली की आपण थंड होतो. संपतो. अग्नी सूर्याचा वारसा आहे. आपण सर्व जीव याच वारसा हक्काचे भागधारक आहोत. अंतिम सत्याचा मार्ग प्रकाशमान करण्यासाठी त्याची प्रार्थना करा.

अश्वसंचालनासन - ॐ भानवे नमः अश्वसंचालनासन प्रमाणे.

१०. ॐ सवित्रे नमः

सवितृ म्हणजे सविता, जन्म देणारी माता. सूर्यनारायण सर्वोत्पादक आहे.

चल-अचल सृष्टीला जन्म देणारा आहे. त्याच्या शिवाय निसर्ग व त्यामधील जीवसृष्टीचे अस्तित्व शक्य नाही. आपल्या मातृभूमीची सेवा करण्यासाठी त्याला नमन करा. आपल्या आईच्या सर्व अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी शक्ती-सामर्थ्य देण्यासाठी त्याची प्रार्थना करा.

पादहस्तासन - हस्तपादासन (ॐ सूर्याय नमः) प्रमाणे.

११. ॐ अर्काय नमः

अर्क म्हणजे काढा.एखाद्या पदार्थाचे आटवून केलेले रसायन. अग्नीमुळे द्रावणातील अशुद्ध व अनावश्यक भाग काढून टाकला जातो. आपल्याला त्या पदार्थाचे शुद्ध स्वरूपातील प्रभावी रसायन (औषध) मिळते. सूर्य, त्याची उष्णता, त्याचा प्रकाश, त्याचे कार्य हे आपल्याला यशस्वी आयुष्यासाठी मार्गदर्शन करणारे सारभूत तत्त्व आहे. तो आपल्या प्रापंचिक व पारमार्थिक जीवनाचा दीपस्तंभ आहे. हा ज्ञानसूर्य आपल्यासाठी अंतिम सत्याचा मार्ग प्रकाशमान करतो. तो देत असलेल्या संदेशांचा स्वीकार आज्ञा म्हणून करा. त्या आज्ञांचे पालन करण्याची क्षमता व सामर्थ्य मिळावे म्हणून सूर्यनारायणाची प्रार्थना करा.

प्रणामासन - ॐ मित्राय नमः या परिच्छेदामध्ये प्रणामासन याचे स्पष्टिकरण दिलेले आहे.

१२. ॐ भास्कराय नमः

भास्कर या शब्दाचा अर्थ आहे भासमान, प्रकाशमान. प्रकाश हे ज्ञान-विज्ञानाचे, शहाणपणाचे प्रतिक आहे. 'प्रज्ञानं ब्रह्म', हे ऋग्वेदाचे घोष वाक्य आहे. अज्ञान म्हणजे विस्मृती व ज्ञान म्हणजे प्रत्यक्ष अनुभव. विस्मृतीमध्ये गेलेले सर्व ज्ञान स्मृतीमध्ये यावे यासाठी सूर्यनारायणाला नमन करा. स्मृती जागृत करण्यासाठी एकाग्र चित्त होणे आवश्यक आहे. त्यासाठी काया-वाचा-जीवे-भावे समर्पण करण्याची क्षमता मिळावी म्हणून त्याची प्रार्थना करा.

प्रणामासन आणि मुद्रा - या शरीर स्थितीमध्ये आसन आणि मुद्रा दोन्ही भाव येतात. मुद्रा करतांना आराम स्थिती असते. स्नायूंना ताण दाब नसतो. असते फक्त श्रद्धा, विश्वास आणि संपूर्ण समर्पण भाव.

सूर्यनमस्कार बारावा

ॐ मित्राय नमः	प्रणामासन
ॐ स्वये नमः	ऊर्ध्वहस्तासन
ॐ सूर्याय नमः	हस्तपादासन
ॐ भानवे नमः	अश्वसंचालनासन
ॐ खगाय नमः	मकरासन
ॐ पूष्णे नमः	साष्टांगनमस्कारासन
ॐ हिरण्यगर्भाय नमः	भुजंगासन
ॐ मरीचये नमः	पर्वतासन
ॐ आदित्याय नमः	अश्वसंचालनासन
ॐ सवित्रे नमः	पादहस्तासन
ॐ अर्काय नमः	प्रणामासन
ॐ भास्कराय नमः	प्रणामासन आणि मुद्रा

सूर्यनमस्कार बारा + एक

ॐ मित्ररविसूर्यभानु खगपूषहिरण्यगर्भमरीची
आदित्यसवित्रार्क भास्करेभ्यो नमो नमः
ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमो नमः
+ एक समर्पणाचा सूर्यनमस्कार घाला.

समर्पणाचा श्लोक -

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने
जन्मांतरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥
नमोधर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमोनमः॥

अनेन सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान्
श्रीसविता सूर्यनारायणः प्रियतां न मम॥

॥हरिः ॐ तत्सत् ब्रह्मार्पणमस्तु॥

अकालमृत्यु हरणं सर्वं व्याधि विनाशनं

सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहं।

जगातील सर्व समर्थ भक्त व सूर्यनमस्कार साधक यांना माझा साष्टांग नमस्कार.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग

समाप्ती साधना दृकश्राव्य चित्रफित (सीडी) व पुस्तिका

(सहभागी साधकांसाठी)

मागणी केल्यास स्वतंत्रपणे पाठविण्यात येईल.

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग

- प्रशिक्षण वर्गातील पुढील कृती अधिक चांगल्या पद्धतीने करता यावी यासाठी प्रत्येक कृती लक्षपूर्वक करा.
- प्रत्येक कृतीमध्ये सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी अधिकाधिक स्नायूंचे सहकार्य निश्चित करा.
- ज्या प्रमाणात स्नायुंवर ताण-दाब दिलेला आहे त्या प्रमाणात त्यांना प्राणतत्त्वाचा पुरवठा करा.
- ताण-दाब दिलेले स्नायू सोडून इतर शरीर तणावमुक्त ठेवा.
- ज्या सनयुंना ताण-दाब दिलेला आहे तेच स्नायू मोकळे करण्याचे प्रशिक्षण प्रत्येक कृतीमध्ये आत्मसात करा.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

मार्तण्डवंशावतंस प्रभुश्रीरामचंद्र



आदिनारायणं विष्णुं ब्रह्माणं च वशिष्ठकम्।
श्रीरामं मारुतिं वंदे रामदासं जगद्गुरुम्॥

॥ श्रीरामसमर्थ ॥

सूर्यनमस्कार - एक साधना
कार्यपुस्तिका
(साधकांसाठी)

उत्तरार्ध

प्रकाशक

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.

(एफ- ११९३४ नासिक) 'काशिवंत' पाटील लेन ४, कॉलेज रोड
नासिक ४२२००५

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

मानसिक सूर्यनमस्कार

प्रवासात किंवा आजारी असतांना मानसिक सूर्यनमस्काराची साधना करता येते. करन्यास करणे, हाता-पायावरील दाबबिंदू कार्यरत करणे, दीर्घश्वसन, वायूॐ, नादॐ, सर्वांगसजगता, नाडीशोधन हे प्रकार अशावेळी सहजच करता येतात. शक्य असल्यास प्राणायामातील इतर प्रकार करण्याचा प्रयत्न करा.

सूर्यनमस्कारामधील जे आसन करणे शक्य असेल ते मनाने करा. त्या आसनातील उद्दिष्ट, ऊर्जाचक्र व श्वसन प्रकार याकडे लक्ष देऊन प्रत्येक आसन मनाने करा. आसनामध्ये त्या त्या स्नायुंना मिळालेला हलका ताण-दाब स्वीकारा. आसनातील ऊर्जाचक्राच्या सूचना शक्य होतील तेवढ्या व झेपतील तशा अमलात आणा.

औषध-आहार आणि प्राणायाम-सूर्यनमस्कार यांचे ऐक्य झाल्यावर रोग-व्याधी-विकार यातून अल्प कालावधीत कायमची मुक्तता मिळते, हे लक्षात ठेवा.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

सूर्यनमस्कार- व्यक्तिमत्व विकासाचा मूलाधार

सूर्यनमस्कार संपूर्ण व्यक्तिमत्व 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 व्यक्तिमत्व विकासाच्या पाठीमागे धावतो.

संपूर्ण व्यक्तिमत्व विकास म्हणजे व्यक्ती-समष्टी-सृष्टी यांच्या विकासाला आधारभूत असलेल्या प्रत्येक व्यक्तीच्या शारीरिक-मानसिक-बौद्धिक सर्व सुप्त व व्यक्त क्षमतांचा विकार नष्ट करणे होय. तयार केलेली मूर्ती मातीची असल्यास त्यामधील माती कमी किंवा जास्त करून तिला अपेक्षित आकार देता येतो. मातीच्या ऐवजी लोखंड किंवा लाकूड वापरता येणार नाही. ते मातीला चिकटणार नाही. एकरूप होणार नाही. लगेच गळून पडेल. व्यक्तिमूर्ती पंचमहाभूतांची तयार झालेली आहे. या पंचमहाभूतांचे संतुलन बिघडल्यास त्यांच्यामधील ऐक्य संपुष्टात येते. वर्चस्वासाठी स्पर्धा, भांडणे, युद्ध सुरू होतात. आपण आडवे होतो. आजारी पडतो.

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.

सूर्योपासना ही तेजाची उपासना आहे. ती अग्नीची उपासना आहे.

सूर्यनमस्कार हा कायिक सूर्योपासनेचा एक प्रकार आहे. ती ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म स्वयंसाधना आहे. स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्याची पूजा आहे. स्थूल शरीरप्रकृतीच्या आठ अंगांचा वापर करून सूर्यनमस्काराची साधना करायची आहे. सूक्ष्म चैतन्याच्या अधीन होऊन पंचमहाभूते, मन, बुद्धी, अहंकार या १अष्टधा 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.

यासाठी वचसा-मनसा-दृष्ट्या सूर्यनमस्कार घालण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. वाणी आणि मन यांचा उपयोग कशासाठी करायचा? कसा करायचा? याचा उहापोह उत्तरार्ध या भागात समंत्रक सूर्यनमस्कार या शीर्षकाखाली केलेला आहे. या ठिकाणी अग्नी आणि दृष्टी यांचा योग घडून आणण्याचा प्रयत्न कसा करता येईल याबद्दल थोडा विचार करू. आहार व दिनचर्या याबद्दलही थोडी माहिती घेणार आहोत.

सूर्यदर्शन

मणिपूरचक्र किंवा नाभीचक्र हे आपल्या शरीरातील अग्नीचे अधिष्ठान आहे. मणिपूर चक्राचा प्रभाव आपल्या डोळ्यावर आणि मेंदूवर होतो. या ऊर्जाचक्राचे स्थान नाभीप्रदेश आहे. या भागातील सर्व अवयवांवर या ऊर्जाचक्राचा अधिकार चालतो. भूक लागणे, खाल्लेल्या अन्नाचे पचन होणे व पुन्हा भूकेची संवेदना होणे तसेच शरीराला अन्न रसातून ऊर्जा पुरविणे हे या ऊर्जाचक्राचे कार्य आहे. सूर्यनमस्कार स्थिती सहा, साष्टांगनमस्कारासन यामध्ये या ऊर्जाचक्राचा प्रत्यक्ष वापर केला जातो. इतर भूवंदन आसनामध्ये याचा अप्रत्यक्ष वापर केला जातोच. प्रत्येक आसन करतांना डोळे/दृष्टी याबद्दल सूचना दिलेल्या आहेतच. आता

१ भूमीरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेवच।

अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा॥

पाच भूते तीन गुण। आठ झाली दोन्ही मिळोन। म्हणूनी अष्टधा

प्रकृति जाण। बोलिजेते॥ ग्रंथराज दासबोधि॥

श्रीमद्भगवद्गीता ७/४

११/१/७

स्वतंत्रपणे सूर्यदर्शनाची प्रत्यक्ष अनुभूती शरीरस्तरावर घेण्याचा प्रयत्न करू. हाच अनुभव सूर्यनमस्कार घालतांना दररोज येणार आहे याची खुणगाठ पक्की करायची आहे. सूर्योदयाचे व सूर्यास्ताचे दर्शन दररोज घ्यायचे आहे.

- दररोज किमान सूर्योदयाचे दर्शन घ्याच.
- आसनासाठी कांबळा किंवा धाबळी याचा वापर करा. यातून उष्णतेचे वहन होत नाही. तसेच यावर किडा-मुंगी-जंतू येऊ शकत नाहीत.
- आसनाचे आतील भागावर स्वच्छ रुमाल टाका. रुमालाचे टोक जमिनीवर येणार नाही हे बघा.
- आसनावर मांडी घालून बसा.
- पाठीचा कणा समस्थितीमध्ये ठेवा. शरीर सैल, ताणमुक्त, आरामात ठेवा.
- सूर्यदर्शनास अवधी असल्यास 'करन्यासाची कृती करा'. (संदर्भ घ्या-पूर्वार्ध.)
- करन्यासाच्या शेवटच्या क्रियेमध्ये हातांच्या दोन्ही पंजांवर चुंबकीय आकर्षणाची कंपने जाणवतात. त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव आपण घेतला. या आकर्षण शक्तीला वैश्विकशक्ती, प्राणशक्ती, सूर्यतेज, आत्माराम इत्यादी अनेक नावांनी संबोधिले जाते. अध्यात्मामध्ये यालाच ब्रह्म-माया, विष्णू-वैष्णवी, पुरुष-प्रकृती, जीव-शीव, क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ अशी अनेक विशेषणे आहेत. शास्त्रीय परिभाषेत हे शरीरातील चुंबकाचे उत्तर-दक्षिण ध्रुव किंवा धन-ऋण विद्युत्भार आहेत. व्यवहारामध्ये यालाच आपण जोम-उत्साह-चैतन्य-आनंद या नावाने ओळखतो. या ब्रह्मचैतन्यामुळेच आपल्या शरीराच्या सर्व शारीरिक व मानसिक क्रिया घडत असतात.
- हाताचे पंजे चेहऱ्यावर ठेवा. बोटे कपाळावर ठेवा. हातावर जमा झालेली प्राणशक्ती शरीरामध्ये पुन्हा संक्रमित करा. यामुळे चेहऱ्यावरील पेशी अधिक प्रमाणात सूर्यतेज स्वीकारण्यास सक्षम होतात.
- वरील सर्व क्रिया करतांना आपल्या आईचा आनंदी चेहरा डोळ्यासमोर आणा.
- श्वासोच्छ्वास जसा आहे तसा साक्षीभावाने बघा. त्याकडे त्रयस्तपणे फक्त लक्ष

द्या.

- अनाहतचक्रावर लक्ष केंद्रित करा.
- छातीच्या मध्यभागी श्वसनाची कंपनी स्वीकारा.
- (बजरंगबली छाती उघडून राम-लक्ष्मण-सीता यांच्या प्रतिमा दाखवितो आहे.)
- छाती थोडी फुगलेली, वर उचललेली.
- पोट ताणरहित, सरळ.
- उगवत्या सूर्याकडे एकटक, पापण्या स्थिर ठेऊन (एक/दोन मिनिटे) बघत रहा.
- ही क्रिया करतांना सूर्यतेज, सूर्यमंत्र, सूर्यशक्ती याचा विचार करा.
- एकटक पाहून डोळे थकतात, जड होतात, त्यांना पाणी येते. डोळे सताड उघडे ठेवण्यासाठी कोणत्या नसांवर कुठपर्यंत ताण येतो याकडे लक्ष द्या. लगेच डोळे मिटा पापण्यांची उघडझाप वेगाने पंधरा/वीस वेळा करा.
- डोळे बंद करा. बंद डोळ्यांना दिसणारे सूर्यबिंब पकडा, मोठे करा, त्याच्याशी एकरूप व्हा.
- डोळे उघडा. सूर्यबिंबाकडे एकटक पहा.... ही क्रिया पुन्हा करा.
- सूर्याच्या दिव्य तेजाने सर्व अंग पुलकित होत आहे याकडे लक्ष द्या.
- डोळ्यांवर होणारा सूर्यतेजाचा परिणाम अनुभवा.
- शरीर-मन-बुद्धी यावर होणारा सूर्यतेजाचा परिणाम अनुभवा.
- सूर्यदर्शनाचा कालावधी सूर्योदयापूर्वी किंवा सूर्यास्तानंतर साधारणपणे ०८/१०/१२ मिनिटे येवढाच ठेवा.
- हा आठ ते बारा मिनिटांचा वेळ- ते ठिकाण, त्याची समुद्र सपाटीपासून असलेली उंची व ऋतू यावर- कमी/जास्त होऊ शकतो.
- बंद डोळ्यांना दिसणारे सूर्यबिंब आनंदऊर्जेचा स्रोत आहे. सूर्योदयाचे दर्शन

झाल्यावर सूर्यास्ताचे दर्शन घेण्यासाठी पुढील बारा तास अधिरतेने वाट पाहणे सुरु होते.

- सकाळ सायंकाळ संध्याविधीचा परिपाठ उघड्यावर करीत असल्यास सूर्यदर्शनासाठी वेगळा वेळ द्यावयाची आवश्यकता नाही. संध्याविधी करतांनाच सूर्यदर्शन घ्या.

एक-दोनदा जरी वरील प्रकारे सूर्यदर्शनाची प्रचिती घेतली तरी आपण या अग्नीतत्त्वाशी एकरूप होतो. बारा तासांनी याचा पुन्हा अनुभव घेण्यासाठी प्रतिक्षा सुरु होते. पण प्रत्येकाला अनेक व्यवधाने असतात. प्रयत्न करूनही दररोज सूर्योदय-सूर्यास्त याची वेळ सांभाळणे शक्य होत नाही. सूर्यदर्शन घेता येत नाही. याला अनेक कारणे आहेत. या सर्वच अडचणी दूर करणे आपल्या हातात नसते. यासाठी सूर्यनारायणाचे दर्शन घेण्याची वेळ बदलायची. वेळ बदलली की सूर्यकिरण तप्त व तीव्र होणार. वरील पद्धतीत योग्य तो बदल करणे अपरिहार्य होते. ते बदल कोणते याचा विचार करू. अर्थात एक मात्र निश्चित आहे की वरील पद्धत ही सूर्यदर्शन घेण्याची आदर्श पद्धत आहे. त्याला दुसरा पर्याय देता येईल पण दोघांमध्ये दूध व ताक इतका फरक आहे. ताकावर तहान भागते का ते बघू.

- सूर्योदयाची वेळ पकडता आली नाही तरी त्यानंतर सकाळी तीन एक तासापर्यंत सूर्यदर्शन घेता येते. (सकाळी ९.३० / १०.०० पर्यंत)
- घराच्या बाहेर पडल्यावर सुरक्षित ठिकाणी उन्हात सूर्याकडे तोंड करून उभे रहा.
- डोळ्यांच्या पापण्या हळूवारपणे बंद करून सूर्याकडे पहा.
- गायत्री मंत्र किंवा तेराक्षरी रामनामाचा जप तीन वेळा सावकाश करा.
- जप पूर्ण होईपर्यंत तुमची दृष्टी गडद तांबड्या रंगाने व्यापली जाईल.
- त्यानंतर खालील श्लोक म्हणा. श्लोक येत नसल्यास त्याच्या अर्थाची उजळणी करा.

हीरण्मयेन पात्रेन सत्य स्थापिहितं मुखम्

तत्त्वम पूषण अपावृणू सत्य धर्माय दृष्टये॥

हे प्रभो सूर्यनारायणा,

या (ब्रह्मांडरूपी) सुवर्ण कलशामधील सत्यधर्मतत्त्व तू अच्छादून टाकले आहेस. (तुझ्या ज्ञानप्रकाश किरणांच्या बोधामृतातून) या अच्छादना पलीकडे असलेल्या शाश्वत धर्मतत्त्वाची दृष्टी मला प्रदान कर.

- सूर्याच्या दिव्य तेजाने सर्व अंग पुलकित होत आहे याकडे लक्ष द्या.
- डोळ्यांवर होणारा सूर्यतेजाचा परिणाम अनुभवा.
- शरीर-मन-बुद्धी यावर होणारा सूर्यतेजाचा परिणाम अनुभवा.
- सूर्यनारायणाला नमस्कार करा. डोळे उघडा. सावलीकडे किंवा हिरव्या झाडाकडे बघा.
- आपल्या उद्योगाला लागा. ही संपूर्ण क्रिया पूर्ण होण्यासाठी साधारणपणे दीड ते दोन मिनिटे लागतात.

वेळेच्या अभावी सूर्यदर्शन घेण्याची दुसरी पद्धतसुद्धा हातातून निसटली. आणखी तिसरा प्रयत्न करण्यास हरकत नाही. रात्री झोपण्यापूर्वी देवाला आपण नमस्कार करतो. त्यावेळी ही पद्धत वापरा. अग्नी व दृष्टी यांचा योग घडवून आणा. कुलदेवता/सद्गुरू यांच्या प्रतिमेसमोर सुखासनात बसा. त्यांच्या चरणकमलाकडे/पादुकांकडे एकटक दृष्टी लावा. डोळे सताड उघडे ठेवण्याचा प्रयत्न करा. एकटक पाहून डोळे थकतात, जड होतात, त्यांना पाणी येते. डोळे सताड उघडे ठेवण्यासाठी कोणत्या नसांवर कुठपर्यंत ताण येतो याकडे लक्ष द्या. डोळे मिटा पापण्यांची उघडझाप वेगाने पंधरा/वीस वेळा करा.

ही कृती तीन वेळा करा. क्रिया करतांना कुलदेवता/सद्गुरू यांच्या दैवी गुणांचा विचार करा. असुरांचा संहार व साधु-संतांचे रक्षण, समाजउद्धार, एकूणच त्यांच्या धर्मकार्याचा, समाजकार्याचा विचार करा. याच प्रकारचे कार्य करून कुलदेवता/सद्गुरू यांची पाद्यपूजा आपल्याला करायची आहे. त्यासाठी त्यांचेकडे शक्ती व सामर्थ्य यांची याचना करा. आशीर्वाद मागा.

सूर्यदर्शनाच्या या तीन प्रकारातून एक पद्धत वापरा. सूर्यदर्शन दररोज घ्या. सूर्यतेजामुळे डोळे आणि डोळे यांचे कार्य सुधारते. दृष्टी व दृष्टीकोन तसेच

बुद्धी व स्मरणशक्ती यांमध्ये आश्चर्यकारक प्रगती होते.

आहारासंबंधी मार्गदर्शक सूचना-

शरीरासाठी अन्न हे परमब्रह्म आहे. या अन्नमय कोशाचे अस्तित्व अन्नावर अवलंबून आहे. आपण जे खातो-पितो तसे वागतो-बोलतो. शरीराला ऊर्जा देणारा एकमेव स्रोत, प्राणशक्ती व्यतिरिक्त, फक्त अन्न आणि अन्नरस आहेत. या अन्नातील ऊर्जेमुळे आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होते. अन्नातील औषधी तत्त्वांमुळे सर्वप्रकारचे रोग-व्याधी बरे होतात. त्याचप्रमाणे अयोग्य आहार हा सर्व रोगांचे मूळ उगमस्थान आहे. पोट हेच व्याधी-विकारांचे अभयस्थान आहे. या पोटाचा गैरउपयोग कमी करायचा म्हणजे काय खायचे, किती खायचे, व केंव्हा-कसे खायचे याचा प्रामुख्याने विचार करणे होय.

आपला देह पंचकोशात्मक आहे. दृश्य देहास अन्नमय कोश असे म्हणतात. अन्नाचा दृश्य परिणाम स्थूल अशा अन्नमय कोशावर होतो. तसेच तो प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश व आनंदमय कोश यावरही होतो. म्हणूनच 'अन्नात भवन्ति भूतानि' असे म्हटले जाते. आपले शरीर पंचमहाभूतांनी बनलेले आहे. ते निरोगी व स्वस्थ ठेवण्यासाठी पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश यांचे नैसर्गिक सहाय्य घेणे आवश्यक आहे.

आपल्या शरीराचे उष्णतामान साधारणपणे ९८% फॅ. नेहमी असते. श्वसनप्रक्रिया व पचनक्रिया यातून ऊर्जा तयार होते. अन्नामुळे मिळणा-या ऊर्जेतूनच वरील क्रिया आपणास करता येतात. अन्नामुळेच शरीराची झीज भरून निघते. शरीराची योग्य वाढ होते.

व्यायाम केल्यामुळे किंवा सूर्यनमस्कार घातल्याने शरीरावर कोणताही दुष्परिणाम होत नाही. मात्र चुकीच्या पद्धतीने किंवा क्षमतेपेक्षा अधिक व्यायाम केल्यास त्रास होतो. तसेच भरमसाठ खाणे, विरुद्ध आहार घेणे यामुळे व्यायामाचा इष्ट परिणाम होत नाही, दुष्ट परिणाम मात्र लगेच अनुभवास येतात. बद्धकोष्ठ हा त्यातील प्रमुख विकार आहे. या विकारातूनच अनेक रोग, व्याधी, व्यसने सुरू होतात.

सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी खुराक किंवा विशिष्ट आहाराची आवश्यकता

नाही. शरीरातील सर्व पेशी कार्यरत झाल्यामुळे तुम्ही जे काही खाता त्यातील संपूर्ण अन्नरस शोषला जातो. त्याचा वापर शरीरशुद्धी व शरीरवृद्धी यासाठी केला जातो. रोगनिवारणासाठी सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, आहार व औषध या सर्वांना सारखेच महत्त्व आहे. प्रत्येक घटक एकमेकांना पूरक आहे. संघटितपणे यांचे कार्य सुरू झाल्यास रोग निवारण हमखास होतेच.

आहारासंबंधीच्या खालील सर्वसाधारण सूचनांचे पालन केल्यास खाण्याच्या चांगल्या सवयी लागतील. अर्थात जुन्या सवयी लगेच जात नाहीत. त्यासाठी सातत्याने जाणिवपूर्वक प्रयत्न करावयास हवेत. अयोग्य आहार म्हणजे शरीराला न मानवणारे अन्न. आदल्या दिवशीचा आहार योग्य होता किंवा नाही याच्या सूचना सकाळी पोट साफ होतांना मिळतात. त्या सूचनांकडे लक्ष द्या. अयोग्य आहार संपूर्णपणे टाळा किंवा तो कमीतकमी घ्या. योग्य, उपयुक्त, सात्विक आहार सदासर्वकाळ घ्या.

- शाकाहार कां मांसाहार या दोन्हीमध्ये निवड करावयाची असल्यास शाकाहारास प्राधान्य द्या.
- जेवणाची ठराविक वेळ निश्चित करा. त्या वेळेसच दररोज जेवा. वेळ टाळू नका.
- भूक लागली नसल्यास जेवण टाळा. लंघन करण्याची ही निसर्गाची सूचना आहे. आठवड्यातून/पंधरा दिवसातून एकदा उपवास करा.
- उपवासाचे दिवशी, आवश्यक असल्यास, द्रव पदार्थ किंवा फळे खा.
- रविवारी मिठाचा वापर न करता स्वयंपाक करा. गोड, तळलेले, दुधा-तुपाचे पदार्थ खाऊ नका. तेरा रविवार या पध्दतीने उपवास करा. दृश्य स्वरूपात याचे फायदे लक्षात आल्यास ते चालू ठेवा.
- सायंकाळचे खाणे सूर्यास्तापूर्वी. ही आदर्श वेळ. रात्री झोपण्यापूर्वी किमान दोन तास अगोदर सायंकाळचे जेवण घ्या.
- गप्पामारत, हसत-खेळत, आनंदाने, अन्नाची चव घेत, शांतपणे जेवण करा.
- टीव्ही समोर बसून जेवण करू नका.
- अन्न उभ्याने खाऊ नका. पाणी उभे राहून पिऊ नका.

- जेवणानंतर आईस्क्रीम, थंड पदार्थ घेऊ नका. याउलट जेवणानंतर गरम पाणी घ्या. गरम पाण्याने पचन चांगले होते.
- दोन्ही बाजूकडील दाढांनी अन्न चावून, तोंडात घोळून, चव घेत जेवण करा.
- पाणी द्रव पदार्थ तोंडात घोळून चव घेत सावकाश गिळा.
- शाकाहारी, गरम, शिजवलेले, ताजे अन्न ही मोजपट्टी प्रत्येक पदार्थाला लावा.
- उन्हाळ्यात जड अन्न, तिखट, आंबट, उष्ण पदार्थ, थंडपेये टाळा. दुपारची थोडी वामकुक्षी घेण्यास हरकत नाही.
- पावसाळ्यात जठराग्नी जास्तच मंदावतो. भूक कमी लागते. रेचक वगैरे घेऊन कोठा साफ ठेवा. भूक वाढविणारे, पाचक पदार्थ यांचा आहारामध्ये समावेश करा. उकळलेले पाणी, भाजलेले अन्न पावसाळ्यात घेणे हितावह आहे. मेथ्या, कारली, लिंबाची साल, ताजे ताक, कवठ, आवळे, उंबरे, खारका यांचा वापर पावसाळ्यात जरूर करा. दुपारची झोप टाळा, रात्री जागरण करू नका.
- हिवाळा हा आरोग्य व बल वर्धन करणारा ऋतु आहे. भूक वाढलेली असते. सकाळी लवकर भूक लागते. न्याहारी भरपेट करा. दुपारचे जेवण यथेच्छ घ्या. रात्री मात्र मित आहार ठेवा. रात्रीचे जागरण करू नका. तळलेले, तुपाचे, मिष्टान्न, दुधातुपाचे पदार्थ, सुकामेवा सर्वच पदार्थ अंगी लागतात. त्याचबरोबरच भरपूर व्यायाम, अंगाला तेल लाऊन गरम पाण्याने स्नान, सकाळचे सूर्यस्नान यांचाही पुरेपूर उपयोग याच ऋतुमध्ये करून घ्या.
- तळलेले पदार्थ जास्त खाऊ नका.
- बेकरीचे पदार्थ, मैद्याचे पदार्थ संपूर्णपणे टाळण्याचा प्रयत्न करा.
- तळलेले पदार्थ, खावयाचे झाल्यास, ते थोड्या प्रमाणात, जेवणामध्ये सुरुवातीला घ्या.
- बेकरीचे पदार्थ, मैद्याचे पदार्थ खाल्ल्यानंतर त्याच्या दुप्पट आकारमानाचे गरम पाणी किंवा एक ग्लास फळाचा रस घ्या.
- गायीचे ताजे दूध, दही, ताक, लोणी, तूप याचा यथायोग्य वापर जेवणामध्ये आवश्यक करा.

- गायीचे ताजे लोणी व मध सकाळी दात घासल्यानंतर घेणे हितकारक आहे.
- शिजवलेल्या अन्नाबरोबर कच्चे अन्न घ्या. त्याचे प्रमाण एकास एक ठेवा.
- कच्चे अन्न, नैसर्गिक स्वरूपात उपलब्ध असणारे अन्न- भिजवलेले मोड आलेले कच्चे मठ, मूग, चवळी, हरबरा, तूर इत्यादी. कोबी, फ्लॉवर, गाजर, बीट, टमाटा, मुळा, कांदा, काकडी, कच्चे पालक, सॅलड, मटार- यांचा उपयोग जेवणात करा.
- भुईमुगाच्या शेंगा, ओले हरबरे, मक्याचे कणीस, बोरं, चिंचा, आवळे जांभूळ, करवंद, केळी, पपई, पेरु, सीताफळ, रामफळ, आंबा, द्राक्ष, संत्र, मोसंबी, डाळिंब इत्यादी त्या त्या ऋतूमध्ये मिळणारी स्वस्त फळे आवर्जून खा.
- योग्य ती प्रक्रिया करून हवाबंद फळ-रसापेक्षा त्या त्या ऋतूमध्ये उपलब्ध होणारी फळे अधिक चांगली.
- फळांमध्ये सुकामेवा मुखशुद्धी म्हणून थोडा खाण्यास हरकत नाही.
- दूध व फळ एकत्र खाऊ नका. फळ खाल्यानंतर दोन तासांनी दूध घ्या. आंबा व दूध हा फक्त याला अपवाद आहे.
- दही उष्णता वर्धक आहे. ते उन्हाळ्यात, रात्री, गरम पदार्थांबरोबर खाऊ नका. मात्र ताज्या दह्याचे ताक अमृतासमान आहे. 'तक्रं शक्रस्य दुर्लभम्'
- शिळे, आंबलेले किंवा आंबविलेले पदार्थ खाल्याने थोडा जरी त्रास होत असल्यास हे पदार्थ आहारातून वजा करा.
- जेवणामध्ये फळभाज्या, पालेभाज्या, मोडआलेले व्दिदल धान्य यांचा वापर करा.
- जेवणामध्ये दुधाचे गोड पदार्थ अधूनमधून कधीतरी असावेत.
- साखरेचा वापर कमितकमी करा. मध, खांडसरी साखर, गूळ, उसाचा रस, खजूर इत्यादिंचा वापर जास्तितजास्त करा.
- तयार अन्न, हवाबंद अन्न, चिवडे, कुरकुरीत पदार्थ, थंड पेय, उत्तेजक पेय, यांचा वापर कमी करून पेज-लापशी-खीर आणि फळे यांचा वापर वाढवा.

बाजरी, नागली, कुळिथ इत्यादी पीठ वापरून पातळ पेज, घट्ट लापशी झटपट 'दोन मिनिटात' करता येते.

- शरीराला आलेला लड्डुपणा किंवा वाढलेले अनावश्यक वजन याचा संबंध व्यायामाचा अभाव, अयोग्य आहार, विरुद्ध अन्न याचाशी आहे. शरीरप्रकृतीला न मानवणारे अन्न पुन्हा:पुन्हा खाल्यामुळे अपचन होते. त्यातून बद्धकोष्ठ सुरू होतो.
- कुरकुरे चिवडे, चहा, कॉफी, थंड पेये दूर ठेवा.
- मानसिक काळजी, चिंता दूर ठेवा. मन शांत ठेवा.
- आठवड्यातून एकदा / महिन्यातून एकदा सौम्य रेचक आवश्यक घ्या. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रेचक कोणते घ्यावयाचे ते ठरवा.
- तुमच्या दररोजच्या आहारातील गोड, पचनाला जड, तेलकट-तूपकट तळलेले पदार्थ, दुधाचे पदार्थ, पक्वान्न मर्यादित ठेवा.
- पचनाला जड असलेले पदार्थ अंगी लागण्यासाठी / त्यांचे सपूर्ण पचन होण्यासाठी सूर्यनमस्काराची संख्या वाढवा.
- आपल्या शरीराला अयोग्य असणारे अन्नपदार्थ लक्षात येण्यासाठी नेहमी दक्ष रहा. प्रयोग करून ते अन्नघटक निश्चित करा. त्याप्रमाणे सवयी बदला.
- आपण घेत असलेल्या अन्नाचा चांगला-वाईट परिणाम पुढील पिढ्यांवरही होत असतो हे लक्षात ठेवा. 'हितभुक मितभुक' राहण्याची स्वतःला सवय लावा.

दिनक्रम मार्गदर्शक सूचना-

- जाग आल्यानंतर लगेच अंधरूणातून बाहेर पडा. महाबली प्राणदाता, सकळा उठवी बळे। मारुतीरायाचे, विष्णू व विष्णूपत्नीचे स्मरण करा. आज मिळालेला दिवस अधिक यशदाशी व्हावा म्हणून त्यांचे आशीर्वाद घ्या.
- आंधोळीनंतरचा वेळ सूर्यदर्शन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार, संध्याविधी, जप-तप-पूजा-ध्यान म्हणजेच अभ्यास यासाठी वापरा.
- सकाळच्या वेळेत बुद्धी-स्मरणशक्ती तीव्र असते. दररोज किमान दोन ओळी

पाठ करा.

- पाठांतर लिहून करा. अक्षर सुवाच्च व लेखन शुद्ध याकडे लक्ष द्या.
- दररोज सकाळच्या वेळेत लिखाण वाचन झालेच पाहिजे हा नियम करा.
- सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर न्याहारी घेण्यासाठी वीसएक मिनिटे थांबा. किंवा पूजा-अर्चा वगैरे झाल्यावर न्याहारी करा. (शरीरातील सर्वच पेशिंना ताण/दाब मिळालेला आहे. तो ताण पूर्ण शांत होऊ द्या. योगनिद्रेचा वापर केल्यास हा वेळ निम्म्याने कमी करता येईल.)
- काहीतरी खाणे झाल्यानंतरच नित्यक्रम, शाळा, कॉलेज, नोकरी, व्यवसाय, उद्योग वगैरे करण्यासाठी घराबाहेर पडा.
- व्यायाम-पूजा-खाणे हे झाल्याशिवाय कोणत्याही कामाला सुरुवात करू नका. नुसते चहा घेऊन कामाला लागू नका. (चहाची सवय कमी करण्याचा प्रयत्न करा)
- सायंकाळची वेळ मैदानी खेळ, सूर्यदर्शन इत्यादीसाठी राखून ठेवा.
- यानंतरचा वेळ घरामध्ये करमणूक, बैठेखेळ, गप्पाटप्पा, टीव्ही, लेखन, वाचन, आवृत्ती अभ्यास इत्यादीसाठी उपयोगात आणा.
- रात्रीचे जेवण झोपण्यापूर्वी किमान दोन तास अगोदर घ्या.
- जेवणानंतर किमान एकतास अभ्यास, वाचन, आवृत्तीसाठी राखून ठेवा.
- गादीवर पडल्यावर झोप येण्यापूर्वी दिवसभराच्या कामाचा आढावा घ्या.
- हा आढावा घेतांना माझी चूक झाली. मी असे वागावयास, बोलावयास, विचार करावयास नको होते असे जेथे वाटेल तेथे थांबा.
- झालेली चूक सुधारण्याचा निश्चय करा. दुसऱ्या दिवशी संबंधित व्यक्तीची माफी मागा. माझी चूक झाली म्हणून कबूल करून टाका.
- आपल्या चुकीच्या वागण्यामुळे मन अस्वस्थ होते. रात्रीच्या शांत झोपेत त्यामुळे व्यत्यय येतो. त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. सूर्यदर्शन, सूर्यनमस्कार, जप, ध्यान, पूजा, अभ्यास यामध्ये सुद्धा हे अस्वस्थ मन अडथळा आणते.

- पुढील दिवशी करण्यासाठी तुमच्या आवडीची व आवश्यक अशी तीन कामे, प्रत्येकी तीस मिनिटांची निवडा.
- आजची नियोजित तीन कामे ठरविल्याप्रमाणे पार पडली कां ? नसल्यास उद्या पुन्हा प्रयत्न करण्याचा निश्चय करा.
- पूर्ण झाली असल्यास कामाचे स्वरूप व व्याप्ती यामध्ये वाढ करा- काम सुरुवात करण्याची निश्चित वेळ, त्यास लागणारा एकूण वेळ, आजचे त्या कार्यातील उद्दिष्ट, कार्याची पद्धत, त्याचे काठिण्य इत्यादीमध्ये वाढ करा.
- दररोज दोन ओळी सहज पाठ होतात. आता हळूहळू त्यामध्ये वाढ करा- एखादे कडवे, अवघड व्याख्या, पदार्थाचे गुणधर्म, सुविचार, दूरध्वनी/भ्रमणध्वनी क्रमांक, जवळचे मित्र व नातेवाईक यांच्या जन्म तारखा इत्यादी. या अगोदर झालेल्या पाठांतराची उजळणी करा. स्मरणशक्तीची व्याप्ती व खोली वाढविण्याचा प्रयत्न करा.
- या स्मरणशक्तीचा उपयोग अभ्यासात तसेच दररोजचे व्यवहार संभाषण यामध्ये करा.
- आज संपर्कामध्ये आलेल्या व्यक्ती कोण होत्या, त्यांच्याशी झालेले संभाषण, त्यांचे प्रस्ताव, सूचना, सल्ले, तसेच इतर प्रसंग यांची उजळणी करा. यामध्येच आपल्या उत्कर्षासाठी आवश्यक असलेले मार्गदर्शन आहे हे लक्षात ठेवा. याकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून बघा. आपल्या उन्नतीसाठी जे जे चांगले असेल ते ते स्वीकारा.
- सर्वशरीर सैल सोडा. स्नायूंचे कोठे ताण असल्यास तो दूर करा. डोळे बंद करून, डोक्यापासून पायापर्यंत शरीर हळूहळू, क्रमशः, टप्याटप्याने, शिथिल करा. बंद डोळ्याने श्वासोश्वासाकडे लक्ष द्या. परमेश्वराने सोपविलेले काम उद्या अधिक चांगल्या पद्धतीने करण्यासाठी प्रेरणा मिळावी म्हणून आदित्यनारायणाची प्रार्थना करा. आज केलेले पाठांतर किंवा जपसाधना/प्रार्थना करत करत स्वतःला झोपेच्या स्वाधीन करा.

वेदपूर्व कालापासून आपण सूर्योपासना / सूर्यनमस्कार करत आलो आहे. सूर्यनमस्काराच्या सरावातून सर्वप्रकारचे शारीरिक व मानसिक रोग दूर ठेवता

येतात अशी ही सिद्ध साधना आहे. यामुळे अकाली मृत्यू व दारिद्र्य यातून मुक्ती मिळते. डोळ्यांचे सर्वविकार दूर राहतात. दीर्घआयुष्य, बुद्धी, प्रज्ञा, पराक्रम, कीर्ती तेज याची प्राप्ती होते. हा सिद्धांत प्राचिन ऋषीमुनिंनी मांडलेला आहे. तो स्वयंसिद्ध आहे. त्याची प्रचिती आपणास येत नसल्यास आपले प्रयत्न अपूर्ण आहेत याची जाणिव ठेवा. प्रयत्नामध्ये योग्य तो बदल करा. श्रद्धेने आत्मविश्वासाने प्रयत्न करा. अखंडितपणे प्रयत्न करा. ज्या प्रमाणात तुम्ही प्रयत्न कराल त्या प्रमाणात तुम्हाला यश मिळणारच याची खात्री बाळगा. आदित्यनारायण तुम्हाला सूर्यनमस्काराची उदंड प्रेरणा देतो सूर्यनमस्कार घालण्याचे शारीरिक सामर्थ्य देतो, तुमच्याकडून सूर्यनमस्कार काढून घेतो. सूर्यनारायणाने आपल्याकडून घालून घेतलेले सूर्यनमस्कार त्याचे त्याला अर्पण करा.

नमः प्रत्यक्ष देवाय भास्कराय नमोनमः ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

समंत्रक सूर्यनमस्कार

प्रणव आणि बीजाक्षरमंत्र

ॐ कार म्हणजेच प्रणव उच्चार. मंत्र शास्त्रामध्ये ॐ कार हा प्रथम क्रमांकाचा मंत्र आहे. हा विश्वातील प्रथम नाद आहे. नादातून ब्रह्माची उत्पत्ती म्हणून नादब्रह्म आहे. दुसरा क्रमांक आहे सूर्योपासनेतील गायत्री मंत्राचा (सूर्यमंत्राचा). ॐ कार साधनेतून रोग-व्याधी-विकार नष्ट होतात. तसेच गायत्री मंत्राचे सर्व फायदे मिळतात. बीजाक्षरमंत्र, सूर्यमंत्र, सूर्यनमस्कार हे सर्व प्रकार एकमेकांस पूरक आहेत. यातील प्रत्येक मंत्राचा उच्चार इतर मंत्रांचा प्रभाव व परिणाम वृद्धिंगत करणारे आहे. प्राणायामाचे मूलतत्त्व या मंत्रउच्चारात आहे. विशिष्ट रोगावर इलाज करण्यासाठी सूर्यनमस्काराला पूरक असलेले प्राणायाम उपचारात वापरले जातात. प्राणायामाच्या सरावातून अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व स्वीकारण्याची सवय शरीरास लागते. प्राणतत्त्वाच्या माध्यमातूनच सगळे रोग बरे होतात, सगळे रोग दूर ठेवता येतात.

बीजाक्षर मंत्राच्या अगोदर प्रणव उच्चार करतात. ॐ काराचा उच्चार तीन

मात्रांमध्ये (विभागात) केला जातो. प्रत्येक मात्रेचा उच्चार लांबविणे, अधिक लांबविणे, अधिकतम लांबविणे असा केला जातो. (अअअअ उउउउउउउउ म्म्म्म्म्म्म्म्म्म्) तिसऱ्या मात्रेचा उच्चार करतांना ओठ बंद असतात. ॐ काराच्या तीन मात्रांच्या उच्चारातून अनुक्रमे पोट, हृदय व मेंदू कार्यरत होतात. रुग्णांचे सर्वसाधारण प्रकार तीन आहेत. पोटाचे विकार असलेले, फुफ्फुसाचे विकार असलेले, मेंदूचे विकार असलेले रुग्ण. अ+उ+म या तीन मात्रांची ध्वनीकंपने क्रमाने मणिपूरचक्र, अनाहतचक्र, आज्ञाचक्र या भागावर आदळतात. या ऊर्जाचर्कांच्या अधिकारात असलेल्या अवयवांमध्ये ही स्पंदने संक्रमित होतात. यामुळे पचनक्रिया, रक्ताभिसरण व मज्जारज्जुतील संदेश वहन अधिक सक्षम होते. शरीर-श्वसन-बुद्धी यांना ग्रासणारे सर्वरोग दूर राहतात. बुद्धीची एकाग्रता व स्मरणशक्तीची तीव्रता वाढते.

मंत्र उच्चारामुळे सूक्ष्म कंपने तयार होतात. या कंपनामुळे घशात असलेल्या 'सप्तपथ' स्थानाला मसाज होतो. घशात एकूण सात मार्ग एकत्र झालेले आहेत. दोन नाकपुड्यांचा श्वसन मार्ग, दोन कानांचा श्रवण मार्ग, अन्नलिका, श्वासनलिका आणि तोंड. या सर्व कार्यसंस्थांवर या ध्वनी कंपनांचा चांगला प्रभाव पडतो व त्या पूर्वीपेक्षा अधिक कार्यरत होतात.

बीजाक्षरमंत्र

प्रणव उच्चार प्रमाणेच प्रत्येक बीजाक्षरांचा उच्चार प्रत्येक वेळी करतांना तो कसा करायचा, कोतून करायचा, कशासाठी करायचा या तीन प्रकारांकडे लक्ष द्यायचे आहे. बीजाक्षरमंत्र सहा आहेत. या सहा बीजाक्षरमंत्रांची क्रमशः दोन आवर्तने करून (सहा+सहा) सूर्यमंत्राचे अगोदर प्रत्येक बीजमंत्राचा उच्चार केला जातो. बीजाक्षरांचा उच्चार नेहमी दीर्घ करतात. हे बीजमंत्र पुढील प्रकारचे आहेत. ॐ हां हीं हूं हैं हों हः किंवा ते असेही लिहितात. ऱ्हां / ऱ्हीं / ऱ्हूं / ऱ्हैं / ऱ्हों / ऱ्हः प्रत्येक बीजमंत्राचा उच्चार ॐ कार आणि सूर्यमंत्र यांच्यामध्ये केला जातो. जसे ॐ हां मित्राय नमः बीजाक्षरमंत्रामधील वर्ण व त्यांचा क्रम आणि इतर माहिती खालील प्रमाणे.

०१) ह या वर्णाचे अधिष्ठान आकाशतत्त्व. हे सूक्ष्म स्वरूपातील सूर्यतेज किंवा

सूर्यबीज आहे. याला महाप्राण असेही म्हणतात. या बीजाक्षराचे उच्चारस्थान हृदय आहे. उच्चारातील ध्वनी स्पंदनामुळे हृदयाला मसाज होतो. हृदयाला जादा ऊर्जा मिळाल्यामुळे त्याची कार्यक्षमता वाढते.

०२) र या वर्णाचे अधिष्ठान अग्नी आहे. याला अग्नीबीज म्हणतात. या बीजाक्षराचे उच्चारस्थान ललाट मध्य आहे. उच्चारातील ध्वनी स्पंदनामुळे टाळू अणि मेंदुला मसाज होतो. यामुळे स्वरयंत्र व बुद्धी तीक्ष्ण होते. जीभेचा उपयोग, बोलण्यासाठी व खाण्यासाठी, संयमित स्वरूपात होतो.

०३) स्वर स्वर म्हणजे स्वरयंत्रामध्ये किमान स्पंदनाने निर्माण झालेला नाद. ही स्पंदने शरीरावर परिणाम करणारी असतात. मोठ्या आवाजातील ढोल, ताशे, शंख, भैरी या रणवाद्यांमुळे पोटात धडकी, कानात दडे बसतात. कमीतकमी ध्वनीस्पंदनाने निर्माण झालेले तरंग शरीरातील त्या त्या भागात अधिक प्रभावी व परिणामकारक सिद्ध होतात.

दीर्घ ऊ या स्वराचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव यकृत, प्लीहा, जठर, छोटे आतडे, सर्वपाचक स्त्राव यावर होतो. याच्या परिणामामुळे पचनशक्ती सुधारते.

दीर्घ ई या स्वराचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव स्वरयंत्र, टाळू व नासिकामार्ग यावर होतो. या मार्गातील चिकट, विजातीय द्रव दूर होतो. हा सर्वमार्ग मऊ स्वच्छ होतो. परिणामस्वरूप स्वरयंत्राची कार्यक्षमता वाढते.

हैं या बीजाक्षर मंत्रातील संयुक्त स्वराचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव किडनी व मूत्र मार्ग यावर होतो. याच्या परिणामामुळे किडनी व मूत्र मार्ग अधिक कार्यक्षम होतात.

हौं या बीजाक्षर मंत्रातील संयुक्त स्वराचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव मोठ्या आतड्यावर होतो. कोठा साफ होऊन, मलमार्ग स्वच्छ व कार्यक्षम होतो.

०४) अनुनासिक : अनुनासिक उच्चार म्हणजे नाकातून केलेला उच्चार. अनुनासिकाचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव नाक

व वायूनलिका यावर होतो. याच्या परिणामामुळे हा सर्व भाग स्वच्छ, मऊ व ओला राहतो. त्याची कार्यक्षमता वाढते.

०५) विसर्गः विसर्गाचे उच्चारस्थान हृदय आहे. याचा उच्चार केल्यावर जी सूक्ष्म कंपने तयार होतात त्याचा प्रभाव छाती व श्वसन मार्ग यावर होतो. परिणामस्वरूप श्वासोच्छ्वास दीर्घ व खोल होतो.

प्रणव बीजमंत्र सूर्यमंत्र उच्चारण्याचा क्रम :

- ॐ कार आणि सूर्यमंत्र मोठ्याने म्हणून बारा सूर्यनमस्काराचे प्रथम आवर्तन घालतात. प्रत्येक सूर्यमंत्र म्हणतांना त्याचा अर्थ, त्या आसनाची योग्य कृती, त्याचा लगेच जाणवणारा परिणाम याकडे संपूर्ण लक्ष द्यायचे आहे. एक सूर्यमंत्र एक शरीर स्थिती असे बारा सूर्यमंत्र व बारा आसनस्थिती मिळून एक सूर्यनमस्कार होतो.
- बारासूर्यनमस्काराचे दुसरे आवर्तन बीजमंत्र व सूर्यमंत्र यांचा उच्चार करून घालतात. प्रत्येक मंत्र म्हटल्यावर संपूर्ण सूर्यनमस्कार घालावयाचा आहे. ॐकार आणि सूर्यमंत्र यामध्ये बीजमंत्राचा उच्चार करावयाचा आहे. +०१ समर्पणाचा सूर्यनमस्कार श्रीसवितासूर्यनारायणायनमः हा मंत्र म्हणून घालायचा आहे.

ॐ हां मित्राय नमः

ॐ हीं रवये नमः

ॐ हूं सूर्याय नमः

ॐ हँ भानवे नमः

ॐ हौं खगाय नमः

ॐ हः पूष्णे नमः

ॐ हां हिरण्यगर्भाय नमः

ॐ हीं मरीचये नमः

ॐ हूं आदित्याय नमः

ॐ हँ सवित्रे नमः

ॐ हौं अकार्य नमः

ॐ ह्रः भास्कराय नमः

• बारा सूर्यनमस्कारांचे तिसरे आवर्तन घालतांना ॐ कार, बीजमंत्र, सूर्यमंत्र यांच्या उच्चार्याचा क्रम वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. क्रमाने दोन-चार-बारा बीजमंत्र व सूर्यमंत्र यांचा उच्चार करून पुढील गटाचा उच्चार करावयाचे आहे. +०१ समर्पणाचा सूर्यनमस्कार श्रीसवितासूर्यनारायणायनमः हा मंत्र म्हणून घालायचा आहे. जसे-

- ॐ + ०२ बीजमंत्र + ०२ सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार ०६ घालावेत.
- ॐ + ०४ बीजमंत्र + ०४ सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार ०३ घालावेत.
- ॐ + १२ बीजमंत्र + १२ सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार ०३ घालावेत.
- ॐ + १२ बीजमंत्र + श्रीसवितासूर्यनारायणायनमः ०१ सूर्यनमस्कार घालावा.

सूचना :

- प्रत्येक मंत्राचा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रभाव शरीर-मन-प्राणचैतन्य यावर होतो हे लक्षात ठेवा.
- प्रत्येक मंत्राचा उच्चार दीर्घ करा. मंत्रोच्चार करतांना 'सप्तपथ' स्थानाकडे लक्ष द्या. मंत्राचा अर्थ-भाव याची उजळणी करा. मंत्रोच्चारीत प्राणायाम करण्याचा प्रयत्न करा. सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनातील प्रत्येक कृती करतांना मन एकाग्र करा.
- सूर्यमंत्र दीर्घ स्वरात मोठ्याने म्हणा. वापरलेले सर्व प्राणतत्त्व छाती-पोट-ओटीपोट यातून संपूर्णपणे बाहेर टाकण्याचा प्रयत्न करा. ज्या प्रमाणात हे वापरलेले प्राणतत्त्व बाहेर काढाल त्यापेक्षा अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्व आत घेतले जाणार आहे.
- मंत्रोच्चार करतांना श्रम करणाऱ्या स्नायूंना विश्रांती मिळते. मंत्रोच्चारीत

प्राणायामामुळे सर्वच स्नायूंची ताकद वाढते.

- समंत्रक सूर्यनमस्कार ॐ कार आणि सूर्यमंत्र यांचा उच्चार करून घालावयाचा असतो. बीज मंत्रासह सूर्यनमस्कार आहेत. तृचाकल्प सूर्यनमस्कार यामध्ये ऋग्वेदातील ऋचा येतात. हंसकल्प सूर्यनमस्कार यामध्ये यजुर्वेदातील ऋचांचा समावेश आहे. मंत्रोच्चारातून नादब्रह्माचा अनुभव घेता येतो.
- काही साधक प्रत्येक सूर्यनमस्कार सुरु करण्यापूर्वी गायत्री मंत्र म्हणतात. तर काही फक्त बीजाक्षराचा उच्चार करून सूर्यनमस्कार घालतात. गुरुमंत्राचा उच्चार करूनही काही साधक सूर्यनमस्कार घालत असतात.
- श्रीआदित्यहृदय स्तोत्र किंवा श्रीसूर्यसहस्रनाम यांचाही उपयोग सूर्यमंत्रासारखा केला जातो.
- सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन चोवीस सूर्यनमस्काराचे असते. (संदर्भ: उत्तरार्ध, शंका समाधान) सूर्यनमस्कार देवी गायत्रीची / आदिशक्तीची / आदिमातेची उपासना आहे. गायत्रीमंत्रातील शब्द चोवीस, दिवसाचे तास चोवीस, शरीरावरील न्यासस्थाने चोवीस, वेदान्त व गीता तत्त्वज्ञाना प्रमाणे विश्वातील मूलतत्त्वे चोवीस (अधिक एक परमात्मा). म्हणूनच बारा सूर्यनमस्काराचे अर्धे आवर्तन १२+०१ असते.
- सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन २४+०१ असे असते.
- जर दोनपेक्षा अधिक सूर्यनमस्कार आवर्तने (१२+०१) घालावयाची असतील तर पहिल्या आवर्तनानंतर एक सूर्यमंत्र एक संपूर्ण सूर्यनमस्कार (बारा शरीर स्थिती असलेला) अशी घालावीत.
- शेवटचे आवर्तन मात्र क्रमाने दोन-चार-बारा बीजमंत्र व सूर्यमंत्र यांचा उच्चार करून घालावे.
- तिसरे आवर्तन या पद्धतीमध्ये मनाची एकाग्रता, सावकाश- खोल- दमदार श्वसन आणि सर्व शारीरिक व मानसिक क्षमतेचा वापर या तीनही गोष्टी साध्य होतात.
- मंत्रोच्चारामुळे दोन सूर्यनमस्कारामध्ये स्नायूंना आवश्यक असलेली विश्रांती व

जादा प्राणत्त्वाचा पुरवठा होतो. मन कृतीमध्ये एकाग्र होते. प्रत्येक वेळी हा लाभ झाल्याने नाडीचे ठोके स्थिर होतात. मन शांत होते. प्रत्येक सूर्यनमस्कार अगोदर काढलेल्या सूर्यनमस्कारापेक्षा अधिक सरस काढता येतो.

- श्लोक / मंत्र येत नाही किंवा मंत्रोच्चार करण्याची इच्छा नाही अशा साधकांनी मंत्र-आशय व आसन-कृती याची मनामध्ये थोडक्यात उजळणी करा अथवा आपल्या गुरुमंत्राचा उच्चार करा.
- प्रत्येकाची सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता त्याची शरीर प्रकृती, आरोग्य, वजन-उंची, व्याधी-विकार, वय, व्यवसाय, साधनेतील श्रद्धा यावर अवलंबून असते. आपल्या तब्येतील झेपतील येवढेच सूर्यनमस्कार घाला. सूर्यनमस्काराची संख्या फार संध गतीने वाढवा.
- सुरुवातीला पंधरा मिनिटांमध्ये फक्त तीन सूर्यनमस्कार घाला. जसा सराव वाढेल त्याप्रमाणात, वेळ तोच पण सूर्यनमस्काराची संख्या १२+०१ येवढी वाढेल. पुढील पंधरा मिनिटांमध्ये आणखी बारा सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता हळूहळू निर्माण होईल. या पंधरा मिनिटांमध्ये ४८+०१ सूर्यनमस्कार घालता येतील. यानंतर सूर्यनमस्कार घालतांना वेग-वेळ, ताल-श्वास याकडे द्या.

चिंतन बारा सूर्यमंत्रांचे

प्रणामासन

ॐ मित्राय नमः

सूर्य जगन्मित्र आहे. आपला परम मित्र आहे. जीवश्चकंठश्च मित्राप्रमाणे त्याचे आपल्यावर प्रेम आहे. तो सतत आपल्या जवळ असावा, त्याचे प्रेम, आपुलकी, मायेची ऊब आपल्याला मिळावी असे प्रत्येकाला वाटते. आकाशात सूर्य नसेल तर आपण शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या अस्वस्थ होतो. पावसाळ्यात हा अनुभव प्रत्येकाला येतोच. ढग आपल्या डोक्यावर आणि पाऊस नाही. सगळी जीवसृष्टी जड, संध होते. शारीरिक हालचाली मंदावतात. पचनक्रिया क्षीण होते. मायेची ऊब मिळविण्यासाठी आपण मित्रमंडळ जमा करतो. गप्पा मारतो. गरम

पदार्थ, गरम पेय घेतो. डॉक्टरकडे गेल्यास उष्णतावर्धक औषधेच मिळतात. आकाशात सूर्य उगवला, लख्ख प्रकाश पडला म्हणजे जादुची कांडी फिरविल्याप्रमाणे सर्व परिस्थिती बदलते. पाश्चात्य देशातील लोक हजारो रुपये खर्च करून सूर्यस्नान घेण्यासाठी भारतात कां येतात ते लक्षात येते. संधी काळातील प्रकाशकिरणांमध्ये अलौकिक शक्ती आहे. त्वचारोग, अस्थिरोग यामध्ये सूर्यकिरणांतील अल्ट्राव्हायलेट किरणांचा जादुई परिणाम होतो. हा स्पर्श मायेचा आहे. शारीरिक मानसिक व्याधी पासून मुक्ती देणारा स्पर्श आहे. आईचा नुसता स्पर्श झाला तरी रडणारे मूल तत्काल शांत होते. तसा पंचज्ञानेंद्रियांना ज्ञानप्रकाश देणारा हा आपला सखा आहे. अर्जुन आणि भगवान श्रीकृष्ण यांचे नरनारायणाचे नाते आहे तेच सख्य आपले आणि सूर्यनारायणाचे आहे. या परम पावन मित्राला, आपल्या सारथ्याला पहिल्या आसनामध्ये नमस्कार करावयाचा आहे.

ऊर्ध्वहस्तासन

ॐ रवये नमः

रवि या शब्दाचा अर्थ तेज, आभा, चमक असा आहे. संत महात्मे यांच्या चेहऱ्यावर हे तेज दिसते. पाळण्यातील लहान मुलांमध्ये हे तेज प्रकषिनि जाणवते. त्याचा प्रभावही दांडगा असतो. तोंडाचे बोळके झालेले आजोबासुद्धा त्याच्याशी बोबड्या शब्दामध्ये संवाद साधण्याचा प्रयत्न करतात. हा प्रभाव सूर्यतेजाचा आहे. चेहऱ्यावर असे तेज असणाऱ्या साधुसंतांचे आशीर्वाद मिळावेत म्हणून आपण त्यांना मनोभावे साष्टांग नमस्कार घालतो. चंद्र ताऱ्यांचा प्रकाश, अग्नीमधील दाहकता, यज्ञकुंडातील अग्नी ही सर्व सूर्यतेजाचीच रूपे आहेत. आपल्या शरीरातील उष्णता, अन्नाचे पचन करणारा जठराग्नी हे सूर्यनारायणाचे आपल्या शरीरातील अस्तित्व दर्शविते. एखाद्या दिवशी अपचनाचा त्रास होत असल्यास सूर्यास्तानंतर काहीच खाऊ नका. आकाशातील सूर्यतेज आणि तुमचा जठराग्नी यांच्या एकत्रित कार्यामुळे हा त्रास लगेच दुसऱ्या दिवशी दूर होईल. आपल्या शरीरातील सप्तचक्र सूर्यनारायणाचे प्रत्यक्ष प्रतिनिधीत्व करतात. हे सप्तचक्र आपल्या शारीरिक व मानसिक सर्व क्रियांचे संचलन करतात. आपल्या सर्व क्रियांना चालना देतात, ऊर्जा देतात. जर ही ऊर्जा आपल्या शरीरात नसेल तर आपण 'थंड पडू' - आपले

अस्तित्व संपेल. ऊर्ध्वहस्तासन करतांना या सूर्यतेजाला वंदन करावयाचे आहे.

हस्तपादासन

ॐ सूर्याय नमः

सूर्योदय होताच विश्वातील जीवसृष्टीमध्ये चैतन्य संचारते. सर्व सजिवांची दिनचर्या सुरू होते. सूर्यनारायण सर्वांना कार्यप्रवृत्त करतो. विश्वातील चैतन्यशक्तीचा स्त्रोत / वैश्विक शक्तीचा स्त्रोत सूर्यनारायण आहे. सूर्याच्या रथाला एकच चाक आहे. त्यामुळे सूर्यरथाची गती अखंड आहे. तो थांबणे शक्य नाही. त्याचा सारथी अरूण पांगळा आहे. रथ फिरता राहणार आहे. त्याला चालायची संधी नाही. सूर्यरथ आहे पण सूर्यनारायण मात्र त्याबरोबर फिरत नाही. तो स्वतः आकाशात स्थिर राहून सूर्यरथाचे (संपूर्ण चल-अचल सृष्टीचे) संचलन करत असतो. सूर्याच्या रथाला सात घोडे आहेत. हे सात घोडे आठवड्यातील सात दिवसांचे प्रतीक आहेत. ते इंद्रधनुष्यातील सात रंगांचा, सप्तसागर, सप्तखंड तसेच आपल्या शरीरातील सप्तऊर्जाकिंद्रांचा निर्देश करणारे आहेत. या सप्तचक्रांचा रंगही वेगवेगळा आहे. सूर्यनारायणाचे कार्यसुद्धा विविध रंगी आहे. सात मूळरंगांच्या मिश्रणातून जसे असंख्य रंग तयार होतात तसेच सूर्यनारायणाचे कार्य अमर्याद आहे. त्या प्रत्येक कार्याचा प्रकार आणि पसारा अतर्क्य आहे. त्याचा हा कर्मयोग केंव्हापासून सुरू झाला आणि किती काळ चालू राहणार याचा आयाम ठरविणे आपल्या बुद्धीपलीकडचे आहे. सर्व झाडांना जमिनीतून मिळणारा जीवनरस सारखाच पण गुलाबाचे फूल एकमेव. झाडांचे प्रकार पानांचे प्रकार माणसांचा स्वभाव सर्वच अगणित अनाकलनीय आहे. प्रत्येक चलअचल वस्तूमध्ये, शारीरिक क्रिया व मानसिक प्रक्रिये मध्ये सूर्यनारायणाचे अस्तित्व आहे. 'सूर्य आत्मा जगतस्तस्थूषश्च'।. तो सर्व चराचर सृष्टीचा आत्मा आहे. प्राणतत्त्व आहे. संपूर्ण विश्वाचे संचलन करणारा आहे. म्हणूनच सर्व जीव- प्राणीपक्षी, किडेमाकुडे सूर्योदय होताच आपली दिनचर्या सुरू करतात. महाबळी प्राणदाता सकळा उठवी बळे। सूर्यनारायणाच्या कर्मयोगी प्रतिमेला या आसनामध्ये वंदन करावयाचे आहे. त्याच्याकडून शुभकार्यासाठी प्रेरणा व सामर्थ्य मिळण्यासाठी आशीर्वाद मागावयाचे आहेत.

अश्वसंचालनासन

ॐ भानवे नमः

भानू या शब्दाचा अर्थ आहे प्रकाश. सूर्यप्रकाश. ज्ञानप्रकाश. अंधार अज्ञानाचे प्रतिक. प्रकाश ज्ञानाचे. सूर्यदेवता आपले अज्ञान दूर करते. यशोमार्गाकडे नेते. ज्ञानी, अनुभवी, सिद्ध बनविते. आपल्या मनातील द्वंद- करू कां नको? / असे केले असते तर...? ही रस्सीखेच सतत चालू असते. या चक्रव्युहातून बाहेर पडण्याचे मार्गदर्शन आज्ञाचक्र करते. योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता प्रदान करते. ज्ञानसूर्याचे आपल्या शरीरातील अस्तित्व म्हणजे आज्ञाचक्र. यामुळेच आपण विचार करू शकतो. मन-बुद्धिचा वापर करू शकतो. निर्णय घेऊ शकतो. हा ज्ञानसूर्य संपूर्ण ज्ञानविश्वाचा स्रोत आहे. कर्मयोगाचा आदर्श वस्तुपाठ आहे. या सूर्यनारायणाचे उपासक व्हा. तुमचा प्रत्येक निर्णय सूर्यनारायणाच्या साक्षीने घ्या. त्याच्याकडून स्फूर्ती घेऊन प्रत्येक कृती करा. सूर्यनारायणाप्रमाणे इतरांच्या सदैव उपयोगी पडा. मदत केली म्हणून पारितोषिकाची अपेक्षा ठेऊ नका. नदीनाले झाडेझुडपे सूर्यनारायणाप्रमाणेच परोपकारी आहेत. कर्मयोगी आहेत. तसे पाहिले तर सर्व सृष्टी सूर्यनारायणाचे अनुकरण करित असते. मानवाला मात्र यासाठी जाणिवपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात. या आसनामध्ये ज्ञानसूर्याला नमन करून स्मृति बुद्धी यासाठी आशीर्वाद घ्यावयाचे आहेत.

मकरासन

ॐ खगाय नमः

ख या शब्दाचा अर्थ आकाश. गम् म्हणजे जाणे, विहार करणे. आकाशात विहार करणारा सूर्यनारायण संपूर्ण विश्व व्यापणारा आहे. सर्व ज्ञानविश्व व्यापणारा आहे. सूर्य, सूर्यतेज, सूर्यऊर्जा अवकाशात सर्वदूर पसरलेली आहे. सूर्योदय व सूर्यास्त ही कल्पना स्थानसापेक्ष आहे. संपूर्ण पृथ्वीवर एकाच वेळी प्रातःसूर्यापासून सायंसूर्यापर्यंतची सगळी शांत-रौद्र रूपे एकाच वेळेस अवतीर्ण झालेली असतात. त्याचे प्रत्यक्ष अस्तित्व नसले तरी त्याचा अभाव पुनरागमनायच याची खात्री देणारा असतो. समुद्रामध्ये चिमूटभर जागा पाण्याशिवाय सापडणार नाही. त्याचप्रमाणे आपल्या शरीरात आणि बाहेर संपूर्ण विश्वामध्ये सूर्यतेज आहे. डोळे बंद करा. दुसऱ्या कोणाला इलेक्ट्रिक ट्युबलाईटचे बटन सुरू-बंद करावयास सांगा. तुमचे

डोळे बंद असूनही ट्युबलाईटचा प्रकाश केंव्हा सुरू होतो, केंव्हा बंद होतो हे तुम्हाला सहजपणे लक्षात येते. सूर्योदय व सूर्यास्त होतात म्हणून आपण दिवस, आठवडे, महिने, वर्षे अशी कालगणना करू शकतो. काळ पुढे सरकतो आहे, आपले आयुष्य सरते आहे याची जाणीव सूर्यनारायण आपल्याला देत असतो. घटी, पळे, दिवस, आठवडे महिने, वर्षे यांची गोळा बेरीज म्हणजे आयुष्य. हा वेळ वाया घालू नका. सत्कारणी लावा. वेळ वाया घालवणे म्हणजे जगण्याची संधी गमावणे. सत्कर्म करण्याचे नाकारणे. आयुष्याची लांबी कमी करणे. ही एकप्रकारे आत्महत्याच! सूर्यनारायणाचा आदर्श डोळ्यासमोर ठेवा. इतरांच्या सदैव उपयोगी पडण्याचा प्रयत्न करा. या आसनामध्ये कर्मयोगी सूर्यनारायणाला नमस्कार करावयाचा आहे. पुण्यकर्म आदर्श पद्धतीने करण्यासाठी त्याचेकडून प्रेरणा आणि ऊर्जा मिळावी यासाठी प्रार्थना करावयाची आहे.

साष्टांगनमस्कारासन

ॐ पूष्णेनमः

पुषन् या शब्दाचा अर्थ भरण पोषण करणारा. परिपुष्ट करणारा असा आहे. धनधान्याची समृद्धी करणारा, पिकांचे, गाईंचे, संरक्षण करणारा, सहाऋतूंचा निर्माण करणारा असा हा पूषण आहे. सूर्याची ऊर्जाशक्ती आपल्याला अन्न-औषध पुरविते. अन्नामुळे आपली शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक वाढ होते. चांगले-वाईट / योग्य-अयोग्य / पाप-पुण्य यांचा विचार करण्याची क्षमता प्राप्त होते. या प्रज्ञेमुळेच योग्य तो निर्णय घेऊन आपले सर्व शारीरिक व मानसिक व्यवहार सुरू असतात. सूर्यनारायण सर्व जीवसृष्टिचे भरण पोषण करतो. निसर्गामध्ये सूर्यकिरणांमुळे उष्णता व त्यांच्या अभावामुळे थंडी हा प्रताप घडतो. आपल्या शरीरात पित्त व कफ यांचे संतुलन साधले जाते. आपल्या आरोग्याचे रक्षण केले जाते. त्याबद्दल सूर्यनारायणा बद्दलची कृतज्ञता व अन्नपदार्थांबद्दलचा आदर हा आपला स्थायीभाव असावयास हवा. भोजन करतांना हा विचार प्रामुख्याने मनामध्ये हवा. याव्यतिरिक्त विचार किंवा कृति हा सूर्यनारायणाचा, पर्यायाने अन्नाचा अपमान आहे. यासाठी जेवण करतांना टी.व्ही. पाहणे, वाचन करणे, खेळणे, चिडचिड करणे, भांडणे हे सर्व टाळायला हवे. सूर्यप्रकाश, सूर्यऊर्जा, सूर्यतेज प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे अहोरात्र आपले संगोपन संवर्धन करीत असते. या

तेजालाच प्राणशक्ती, चैतन्य असे म्हणतात. श्रीसमर्थ रामदासस्वामी याचाच उल्लेख आत्माराम म्हणून करतात. अन्न-पाणी-हवा जगण्यासाठी आवश्यक आहे पण प्राणतत्त्व / आत्माराम मात्र निर्णायक आहे. त्याशिवाय जगणे अशक्य आहे. स्थूल अन्नमय कोषाचे पोषण अन्नरसावर होते. सूक्ष्म प्राणमय कोषाचे संवर्धन प्राणायामाने होते. 'कासवाच्या पिल्लाचे भरणपोषण आईच्या वात्सल्यपूर्ण दृष्टीतून होते,' हे तुम्हाला माहित आहे कां? काही योगी पुरुष अन्न सेवन करीत नाहीत. सकाळ संध्याकाळ ठराविक वेळी उघड्यावर सूर्यप्रकाशामध्ये योगासने, प्राणायाम करतात. त्यांची दिनचर्या मात्र आपल्या सारखीच व्यस्त असते. नोकरी, उद्योग, खेळ, प्रवास हे सर्व व्यवस्थित सुरू असतात. या आसनामध्ये ऊर्जा, शक्ती, प्रकाश देणा-या सूर्यनारायणाला नमन करावयाचे आहे. आपले संरक्षण करावे म्हणून त्याची प्रार्थना करावयाची आहे.

भुजंगासन

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

हिरण्य म्हणजे सोने, सोनेरी. सर्वांनाच सोन्याचे आकर्षण असते. आपल्याजवळ खूप सोने असावे अशी प्रत्येकाची इच्छा असते. आंतरराष्ट्रीय व्यापारात आजही चलन म्हणून सोन्याचा वापर होतो. सोन्याची अभिलाषा अमर्याद आहे. अग्निज्वाला सोने शुद्ध करतात. अग्नी हे सूर्याचेच प्रतिक आहे. सूर्यास्त व सूर्योदय यावेळी संपूर्ण विश्व सुवर्णमय होते. ह्या संधीप्रकाशातील वेळेलासुद्धा सुवर्ण मोल प्राप्त होते. संधीप्रकाशात केलेले जप-तप, अभ्यास-व्यायाम, ध्यान-धारणा इत्यादी सर्व साधनांचे अपेक्षित फल लवकर प्राप्त होते. सूर्यप्रकाशात सर्व सृष्टी दृश्य स्वरूपात येते. आपल्या डोळ्यांचे सार्थक होते. आपले सूर्यमंडल सूर्यापासूनच उत्पन्न झालेले आहे. पृथ्वीच्या गर्भामध्ये सूर्याचा गाभा आहेच. संपूर्ण विश्वाच्या उत्पत्तीला हे सूर्यतेज/प्राणतत्त्व कारणीभूत आहे. सूर्याला सुवर्णगर्भ असलेला सविता म्हटले आहे. हा सुवर्णगर्भ जसा पृथ्वीच्या केंद्रस्थानी आहे तसेच तो सर्व ग्रह-गोल-तारे यांच्याही गर्भामध्ये आहे. यामुळेच सर्व ग्रह-गोल-तारे त्यांच्या कक्षेत राहून सूर्याभोवती प्रदक्षिणा घालतात. सूर्यमंडलाची तसेच सर्वजीवसृष्टिची उत्पत्ती, भरण-पोषण सूर्यामुळे होते. निसर्गचक्र सूर्य, पाणी,

उष्णता, ढग, वायू, पाऊस, अन्न-धान्य अव्याहतपणे सुरू असते. सूर्यनारायणाची अधिसत्ता सर्वविश्वव्याप्त आहे. त्याचा अधिकार, सामर्थ्य, शक्ती, अमर्याद-अंतीम-निर्णायक आहे. या आसनामध्ये सूर्यसामर्थ्याकडे लक्ष द्यायचे आहे. या सामर्थ्याचा अल्पसा भाग प्रसाद म्हणून मिळावा हा आशीर्वाद मिळविण्यासाठी सूर्यनारायणाला नमस्कार करावयाचा आहे.

पर्वतासन

ॐ मरीचये नमः

‘मरीचि’ या शब्दाचा अर्थ आहे मृगजळ. वाळवंटामध्ये दूर अंतरावर पाण्याचे तळे असल्याचा भास होतो. सूर्यकिरण व उष्णता यामुळे हे मृगजळ दिसते. प्रत्यक्षात तेथे पाणी नसतेच. तहान भागविण्यासाठी मृगजळाचे दिशेने कितीही वेळ चालत राहिलात तरी पाणी मिळणार नाही. मृत्यू हमखास मिळेल. सर्वप्रकारचे मृगजळ, भास, अभास यांचे उगमस्थान सूर्यनारायणच आहे. चांगले वॉईट प्रसंग, त्याची मनाला येणारी अनुभूती, श्रेयस वा प्रेयस असलेली आपली प्रतिक्रिया सर्वांचा कर्ताकरविता सूर्यनारायण आहे. तो सर्वशक्तीमान सत्ताधीश आहे. अज्ञानातून निर्माण झालेले भास-अभास-स्वप्न निर्माण करणे व नाहीसे करणे हे त्याच्या अखत्यारित मोडते. आयुष्याकडे बघण्याची आपली दृष्टी फार तोकडी आणि लहान आहे. काळ-वेळ-क्रिया बघण्याची आपल्या दृष्टीची क्षमता फारच संकुचित आहे. त्यामुळे आयुष्याच्या आपल्या कल्पना अज्ञानातून निर्माण होतात. आपली ध्येय-उद्दिष्ट कोणती? ती साध्य करण्याची अंतिम स्थिती कोणती? त्यासाठी योग्य मार्ग कोणता? हे लक्षात न घेता बऱ्याच वेळा ज्या गोष्टी आवश्यक नाहीत त्यांची पूर्तता करण्यामध्येच आपली सर्व शक्ती खर्च होते. आयुष्य काय? कशासाठी आहे? हे उमजत नाही. जेव्हा ते स्वानुभवातून समजते तेव्हा फार उशीर झालेला असतो. चूक सुधारण्यासाठी आपल्याकडे अवधी फारच कमी उरलेला असतो. आयुष्यातील वेळ वाया घालवल्याची खंत अस्वस्थ करते. हे दुर्भाग्य आपल्या वाट्याला येऊ नये म्हणून या आसनामध्ये सूर्यनारायणाला नमस्कार करावयाचा आहे. आयुष्यातील अभास, अविद्या यापासून माझी सुटका कर अशी प्रार्थना करावयाची आहे. कारण हा सूर्यनारायण दुःस्वप्नाशुभनाशनाय

आहे.

मरीचि या शब्दाचा अर्थ व्याधिविनाशक असाही आहे. महावैद्याय, विश्वाहभेषजी, व्याधिप्रणाशनाय, भक्तदुःखक्षयकारक ही सूर्यनारायणाची काही विशेषणे आहेत. मला रोग-व्याधि-व्यसन यापासून मुक्ती दे. चांगलं वाईट समजण्याची बुद्धि दे. हे मागणे त्याच्या जवळ मागावयाचे आहे. त्याची प्रार्थना करावयाची आहे

अश्वसंचालनासन

ॐ आदित्याय नमः

आदिती मातेचा आठवा पुत्र आदित्य. म्हणजेच विवस्वान. टाकून दिलेल्या अगदी मृतवत निस्तेज अंड्यातून याचा जन्म झाला म्हणून याला मार्तंड असेही म्हणतात. आदिशक्ती, आदिमाया, कुलस्वामिनी ही तिची इतर संबोधने. संध्या, गायत्री, सविता, सरस्वती, जगदंबा, कालीमाता, आंबाबाई, आई इत्यादी ही तिचीच रूपे. आदि माया ही संपूर्ण विश्वाचे मूळ स्रोत आहे, उत्पत्तीचे कारण आहे. आई या शब्दातील दोन अक्षर आ- आदिशक्ती आदिमाया आणि ई - ईश्वर तत्त्व, परमात्मा तत्त्व यांचे निर्देशक आहे. (माई = माया + ईश्वर, माय = मूळमाया.) गर्भामध्येच आपणाला प्राणतत्त्वाचा पुरवठा आईच्या माध्यमातून मिळतो. हे प्राणतत्त्व आपल्या आईला हवेतून/वायुतून मिळते. हवेमध्ये असलेली ही चैतन्यशक्ती, वैश्विक शक्ती म्हणजेच ही आदिमाया आहे. जी शाश्वत नाही ती माया. जीवात्मा शरीर धारण करून जन्म घेतो. त्याचा कार्यभाग संपल्यावर तो शरीर सोडून निघून जातो. म्हणून सर्वजग मायावी आहे. आणि वायुतत्त्व हे त्याचे आदिरूप आहे.

आदितीचा पती बृहस्पती. बृहस्पती हा सर्व विष्णूरूप ज्ञान-विज्ञानाचा धारक संरक्षक व शिक्षक समजला जातो. हा सर्वदेवतांचा पुरोहित आहे. तो ज्ञानी आहे, सर्वज्ञ आहे. ज्या प्रमाणे शक्ती अविनाशी आहे त्याच प्रमाणे ज्ञान अविनाशी आहे. आदित्यनारायण हा आदिती आणि बृहस्पती या स्वर्गीय मातापित्यांचा स्वर्गीय अलौकिक पुत्र. आईवडिलांचे सर्व दैवीगुण-शक्ती याचेमध्ये अंगभूत आहेत. त्यांच्याकडून मिळालेला हा गुण-शक्तीचा वारसा तो विश्वकल्याणासाठी अखंडपणे वापरतो आहे. त्यांनी शिकविलेले धर्मशास्त्र, रुढी, परंपरा यांचे तो

सर्वार्थानि पालन करणारा 'उत्तमपुरुष' आहे. आपले अस्तित्व आदित्यनारायणावर अवलंबून आहे. आपण त्याचीच प्रतिमा आहोत. तोच आपले भरण-पोषण-धारण-संवर्धन-संचलन करणारा आहे. आदित्यनारायणाचे यच्चयावत सर्व दैवीगुण-शक्ती संपदा मानव जातीचा वारसा आहे. या आसनामध्ये हा वारसा हक्क जाणून घेण्याची पात्रता अंगी यावी व त्याचा व्यवहारात वापर करण्याची क्षमता प्राप्त व्हावी म्हणून आदित्यनारायणाला नमस्कार करावयाचा आहे.

पादहस्तासन

ॐ सवित्रे नमः

सविता या शब्दाचा अर्थ जन्म देणारी, उत्पत्ती कारक, सर्वोत्पादक शक्ती. आपल्याला जन्म व अस्तित्व प्रदान करणारा सवितासूर्यनारायण आहे. आई ज्या प्रमाणे आपल्या लेकरांची काळजी घेते त्याप्रमाणे सवितासूर्यनारायण संपूर्ण विश्वाची काळजी घेतो. आपल्या मुलांना कशाचीही कमतरता नसावी, ते सदासर्वदा सुखी आनंदी असावेत असे प्रत्येक आईला वाटत असते. त्यासाठी ती सर्वस्व पणाला लावते. त्यांना स्वतःच्या पायावर यशस्वीपणे उभे राहता यावे म्हणून आधार देते, मदत करते. त्यांच्या सुखाची निरंतर काळजी घेते. त्यांच्या आनंदात ती सुखी असते कारण तिचे अपत्य तिच्याच शरीराचा अविभाज्य भाग असतो. आपल्या आईच्या सर्व गुणांचा निर्देश सवितासूर्यनारायणामध्ये दिसतो. जेव्हा सविता-सूर्यनारायणाकडून आलेले संदेश, सूचना, आज्ञा याबद्दल संदेह किंवा शंका असतात त्यावेळी आईशी संपर्क साधा. ती सांगेल त्याप्रमाणे त्याच्या आज्ञा तिच्या म्हणून स्वीकारा. आपले वर्तन योग्य-अयोग्य ठरवा. आपल्या आईने या प्रसंगात कोणती कार्यप्रणाली स्वीकारली असती ते डोळ्यासमोर आणा. आपल्या वागण्यामध्ये त्याप्रकारचा योग्य तो बदल घडवून आणा. कोणत्याही संकटाला तोंड देतांना प्रथम आईच्या दृष्टीकोनातून त्याकडे पहा. तुम्हाला यशाचा मार्ग निश्चितपणे दिसेल. तुमचे प्रयत्न तुम्हाला अंतिम यशापर्यंत घेऊन जातील याची खात्री बाळगा.

याप्रमाणे सवितासूर्यनारायण आपली काळजी घेतो. आईप्रमाणे आपल्या सुखाकडे लक्ष देतो. सवितासूर्यनारायणाची प्रार्थना करतांना आपल्या आईची आठवण होते. आईचे स्वप्न साकार करण्याचे सामर्थ्य व प्रेरणा सवितासूर्यनारायणाने

द्यावी यासाठी त्याचा आशीर्वाद घ्यावयाचा आहे. या आसनामध्ये त्याला वंदन करावयाचे आहे.

प्रणामासन

ॐ अर्काय नमः

अर्क या शब्दाचा अर्थ काढा- अग्नीच्या उष्णतेत आटवून केलेला काढा, एखाद्या गोष्टीचे सार. औषधी द्रव्य आटवून त्याचा परिणाम शतगुणीत केला जातो तो औषधी काढा. सूर्याला रसाधिपती म्हणतात. विश्वात असलेल्या सर्व प्रकारच्या रसांची उत्पत्ती, साठवणूक व पुरवठा करणारा हा प्रत्यक्ष दृग्गोचार होणारा देव आहे. जमीन-पाणी-वायू यातील रसद्राव हाच सजीवांचा जीवनरस आहे. आयुष्य कसे जगावे याचे सारभूत उदाहरण म्हणजे हा प्रत्यक्ष सूर्यार्क होय. यशस्वी आयुष्याचा मार्ग तो आपल्याला अखंडितपणे सदासर्वदा दाखवित असतो. सूर्यदेवता ज्ञानविज्ञान, व्यवहार यांचा प्रत्यक्ष वस्तुपाठ आहे. त्याच्या ज्ञानप्रकाशाने आपले अस्तित्व उजळून निघते. या ज्ञानसूर्याच्या उपासनेतून भयमुक्त संपन्न आयुष्य प्राप्त होते. अहोरात्र प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षपणे विश्वातील संपूर्ण चल-अचल सृष्टीच्या योगक्षेमाची निरपेक्षपणे काळजी घेणारा हा ज्ञानसूर्यप्रकाश आहे. हे सर्व व्यापक, सर्व समावेशक कार्य ही त्याची सहज प्रवृत्ती आहे. तो स्वतः या ज्ञानसूर्यप्रकाशाबद्दल अनभिज्ञ आहे. हे त्याचे अलौकिक कार्य करूनही न केलेले 'अकर्म' आहे. तो त्याच्या कार्यात गुंतून राहत नाही. आपल्या कार्याच्या अलौकिकतेची त्याला गंधवार्ताही नसते. प्रत्यक्षात सूर्यनारायण कायिक, वाचिक, मानसिक सर्व क्रियांचा कर्ता, करविता, करण्यास प्रेरणा देणारा आहे. फुलांमधून मधमाशा मध गोळा करतात पण या मधात फुले नसतात. याप्रमाणे सूर्यनारायण आपल्या कर्माच्या परिणामांबद्दल उदासीन, विरक्त असतो.

सूर्यनारायण यशस्वी आयुष्याचा वस्तुपाठ आहे. प्रत्यक्ष व्यवहारात त्याच्याप्रमाणे वागणे फार कठीण आहे. पण हाच एकमेव मार्ग आहे ज्यातून आपल्या सर्व मनोकामना पूर्ण होणार आहेत. आपले आयुष्य यश आनंद कीर्ती याने उजळून निघणार आहे. या आसनामध्ये अर्कनारायणाकडे मागणे मागावयाचे आहे. त्याची शिकवण प्रत्यक्षात आणण्याची प्रेरणा द्यावी म्हणून आशीर्वाद मागावयाचा आहे. त्याला मनोभावे नमस्कार करावयाचा आहे.

नमस्कार मुद्रा

ॐ भास्कराय नमः

भास्कर या शब्दाचा अर्थ प्रकाश, तेज असा आहे. जो स्वयं प्रकाशित आहे ज्याची आभा तेजस्वी आहे तो भास्कर. हा भास्कर संपूर्ण विश्वातील सजीव-निर्जिवांचा आत्मा आहे. सूर्य आत्मा जगतस्तस्थूष्य। सूर्यप्रकाशाने संपूर्ण विश्व व्यापलेले आहे. आपल्या शरीरात व बाहेर सर्वत्र सूर्यतेज आहे. आपल्या सर्व क्रियांचा- कायिक, वाचिक, मानसिक- तो साक्षीभूत परमेश्वर आहे. कर्म-कार्याच्या गुणवत्तेवर तो आपल्याला चांगले वाईट परिणाम प्रदान करीत असतो. त्याचबरोबर श्रेयस कार्य करण्याची प्रेरणा देतो, ते कार्य करण्याची क्षमता देतो, कार्य यशस्वीपणे पूर्ण करण्यासाठी मार्गदर्शन करतो, त्यासाठी सहाय्यही करतो. त्याच्या सूचनांचा स्वीकार केला, सर्व शारीरिक मानसिक क्षमतेने कार्य पूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला तर संपूर्ण यशाचा 'आत्मारामाचा' अनुभव मिळतो, आत्मानंद होतो. हा दैवी आनंद मिळण्यासाठी, आत्मसमाधान मिळण्यासाठी सूर्यदेवतेला वंदन करायचे आहे, नित्य नियमाने अखंडितपणे सूर्योपासना करायची आहे, सूर्यनमस्कार घालायचे आहेत.

समर्पणभाव-

अतीप्रचंड वेगाने फिरणाऱ्या तप्त वायूचा गोल म्हणजे सूर्य होय. हे अगणित वायूकण महाशक्तीशाली लोहचुंबकाच्या प्रभाव कक्षेत त्याच्याच भोवती वेगाने फिरत असतात. या प्रचंड वेगामुळे लोहचुंबकाची शक्ती अधिक वाढते. महाबलशाली लोहचुंबक व अमर्याद वेग यातून महाप्रचंड ऊर्जा तयार होते. ही ऊर्जा रुद्ररूपी तसेच शांतस्वरूपी आहे. या सूर्यतेजाचे, सूर्यशक्तीचे महात्म्य वरील बारा सूर्यमंत्रांमध्ये थोडक्यात दिलेले आहे. अतीमर्यादित शब्दांमध्ये अमर्याद आशय व्यक्त करतात ते मंत्र. मला समजलेला सूर्यमंत्रांचा अन्वयार्थ सांगण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. त्याचा आशय लक्षात घ्या. या महा प्रचंड 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 चैतन्य यांची अष्टांगाने केलेली क्रियाशील प्रार्थना आहे. ही प्रार्थना फक्त टाळ्या वाजवून किंवा स्तोत्र म्हणून करावयाची नाही. शरीरातील ³ 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 सुरुवात 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 साक्षीभूत परमेश्वर आहे. प्रत्यक्ष धर्मतत्त्वच त्याच्या रूपाने अवतीर्ण होते. तो आपला आदर्श आहे. त्याच्यासारखे वागणे हे आपले ध्येय आहे. सकाळी लवकर उठा झोप झटका. त्याच्या स्वागतासाठी तयार व्हा. साष्टांगनमस्कार घालून त्याचे मनोभावे स्वागत करा. आभार माना. एखादा पाहुणा घरात आल्यावर काही वेळाने त्याचे स्वागत केले तर चालेल कां?

³ आपले शरीर पंचमहाभूतांचा आविष्कार आहे. शरीरातील पंचमहाभूतांचे संतुलन राखणे म्हणजेच संपूर्ण आरोग्य किंवा संपूर्ण व्यक्तिविकास होय. शरीरातील ऊर्जाचक्र अधिकाधिक संपन्न व सशक्त करून शरीर-मनाचे स्वास्थ्य सूर्यनमस्कार साधनेतून शक्य होते.

॥ बीजाक्षर सूर्यनमस्कार ॥

कौशल्य प्रकार एक : बारा आसन स्थिती असलेला एक सूर्यनमस्कार होतो. यातील प्रत्येक आसन करतांना ॐ + एक बीजमंत्र + एक सूर्यमंत्र + एक आसन करायचे आहे. या पध्दतीने एक सूर्यनमस्कार घाला.

ॐ हां मित्राय नमः।	प्रणामासन
ॐ हीं स्वये नमः।	ऊर्ध्वहस्तासन
ॐ हूं सूर्याय नमः।	हस्तपादासन
ॐ हैं भानवे नमः	अश्वसंचालनासन
ॐ हौं खगाय नमः।	मकरासन
ॐ हः पूष्णे नमः।	साष्टांगनमस्कारासन
ॐ हां हिरण्यगर्भायनमः।	भुजंगासन
ॐ हीं मरीचयेनमः।	पर्वतासन
ॐ हूं आदित्यायनमः।	अश्वसंचालनासन
ॐ हैं सवित्रे नमः।	पादहस्तासन
ॐ हौं अर्काय नमः।	प्रणामासन
ॐ हः भास्कराय नमः।	प्रणामासन + नमस्कार मुद्रा
ॐ हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हः	

मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्क भास्कराभ्यो
नमः

श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥

बीजाक्षर सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान् श्रीसवितासूर्यनारायणः
प्रियतां न मम॥

॥इति बीजाक्षरसूर्यनमस्काराः॥

कौशल्य प्रकार दोन : बारा आसन स्थिती असलेला एक संपूर्ण सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी एक सूर्यमंत्र म्हणा. ॐ + एक बीजमंत्र + एक सूर्यमंत्र + संपूर्ण बारा शरीर स्थिती. असे बारा सूर्यनमस्कार घाला.

ॐ हां मित्राय नमः।	पहिला सूर्यनमस्कार
ॐ हीं रवये नमः।	दुसरा सूर्यनमस्कार
ॐ हूं सूर्याय नमः।	तिसरा सूर्यनमस्कार
ॐ हें भानवे नमः	चवथा सूर्यनमस्कार
ॐ हों खगाय नमः।	पाचवा सूर्यनमस्कार
ॐ हः पूषणे नमः।	सहावा सूर्यनमस्कार
ॐ हां हिरण्यगर्भायनमः।	सातवा सूर्यनमस्कार
ॐ हीं मरीचयेनमः।	आठवा सूर्यनमस्कार
ॐ हूं आदित्यायनमः।	नववा सूर्यनमस्कार
ॐ हें सवित्रे नमः।	दहावा सूर्यनमस्कार
ॐ हों अर्काय नमः।	अकरावा सूर्यनमस्कार
ॐ हः भास्कराय नमः।	बारावा सूर्यनमस्कार

ॐ हां हीं हूं है हौ हः हां हीं हूं है हौ हः

मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्क भास्कराभ्यो
नमः

श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥ समर्पणाच्चा (१२+०१)
सूर्यनमस्कार

बीजाक्षर सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान श्रीसवितासूर्यनारायणः
प्रियतां न मम॥

॥ इति बीजाक्षरसूर्यनमस्काराः ॥

कौशल्य प्रकार तीन : या प्रकारात बारा सूर्यनमस्कार तीन गटामध्ये विभागायचे आहेत. पहिला गट सहा सूर्यनमस्कार व दुसरा आणि तिसरा गट तीन+ तीन सूर्यनमस्कारांचा आहे. बीजाक्षरे व सूर्यमंत्र यांचे गट खालील प्रकारे आहेत.

ॐ + ०२ बीजमंत्र + ०२ सूर्यमंत्र- सूर्यनमस्कार ०६ घालावेत.

ॐ + ०४ बीजमंत्र + ०४ सूर्यमंत्र- सूर्यनमस्कार ०३ घालावेत.

ॐ + १२ बीजमंत्र + १२ सूर्यमंत्र-सूर्यनमस्कार ०३ घालावेत.

ॐ + १२ बीजमंत्र + ०१ श्रीसवितासूर्यनारायणायनमः ०१ सू.न.

ॐ हां हीं मित्र रविभ्यां नमः।

ॐ हूं हैं सूर्यभानुभ्यां नमः।

ॐ हौं हःखगपूषभ्यां नमः।

ॐ हां हीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः।

ॐ हूं हैं आदित्यसवितृभ्यां नमः।

ॐ हौं हःअर्कभास्कराभ्यां नमः।

ॐ हां हीं हूं हैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।

ॐ हौं हः हां हीं खगपूष्णे हिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः।

ॐ हूं हैं हौं हःआदित्यसवित्रार्कभास्करेभ्यो नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥

अनेन बीजाक्षर सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान श्रीसवितासूर्यनारायणः प्रियतां
न मम॥

॥ इतिबीजाक्षरनमस्काराः ॥

॥ हंसकल्प सूर्यनमस्कार ॥

कौशल्य प्रकार एक : बारा आसन स्थिती असलेला एक सूर्यनमस्कार होतो.
यातील प्रत्येक आसन करतांना ॐ + एक बीजमंत्र + यजुर्वेदिय ऋचेचा भाग +
एक सूर्यमंत्र + एक आसन करायचे आहे. या पद्धतीने एक सूर्यनमस्कार घाला.

ॐ हां हंस शुचिषत् ॐ हां मित्राय नमः।	प्रणामासन
ॐ हीं वसुरन्तरिक्षसत् ॐ हीं रवये नमः।	ऊर्ध्वहस्तासन
ॐ हूं होता वेदिषत् ॐ हूं सूर्याय नमः।	हस्तपादासन
ॐ हैं अतिथिर्दुरोणसत् ॐ हैं भानवे नमः।	अश्वसंचालनासन
ॐ हौं नृषत् ॐ हौं खगाय नमः।	मकरासन
ॐ हः वरसत् ॐ हः पूष्णे नमः।	साष्टांगनमस्कारासन
ॐ हां ऋतसत् ॐ हां हिरण्यगर्भायनमः।	भुजंगासन
ॐ हीं व्योमसत् ॐ हीं मरीचयेनमः।	पर्वतासन
ॐ हूं अब्जा गोजाः ॐ हूं आदित्यायनमः।	अश्वसंचालनासन
ॐ हैं ऋतजा अद्रिजाः ॐ हैं सवित्रे नमः।	पादहस्तासन
ॐ हौं ऋतम् ॐ हौं अर्काय नमः।	प्रणामासन
ॐ हः बृहत् ॐ हः भास्कराय नमः।	प्रणामासन + नमस्कार मुद्रा
ॐ हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हः	

मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्त्रार्कभास्कराभ्यो नमः

श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥

अनेन हंसकल्प सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान श्रीसवितासूर्यनारायणः
प्रियतां न मम॥

॥इति हंसकल्पसूर्यनमस्काराः॥

कौशल्य प्रकार दोन : प्रत्येक सूर्यनमस्कार (बारा आसने) करतांना ॐ + एक
बीजमंत्र + यजुर्वेदिय ऋचेचा भाग + एक सूर्यमंत्र. असे बारा सूर्यनमस्कार घाला.

ॐ हां हंस शुचिषत् ॐ हां मित्राय नमः।

ॐ हीं वसुरन्तरिक्षसत् ॐ हीं रवये नमः।

ॐ हूं होता वेदिषत् ॐ हूं सूर्याय नमः।

ॐ हैं अतिथिर्दुरोणसत् ॐ हैं भानवे नमः।

ॐ हौं नृषत् ॐ हौं खगाय नमः।

ॐ हः वरसत् ॐ हः पूष्णे नमः।

ॐ हां ऋतसत् ॐ हां हिरण्यगर्भायनमः।

ॐ हीं व्योमसत् ॐ हीं मरीचयेनमः।

ॐ हूं अब्जा गोजाः ॐ हूं आदित्यायनमः।

ॐ हैं ऋतजा अद्रिजाः ॐ हैं सवित्रे नमः।

ॐ हौं ऋतम् ॐ हौं अर्काय नमः।

ॐ हः बृहत् ॐ हः भास्कराय नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौ हः ॐ हां हीं हूं है हौ हः

मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्त्रार्कभास्कराभ्यो नमः

श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥ अनेन हंसकल्प सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा
भगवान श्रीसवितासूर्यनारायणः प्रियतां न मम॥

॥इति हंसकल्पसूर्यनमस्काराः॥

कौशल्य प्रकार तीन : या प्रकारात बारा सूर्यनमस्कार तीन गटामध्ये विभागायचे आहेत. पहिला गट सहा सूर्यनमस्कार व दुसरा आणि तिसरा गट तीन+ तीन सूर्यनमस्कारांचा आहे. बीजाक्षरे, यजुर्वेदिय ऋचा-भाग व सूर्यमंत्र यांचे गट खालील प्रकारे आहेत.

ॐ + ०२ बीजमंत्र + ०२ यजुर्वेदिय ऋचा-भाग + ०२ सूर्यमंत्र- सूर्यनमस्कार ०६ घालावेत.

ॐ + ०४ बीजमंत्र + ०४ यजुर्वेदिय ऋचा-भाग + ०४ सूर्यमंत्र- सूर्यनमस्कार ०३ घालावेत.

ॐ + १२ बीजमंत्र + १२ संपूर्ण यजुर्वेदिय ऋचा भाग + १२ सूर्यमंत्र- सूर्यनमस्कार ०३ घालावेत.

ॐ + १२ बीजमंत्र + ०१ श्रीसवितासूर्यनारायणायनमः०१ सू.न.

ॐ हां हीं हंस शुचिषत् वसुरन्तरिक्षसत् ॐ हां हीं मित्र रविभ्यां नमः।

ॐ हूं हैं होता वेदिषत्अतिथिर्दुरोणसत् ॐ हूं हैं सूर्यभानुभ्यां नमः।

ॐ हौं हः नृषत् वरसत् ॐ हौं हः खगपूषभ्यां नमः।

ॐ हां हीं ऋतसत् व्योमसत् ॐ हां हीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः।

ॐ हूं हैं अब्जा गोजाः ऋतजा अद्रिजाः ॐ हूं हैं आदित्यसवितृभ्यां नमः।

ॐ हौं हः ऋतम् बृहत् ॐ हौं हः अर्कभास्कराभ्यां नमः।

ॐ हां हीं हूं हैं हंस शुचिषत् वसुरन्तरिक्षसत् होता वेदिषत्अतिथिर्दुरोणसत् ॐ हां हीं हूं हैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।

ॐ हौं हः हां हीं नृषत् वरसत् ऋतसत् व्योमसत् ॐ हौं हः हां हीं खगपूषो हिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः।

ॐ हूं हैं हौं हः अब्जा गोजाः ऋतजा अद्रिजाः ऋतम् बृहत् ॐ हूं हैं हौं हः आदित्यसवितार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हंस शुचिषत् वसुरन्तरिक्षसत् होता वेदिषत् अतिथिर्दुरोणसत् नृषत् वरसत् ऋतसत् व्योमसत् अब्जा गोजाः ऋतजा अद्रिजाः

ऋतम् बृहत् ॐ हां हीं हूं है हौ हः हां हीं हूं है हौ हः
मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौ हः ॐ हां हीं हूं है हौ हंस शुचिषत् वसुरन्तरिक्षसत् होता वेदिषत्
अतिथिर्दुरोणसत् नृषत् वरसत् ऋतसत् व्योमसत् अब्जा गोजाः ऋतजा अद्रिजाः
ऋतम् बृहत् ॐ हां हीं हूं है हौ हः हां हीं हूं है हौ हः
मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौ हः ॐ हां हीं हूं है हौ हंस शुचिषत् वसुरन्तरिक्षसत् होता वेदिषत्
अतिथिर्दुरोणसत् नृषत् वरसत् ऋतसत् व्योमसत् अब्जा गोजाः ऋतजा अद्रिजाः
ऋतम् बृहत् ॐ हां हीं हूं है हौ हः हां हीं हूं है हौ हः
मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥अनेन हंसकल्प सूर्यनमस्काराख्येन
कर्मणा भगवान् श्रीसवितासूर्यनारायणः प्रियतां न मम॥

॥इतिहंसकल्पनमस्काराः॥

॥ तृचाकल्पसूर्यनमस्कार ॥

कौशल्य प्रकार एक : बारा आसन स्थिती असलेला एक सूर्यनमस्कार होतो.
यातील प्रत्येक आसन करतांना ॐ + एक बीजमंत्र + ऋग्वेदीय ऋचेचा भाग
+ एक सूर्यमंत्र + एक आसन करायचे आहे. या पद्धतीने एक सूर्यनमस्कार घाला.

ॐ हां उद्यन्नद्य मित्रमहः हां ॐ मित्राय नमः।	प्रणामासन
ॐ हीं आरोहन्नुत्तरां दिवम् हीं ॐ रवये नमः।	ऊर्ध्वहस्तासन
ॐ हूं हृद्रोगं मम सूर्यं हूं ॐ सूर्याय नमः।	हस्तपादासन
ॐ हैं हरिमाणंच नाशय हैं ॐ भानवे नमः।	अश्वसंचालनासन
ॐ हौं शुकेषु मे हरिमाणं हौं ॐ खगाय नमः।	मकरासन
ॐ हः रोपणाकासु दध्मसि हः ॐ पूष्णे नमः।	साष्टांगनमस्कारासन

ॐ हां अथो हारिद्रवेषु मे हां ॐ हिरण्यगर्भायनमः।	भुजंगासन
ॐ हीं हरिमाणं नि दध्मसि हीं ॐ मरीचयेनमः।	पर्वतासन
ॐ हूं उदगादयमादित्यः हूं ॐ आदित्यायनमः।	अश्वसंचालनासन
ॐ हैं विश्वेन सहसा सह हैं ॐ सवित्रे नमः।	पादहस्तासन
ॐ हों व्दिषतिं मह्यं रन्धयन् हों ॐ अर्काय नमः।	प्रणामासन
ॐ हः मो अहं व्दिषते रथम् हः ॐ भास्कराय नमः।	प्रणामासन + नमस्कार मुद्रा

ॐ हां हीं हूं है हौ हः हां हीं हूं है हौ हः

मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

श्रीसवितासूर्यनारायणाय नमोनमः॥

अनेन तृचाकल्प सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान श्रीसवितासूर्यनारायणः
प्रियतां न मम॥

॥इति तृचाकल्पसूर्यनमस्काराः॥

कौशल्य प्रकार दोन : प्रत्येक सूर्यनमस्कार (बारा आसने) करतांना ॐ + एक बीजमंत्र + ऋगवेदीय ऋचा-भाग + एक सूर्यमंत्र. असे बारा सूर्यनमस्कार घाला.

ॐ हां उद्यन्नद्य मित्रमहः हां ॐ मित्राय नमः।

ॐ हीं आरोहन्नुत्तरां दिवम् हीं ॐ रवये नमः।

ॐ हूं हुद्रोगं मम सूर्य हूं ॐ सूर्याय नमः।

ॐ हैं हरिमाणंच नाशय हैं ॐ भानवे नमः।

ॐ हों शुकेषु मे हरिमाणं हों ॐ खगाय नमः।

ॐ हः रोपणाकासु दध्मसि हः ॐ पूष्णे नमः ।

ॐ हां अथो हारिद्रवेषु मे हां ॐ हिरण्यगर्भायनमः।

ॐ ह्रीं हरिमाणं नि दध्मसि ह्रीं ॐ मरीचयेनमः ।

ॐ हूं उदगादयमादित्यः हूं ॐ आदित्यायनमः।

ॐ ह्रैं विश्वेन सहसा सह ह्रैं ॐ सवित्रे नमः ।

ॐ ह्रौं व्दिषतिं मह्यं रन्धयन् ह्रौं ॐ अर्काय नमः।

ॐ हः मो अहं व्दिषते रथम् हः ॐ भास्कराय नमः

ॐ हां ह्रीं हूं है हौ हः हां ह्रीं हूं है हौ हः

मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

श्रीसवितासूर्यनारायणाय नमोनमः॥

अनेन तृचाकल्प सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान श्रीसवितासूर्यनारायणः
प्रियतां न ममः॥

॥इति तृचाकल्पसूर्यनमस्काराः॥

कौशल्य प्रकार तीन : या प्रकारात बारा सूर्यनमस्कार तीन गटामध्ये विभागायचे आहेत. पहिला गट सहा सूर्यनमस्कार व दुसरा आणि तिसरा गट तीन+ तीन सूर्यनमस्कारांचा आहे. बीजाक्षरे, ऋगवेदीय ऋचा-भाग व सूर्यमंत्र यांचे गट खालील प्रकारे आहेत.

ॐ + ०२ बीजमंत्र + ०२ ऋगवेदीय ऋचा-भाग + ०२ सूर्यमंत्र- सूर्यनमस्कार ०६ घालावेत.

ॐ + ०४ बीजमंत्र + ०४ ऋगवेदीय ऋचा-भाग + ०४ सूर्यमंत्र- सूर्यनमस्कार ०३ घालावेत.

ॐ + १२ बीजमंत्र + १२ संपूर्ण ऋचा + १२ सूर्यमंत्र-सूर्यनमस्कार ०३ घालावेत.

ॐ + १२ बीजमंत्र + ०१ श्रीसवितासूर्यनारायणायनमः ०१ सू.न.

ॐ हां ह्रीं उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम् हां ह्रीं मित्ररविभ्यां नमः।

ॐ हूं हैं हुद्रोगं मम सूर्य हरिमाणंच नाशय हूं हैं सूर्यभानुभ्यां नमः।

ॐ हौं हः शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासरोपणाकासु दध्मसि हौं हः खगपूषभ्यां नमः।

ॐ हां हीं अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि हां हीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः।

ॐ हूं हैं उदगादयमादित्यः विश्वेन सहसा सह हूं हैं आदित्यसवितृभ्यां नमः।

ॐ हौं हः व्दिषतिं मह्यं रन्धयन् मो अहं व्दिषते रथम् हौं हः अर्क भास्कराभ्यां नमः।

ॐ हां हीं हूं हैं उद्यन्नद्य मित्रमहः आरोहन्नुत्तरां दिवम्। हुद्रोगं मम सूर्य हरिमाणंच नाशय। हां हीं हूं हैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।

ॐ हौं हः हां हीं शुकेशु मे हरिमाणं रोपणाकासरोपणाकासु दध्मसि। अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि। हौं हः हां हीं खगपूष्णे हिरण्यगर्भमरीचये नमः।

ॐ हूं हैं हौं हः उदगादयमादित्यः विश्वेन सहसा सह। व्दिषतिं मह्यं रन्धयन् मो अहं व्दिषते रथम् हूं हैं हौं हः आदित्यसवित्त्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हः उद्यन्नद्य मित्रमहः आरोहन्नुत्तरां दिवम्। हुद्रोगं मम सूर्य हरिमाणंच नाशय।

शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासरोपणाकासु दध्मसि।

अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि।

उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह।

व्दिषतिं मह्यं रन्धयन्मो अहं व्दिषते रथम्॥

हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्त्रार्कभास्कराभ्यो नमः।

ॐ हां हीं हूं है हौं हः हां हीं हूं है हौं हः उद्यन्नद्य मित्रमहः आरोहन्नुत्तरां दिवम्।

हुद्रोगं मम सूर्य हरिमाणंच नाशय।

शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासरोपणाकासु दध्मसि।

अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि।

उदगादयमादित्यः विश्वेन सहसा सह।

व्दिषतिं मह्यं रन्धयन्मो अहं व्दिषते रथम्॥

हां हीं हूं है हौ हः हां हीं हूं है हौ हः

मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः॥

ॐहां हीं हूं है हौ हः हां हीं हूं है हौ हः उद्यन्नद्य मित्रमहः आरोहन्नुत्तरां दिवम्।

हुद्रोगं मम सूर्य हरिमाणंच नाशय।

शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासरोपणाकासु दध्मसि।

अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि।

उदगादयमादित्यः विश्वेन सहसा सह।

व्दिषतिं मह्यं रन्धयन् अहं व्दिषते रथम्॥

हां हीं हूं है हौ हः हां हीं हूं है हौ हः

मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रार्कभास्कराभ्यो नमः॥

ॐश्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥

॥ इति तृचाकल्पसूर्यनमस्काराः ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार घालतांना मन-बुद्धी-वाचा-दृष्टी-श्वसन यांची वज्रमूठ करून मानसिक, शारीरिक विकारांव जोरदार आघात करा. आघात करतांना सूर्यनमस्कार-प्राणायाम, औषध-आहार यांचा भर भक्कम जोर घ्या. आपल्या संपूर्ण आरोग्याची हमी आपणच दररोज निश्चित करा.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

साधकांचे शंकासमाधान

सूर्यनमस्कार घालण्यास नुकतीच सुरुवात केली. 'कंबर' फार दुखते आहे. मार्गदर्शन करावे. या प्रकारचे प्रश्न नेहमीच विचारले जातात. अर्थात 'कंबर' हा अवयव प्रातिनिधिक आहे. सूर्यनमस्कार योग्य पद्धतीने घातले नाहीत तर मान, खांदे, कोपर, मनगट, बोटे- थोडक्यात शरीरावरील चोवीस न्यासकेंद्रांपैकी- कोणतेही स्नायूकेंद्र दुखण्यास सुरुवात होते.

अयोग्य पद्धतीने सूर्यनमस्कार घातल्यास स्नायुंचे दुखणे सुरु होते. या दुखण्याकडे प्रथम सकारात्मक दृष्टीकोनातून बघणे फायद्याचे आहे. योग्य पद्धतीने प्रत्येक आसन केल्यास या स्नायुंची दुखण्या-ठणकण्याची तीव्रता शून्य होते. तसेच वेदनेच्या तीव्रतेप्रमाणेच स्नायुपेशींची कार्यक्षमता दिवसभर उच्चांकावर राहते. याचा आपल्याला लगेच अनुभवही मिळतो. सातत्याने या प्रकारचा सराव दररोज केल्यास उत्साह-आनंदाचा अनुभव दिवसेंदिवस वाढत जातो. सूर्यनमस्काराच्या दीर्घ सरावातून हे सहज साध्य होते.

सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात केल्यावर सुरुवातीच्या दिवसात बहुतेकांचे स्नायू दुखतात. त्यांना व्यायामाची सवय नसते. स्नायू ताठर झालेले असतात. स्नायुपेशींना काम करण्याची इच्छाही नसतो. म्हणून स्नायुंना सूर्यनमस्कारात दिलेला ताण-दाब सहन होत नाही. ते दुखतात, आपली नाराजी व्यक्त करतात. या प्रकारच्या स्नायू वेदना लगेच लक्षात येतात. ताण-दाब यामधील चूक दुरुस्त करून किंवा सूर्यनमस्कार पद्धतीमध्ये योग्य तो बदल करून हा त्रास दोन तीन दिवसात पूर्णपणे बरा होतो. व्हावयास पाहिजे.

शरीरातील मेरुदंडाचे (पाठीचा कणा) एक वैशिष्ट्य आहे. अनावश्यक व चुकीचा ताण-दाब मिळाल्याने त्याच्या नैसर्गिक आकाराला धक्का पोहचतो. या प्रतिकूल परिणामाची सूचना तो ताबडतोब आपल्याला देतो. स्नायुंचे दुखणे लगेच सुरु होते. पण साधारणपणे तीन-एक दिवस त्या स्नायुंना विश्रांती दिल्यास तो मूळ स्थितीला आपोआप येतो. स्नायुचे दुखणे पूर्णपणे थांबते.

दुखणाऱ्या स्नायुंना थोडी विश्रांती आणि प्राणतत्त्वाचा अधिक आहार दिल्यास मेरुदंडाचा नैसर्गिक बाक दोन/तीन दिवसात पूर्वस्थितीला येतो. दुखणे

संपूर्णपणे थांबते. स्नायुंचे दुखणे दोन/तीन दिवसात न थांबल्यास काहीतरी चूक होते आहे हे पक्के समजा. कोणत्या कारणाने स्नायू दुखत आहेत याचा शोध घेत व्यायाम हळुवारपणे करा. कोणत्या आसनामध्ये चुकीचा ताण-दाब दिलेला आहे हे निश्चित करा. त्याच्या विरुद्ध प्रकारचा ताण-दाब हा त्याच्यावर रामबाण उपाय आहे. (समत्वं योग उच्चते) हळुवारपणे या प्रकारचा ताण-दाब देऊन पहा. पहिल्याच दिवशी पन्नास टक्के दुखणे कमी झालेले असेल. चूक कोणत्या आसनामध्ये झालेली आहे ते ओळखता आले नाही तर अर्थात ती दुरुस्त करता येणार नाही. चूक वारंवार पुन्हा पुन्हा होत राहिली तर त्रास वाढणार. सूर्यनमस्कार साधना खंडित होणार हे ओघाने आलेच.

कोणताही शारीरिक त्रास सुरु न होता किंवा स्नायुंचे दुखणे सुरु न होता अखंडितपणे सूर्यनमस्कार साधना दररोज सुरु ठेवणे हे आपले या साधनेतील दैनंदिन उद्दिष्ट आहे. यासाठी अशा प्रश्नांना उत्तर देण्यापूर्वी प्रत्येक साधकाला प्रथम मी खालील सूचना देतो. नंतर त्यांच्या शंकेचे समाधान करण्याचा माझ्या परीने प्रयत्न करतो. पुढील प्रश्नांची उत्तरे वाचतांना प्रथम या सूचना लक्षात ठेवा व नंतर पुढचा भाग वाचा. सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये तुम्हाला काही अडचण असल्यास या सूचनांचा निश्चित उपयोग होईल याची खात्री आहे.

सूर्यनमस्कार साधना ही स्वयंसाधना आहे. तुमची चूक नक्की कोठे होते आहे हे मला समजणे अवघड आहे. तुम्ही माझ्या पासून फार दूर आहात. त्यातही तुमचा स्वभाव, दिनचर्या, वयोगट, वजन, उंची, बॉडीमास, व्यवसाय, शरीराची ठेवण, अयोग्य सवयी, व्याधी, अनुवंशिक विकार याबद्दल मला काहीही कल्पना नसतांना मार्गदर्शन करणे धाडसाचे ठरणार आहे. तरीही सूर्यनमस्कार साधनेत तुम्हाला तुमची चूक शोधण्यासाठी उपयोगी पडतील अशा काही ठळक सूचना देण्याचा प्रयत्न करतो आहे. या सूचना विचारात घेऊन सूर्यनमस्काराचा सराव करा. वैद्यकीय उपचार काही सुरु असल्यास चालू ठेवा. शरीराला विश्रांती दिल्यास व प्राणायामाचा सराव सुरु ठेवल्यास स्नायुंचे दुखणे दोन/तीन दिवसात पूर्णपणे थांबते. दुखणे न थांबल्यास उपचारासाठी वैद्यकीय मदत घ्या. वैद्यकीय क्षेत्रातील अनुभवी व्यक्तीचे मार्गदर्शन तुमचा सूर्यनमस्कार साधनेतील आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.

सूर्यनमस्कार हा सर्वांग सुंदर व्यायाम प्रकार आहे. सर्व रोग, व्याधी, विकार, व्यसन यातून मुक्तता देणारी साधना आहे. हे गृहित तत्त्व सर्वांना माहित असते. रक्तदाब, मधुमेह इत्यादी विकार बरे करण्यासाठी सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात होते आणि औषध घेण्याकडे दुर्लक्ष होते. सूर्यनमस्कार साधनेतून सर्व रोग-व्याधी- विकार-व्यसन यांना प्रतिबंध घालता येतो हे सत्य आहे. पण शारीरिक व्याधी-विकार असल्यास योग्य वैद्यकीय उपचार व सूर्यनमस्कार सराव यांचा आश्रय घेतला पाहिजे. यातून हे व्याधी-विकार त्वरित व कायमचे दूर करता येतात. असे नसते तर आयुर्वेद शास्त्राचा विकास झाला नसता. औषध व सूर्यनमस्कार जसे एकमेकास पूरक आहेत तसेच प्राणायाम व सूर्यनमस्कार एकमेकास पूरक आहेत हे लक्षात ठेवा. प्राणतत्त्वाचा खुराक व सूर्यनमस्कारचा व्यायाम यांचे प्रमाण जसे वाढेल तसे औषधांची गरज कमी होत जाईल. कोणत्याही वयोगटातील सूर्यनमस्कार साधकाला औषधाशिवाय संपूर्ण आरोग्याचा- शारीरिक व मानसिक- अनुभव घेता येईल याची खात्री बाळगा.

प्रश्न - अ) व्यायामामुळे शरीराला घाम येतो म्हणून सकाळी अंधोळीच्या अगोदर सूर्यनमस्कार घातले तर चालतील कां?

ब) सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर अंधोळ करून दिवसाच्या कामाला सुरुवात केलेली चांगली असे वाटते. कृपया मार्गदर्शन करावे.

क) सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी सकाळची कोणती वेळ उत्तम आहे?

ड) सायंकाळी सूर्यनमस्कार घातले तर चालतील का?

शंका समाधान-

अ) सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी अंधोळ करणे अनिवार्य आहे. अंधोळ ही शरीरातील सर्व स्नायूपेशिचे प्रथम व सर्वोत्कृष्ट असे वॉर्मिंग अप (शरीर संचलन) आहे. अंधोळ करतांना शरीरातील सर्व स्नायुंना गरम आणि गरम असा शक अनेक वेळा मिळतो. गरम पाणी आणि गरम वातावरण असा तो असतो किंवा गरम पाण्यामध्ये गरम पाण्याचा नळ सोडून जेवढे गरम पाणी अंगावर घेता येईल तेवढे घ्यायचे असते.

पूजा करतांना देवांना आपण स्नान घालतो तेंव्हा श्लोक म्हणतो शुद्धोदकं समर्पयामि। उष्णोदकं समर्पयामि।। याच प्रकारे आपणही अंधोळ करावी. उष्ण व थंड प्रकारच्या शेकाने शरीरातील प्रत्येक पेशी अकुंचन-प्रसरण पावते. पेशीकेंद्रात असलेल्या अवकाशाचा संपर्क अधिक प्रमाणात प्राणतत्त्वाशी येतो. सकाळच्या वातावरणाचा प्रभाव शरीरामध्ये भिनतो. आपल्याला ताजेतवाने वाटते. अंगात उत्साह संचारतो. मन सुबुद्ध होते.

अंधोळ पेशींना कार्य करण्यास प्रवृत्त करतात. अंधोळीचे श्रम आजारपणात झेपत नाहीत. म्हणून अंगात थोडी ताकद आल्यावर अंधोळ करण्याचा सल्ला डॉक्टर रुग्णांना देतात. प्रत्येक पेशीला या प्रकारचे अभ्यंग (मसाज) मिळाल्याने स्नायुंची लवचिकता वाढते. एक दिवस अंधोळ करून सूर्यनमस्कार घाला दुसऱ्या दिवशी अंधोळ न करता घाला तुम्हाला दोन्ही मधील फरक लगेच लक्षात येईल.

सूर्यनमस्कार स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्याची पूजा आहे. ती एक साधना आहे. शुचिर्भूत होऊन ही उपासना करणे चांगले.

ब) सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर अंधोळ करून दिवसाच्या कामाला सुरुवात केलेली चांगली असे वाटते. कृपया मार्गदर्शन करावे.

सूर्यनमस्कार घालतांना घाम येतो. घामातून विजातीय द्राव बाहेर टाकला जातो. अंधोळ झाल्यावर त्वचा गार असते व श्रमाने शरीरातील उष्णता वाढते. घामाचा संपर्क हवेशी येऊन शरीराची उष्णता स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न सुरू होतो. ही एक उपचार पद्धती आहे. अंगाला घामाचा उग्र दर्प येत असल्यास खाण्या-पिण्यातील पथ्यपाणी सांभाळा, रात्री झोपतांना रेचक घ्या. सकाळी अंधोळ झाल्यावर चांगला घाम येईपर्यंत सूर्यनमस्कार घाला. एका आठवड्यात घामाचा उग्र दर्प कमी होईल.

अंगाला घाम येईपर्यंत व्यायाम करा. घाम शरीरात जिरू द्या. व्यायाम झाल्यावर घशाला कोरड पडल्यास कोमट पाणी घ्या. चहा चालेल. गार पाणी किंवा थंडपेय चालणार नाहीत. इत्यादी सूचना सर्वांच्या परिचयाच्या आहेत.

क) सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी सकाळची कोणती वेळ उत्तम आहे?

सूर्योदय किंवा सूर्योदयापूर्वी सूर्यनमस्कार घालणे सर्वात चांगले. रात्र संपलेली नाही आणि दिवस अद्याप सुरु झालेला नाही ही वेळ म्हणजे संधीकाळ. सकाळ, सायंकाळ, माध्यान्ह, मध्यरात्र हे दिवसाचे चार संधीकाळ आहेत. सूर्यनमस्कार साधनेसाठी सकाळचा प्रथम संधीकाळ सर्वात उत्तम.

सकाळच्या उत्साहवर्धक व मंत्रमुग्ध करणाऱ्या वातावरणाशी आपण सहजपणे समरस होतो. निसर्गातील चैतन्य पंचकर्मेद्रियांमार्फत शरीरात साठवित असतो. यात त्वचेचा सहभाग फार महत्वाचा आहे. ¹ कारण शोषण व उत्सर्जन हे आपल्या त्वचेचे दोन महत्वाचे गुणधर्म आहेत.

सूर्योदयाच्या वेळी सूर्यप्रकाश लाल असतो. त्यामध्ये नीललोहित किरणे, अल्ट्रा व्हॉयलेट किरणे असतात. या सौम्य शांत प्रकाश किरणांमध्ये अनेक रोग निवारण करण्याचे सामर्थ्य असते. सूर्योदयाच्या वेळी हे औषधी प्रकाश किरण सौम्य-शांत असतात. हे सूर्यतेज स्वीकार करण्याची शरीराची क्षमता सकाळच्या वेळी सर्वात जास्त असते.

सूर्यनमस्कार घालण्यापूर्वी किमान चार तास खाणे बंद ठेवावे. कारण आपण खाल्लेले अन्न पोटामध्ये साधारणपणे तीन-चार तास राहते. पोटाचा आकार वाढतो. अन्न पचनासाठी अधिक प्रमाणात रक्त पुरवठा सुरु होतो. द्रव पदार्थ एक-दीड तास पोटात असतात.

या अगोदर व्यायाम केल्यास पचनासाठी अधिक प्रमाणात सुरु झालेला रक्त पुरवठा बंद होऊन तो हृदयाकडे वाढतो. परिणामी पोटाचे स्नायू दुखण्यास सुरुवात होते. पचनाचे विकार सुरु होतात.

सूर्यनमस्कार घालतांना स्नायूपेशींना वारंवार ताण दिला जातो. या ताणामुळे स्नायूपेशींमधील विजातीय द्राव मोकळा होण्यास मदत होते. त्यांना जेव्हा दाब

¹ लहान मूल अशक्त असल्यास त्याला तेल तूप पचत नाही. औषधी तेलाने मॉलिश केल्यास ते शरीरात शोषले जाते. मुलाच्या अंगी लागते. डोळे/डोके शांत ठेवण्यासाठी आपण काशाच्या वाटीने तळपायावर तूप चोळतो.

मिळतो त्यावेळी हे अनावश्यक द्राव बाहेरील बाजूकडे ढकलले जातात. मोठे आतडे हे शरीरातील मलसाठा केंद्र आहे. ते रिकामे व स्वच्छ असल्यास स्नायूपेशीची स्वयंचलीत शुद्धीप्रकिया परिणामकारकपणे कार्यरत होते. सूर्यनमस्कार घालण्यापूर्वी पोट साफ असणे आवश्यक आहे.

अंधोळ झाल्यानंतर त्वचेवर जाणवणारा गारवा कमी होण्याअगोदर सूर्यनमस्कार साधनेस सुरुवात करा. सूर्यनमस्कार घालण्यापूर्वीच्या अधोरेखित केलेल्या तीनही सूचनांचे पालन सकाळी सहजी होते.

ड) सायंकाळी सूर्यनमस्कार घातले तर चालतील का ?

सूर्यनमस्कार घालण्या अगोदर किमान चार तास खाणे बंद ठेवणे, पोट साफ करणे व अंधोळ करणे या तीनही सूचनांचे पालन सायंकाळी करता येत असेल तर ही साधना सायंकाळी करावयास हरकत नाही.

सूर्यनमस्कार करतांना नैसर्गिक आंतरकुंभक व बाह्यकुंभक होतो. त्यामुळे संपूर्ण शरीरात सारख्या प्रमाणात अधिक मात्रेमध्ये शुद्ध रक्ताचा पुरवठा होतो. या कारणामुळेच सूर्यनमस्कार सर्वांगसुंदर व्यायाम प्रकार आहे.

सूर्यनमस्कार एक साधना आहे कारण ती स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर व प्राणतत्व (चैतन्य) या तीनही स्तरावर सारख्याच प्रभावाने काम करते. शरीर-मन-बुद्धी या तीनही स्तरावर त्याची रोकडा प्रचिती आपणाला दररोज घेता येते.

सूर्यनमस्कारात ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत करता येतात. रात्री स्नायुंची पूर्ण विश्रांती झाल्यानंतर त्यांना कार्य करण्यास उद्युक्त करणे सुकर व सुखद होते. पहाटे किंवा सूर्योदय ही वेळ संभाळता आली नाही तरी सकाळच्या वेळेत अंधोळ झाल्यावर लगेच सूर्यनमस्कार घालणे योग्य ठरेल. सूर्यनमस्कार सकाळी घालणे जमत नाही याला प्रामुख्याने एक कारण असते पोट सकाळी लवकर साफ न होण्याचे.

या पोटाचे काम सुलभ होण्यासाठी तंबाखु खाणे, विडी-सिगारेट ओढणे,

चहा किंवा अपेयपान करणे, रेचक घेणे इत्यादी अयोग्य व अपायकारक उपाय सुरु होतात. या अनावश्यक व अपायकारक सवयी टाळण्यासाठी खालील उपाय करून घ्या.

प्रत्येक शनिवारी (आठवड्याच्या सुटीचा अगोदरचा दिवस) सौम्य रेचक घ्या. ² रेचक कोणते घ्यावे याचे मार्गदर्शन वैद्य किंवा तुमच्या आईकडून घ्या.

दुसऱ्या दिवशी अपेक्षित परिणाम झाल्यास औषधाची ती मात्रा निश्चित करा. रेचकाचा उपयोग पोट साफ करण्यासाठी मदत म्हणून असावा. पोट ढवळून साफ करणे हा परिणाम नसावा.

रेचक घेतल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी सकाळी वेळेत सूर्यनमस्कार घालणे सहज शक्य होईल.

त्यानंतरच्या पुढील दिवशी पोट वेळेवर साफ झाले नाही तरी ठराविक वेळेला अंघोळ करा. सूर्यनमस्कार घाला. अर्ध्या तासाने पोट चांगले साफ होईल.

² श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक येथे संजिवन चूर्ण (रेचक) वापरले जाते ते तयार करण्याची कृती खालीलप्रमाणे. साहित्य - बाळ हिरडे शंभर ग्राम, एरंडेल तेल वीस/पंचवीस ग्रॅम, सेंधव व पादेलोण चवीपुरते घ्या. कृती - बाळहिरडे एरंडेलाच्या तेलात परतून घ्या. ते तरारून फुगतात. हलके होतात. गार झाल्यावर, शिल्लक एरंडेल तेलासहित, बाळहिरडे मिक्सरमध्ये बारीक करा. त्यात सेंधव व पादेलोण टाका. अर्धा चमचा हे संजिवन चूर्ण रात्री जेवण झाल्यावर घ्या. जिभेने उचलत, चव घेत, सावकाश घ्या. त्यानंतर एक छोटा ग्लास गरम पाणी प्या. चूर्ण घेतांना मधून पाणी घेतले तरी चालेल.

हे चूर्ण शरीरातील वात-पित्त-कफ संतुलीत ठेवण्यास मदत करते. रात्री उलटीतून पित्त बाहेर पडण्याची शक्यता असते. कोणत्याही वयोगटातील व्यक्तींना हे रेचक उपयोगी आहे. आठवड्यातून एकदा घ्या किंवा दररोज घ्या. याचा त्रास होणार नाही. सवय लागणार नाही. हे सौम्य रेचक आहे. तसेच आतड्यांसाठी शक्तीवर्धक चूर्ण आहे.

सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण वर्ग दर शनिवार सायंकाळी सुरु होतो. त्या दिवशी जेवण झाल्यावर रात्री हे चूर्ण घेण्यास सांगितले जाते. प्राणायाम, सूर्यनमस्कार करतांना स्नायुंवर ताण-दाब दिला जातो. त्यामुळे पोट साफ नसल्यास शरीरातील वात प्रवाही होऊन कोठेही धक्का देते. स्नायू दुखणे चमक येणे वगैरे त्रास होऊ शकतो. तो टाळण्यासाठी ही प्राथमिक प्रतिबंधक उपाययोजना आहे.

सूर्यनमस्काराचा परिणाम रेचकापेक्षा अधिक सुकर व सुखद आहे याची प्रचिती येईल.

कोठा जड असल्यास दर बुधवारी व शनिवारी सौम्य रेचक घ्या. आहारात योग्य तो बदल करा. तीन-एक आठवड्यात अपेक्षित परिणाम लक्षात येईल. तेरा आठवड्यामध्ये बद्धकोष्ठ यातून पूर्णपणे मुक्त व्हाल. सर्व अनावश्यक व अपायकारक सवयी गळून पडतील.

तुमच्या कामाचे ठिकाण-कार्यवेळ, तीन सत्रामध्ये काम करण्याच्या बदलत्या वेळा यामुळे सकाळी वेळ काढता येत नसेल तर सायंकाळी सूर्यनमस्काराचा व्यायाम घेतला तरी चालेल. सूर्यनमस्कार किती, कोठे, कसे, केंव्हा घातले हे महत्त्वाचे नाही. सूर्यनमस्कार साधनेवरील विश्वास, सातत्य आणि सबुरी सर्वात महत्त्वाची. दीर्घ सरावातून सूर्यनमस्काराचे सर्व फायदे पूर्णपणे मिळणार आहेत हे लक्षात ठेवा. सूर्यनमस्कार घालतांना त्याची खालील व्याख्या लक्षात ठेवा.

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।

पदाभ्यां कराभ्यांजानुभ्यां प्रणामोऽष्टांग उच्यते॥

प्रश्न- अ) सकाळी उठल्यावर फिरावयास/पळण्यास जाणे, सूर्यनमस्कार, अंधोळ, पूजा असा क्रम ठेवल्यास चालेल का?

ब) सकाळी पूजा-अर्चा व्यायाम यामध्ये सूर्यनमस्कार केंव्हा घालावे याचे मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

शंका समाधान-

अ) सकाळी उठल्यावर फिरावयास/पळण्यास जाणे, व्यायाम शाळेत जाणे नंतर अंधोळ, नंतर सूर्यनमस्कार, नंतर संध्या, पूजा-जप वगैरे करावा. सूर्यनमस्कारापूर्वी अंधोळ करणे गरजेचे आहे. याची सविस्तर चर्चा या अगोदरच्या प्रश्नामध्ये आलेली आहेच. त्याचा संदर्भ घ्यावा.

ब) सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत करायचे आहेत. यासाठी टप्प्या टप्प्याने हळू हळू अधिकाधिक स्नायू सूर्यनमस्काराच्या कक्षेत आणावयाचे

आहेत. एकदम सर्व स्नायू कामाला लावणे शक्य नाही. तसा प्रयत्न केल्यास त्रास होणारच.

सर्व स्नायू व स्नायूपेशींना जागे करण्यासाठी क्रमशः प्रयत्न करतांना सोपे व कमी श्रमाचे प्रकार प्रथम करावयाचे असतात. म्हणूनच व्यायामपूर्व प्रकार (वॉर्मिंग अप), स्नायू जागे करणे हे सर्वात प्रथम करायचे. अंधोळ या व्यायाम प्रकाराला प्रथम प्राधान्य द्यायचे.

शारीरिक व्यायाम दोन प्रकारचे, घरात करण्याचे व घराबाहेर मैदानात करण्याचे प्रकार किंवा व्यायाम शाळेतील व्यायाम प्रकार व मैदानी खेळ. यामध्ये अनेक प्रकार आहेत. व्यायाम करतांना तो चढत्या क्रमाने करायचा आहे. कमी श्रमाचे व्यायाम प्रकारास सुरुवात करून आपल्या क्षमतेप्रमाणे जास्तीत जास्त श्रम देणारे व्यायाम प्रकार हळू हळू करायचे आहेत.

अधिक श्रमाचे व्यायाम करणे म्हणजेच अधिकाधिक स्नायू व स्नायूपेशींचा सहभाग व्यायामामध्ये करून घेणे असा आहे. स्नायूंचे सहकार्य मिळविण्यासाठी त्यांची लवचिकता वाढवायची आहे. व्यायामामध्ये स्नायूंवर ताण दाब दिला जातो. त्यातूनच स्नायूंची ताण-दाब सहन करण्याची क्षमता हळू हळू वाढते. स्नायूंची क्षमता आकारमान किंवा वजन यावर अवलंबून नसते. हे लक्षात ठेऊन व्यायाम करायचा.

व्यायामाची मात्रा जसजसी वाढेल तसा प्राणतत्त्वाचा खुराक स्नायूपेशींना अधिकाधिक प्रमाणात करायचा आहे. कारण प्राणतत्त्व पेशींचे प्रथम पोषण करतात. त्यांना कार्यप्रवृत्त करतात. स्नायूंचे श्रम व प्राणतत्त्वाचे पोषण यांची योग्य सांगड घातली नाही तर तो व्यायाम न होता स्नायूंना दिलेली व्यायामाची शिक्षा होते.

मैदानी प्रकार सूर्यनमस्कार घातल्या नंतर केलेत तर सूर्यनमस्कार हा त्यासाठी वॉर्मिंग अप होईल. मैदानी प्रकारात प्रगत कौशल्य मिळविणे सहज शक्य होईल. कारण सूर्यनमस्कार घातल्यामुळे शरीरातील सर्वच स्नायू काम करण्यास उत्सुक होतात. कोणत्याही कामासाठी सक्षम होतात.

सूर्यनमस्कार सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे. त्यामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत होतात. कुंभक करून प्रत्येक आसन स्थिती करतांना शरीरातील

रक्ताभिसरण प्रत्येक पेशीपर्यंत खोलवर व पूर्ण क्षमतेने पोहचते.

या सर्व गोष्टी विचारात घेऊन व्यायामातील श्रमाची प्रतवारी करून त्यांचा क्रम ठरवायचा झाल्यास तो साधारणपणे खालील प्रमाणे ठेवण्यास हरकत नाही. व्यायामाचा चढता क्रम- सकाळी बाहेर फिरायला जाणे, चालणे, पळणे, इतर प्रकार करणे, व्यायाम शाळेत जाणे, मैदानी खेळ खेळणे, अंगोळ करणे/ नदीवर, पोहण्याच्या तलावात पोहणे, प्राणायाम, योगासने, सूर्यनमस्कार घालणे. व्यायामाचा उतरता क्रम- योगमुद्रा, संध्याविधी, पूजाअर्चा, जप इत्यादी करणे. यानंतर भरपेट नाष्टा करणे आणि दिवसाच्या कामाला लागणे.

वर दिलेल्या क्रमामध्ये श्रमाची चढती प्रतवारी सूर्यनमस्कार घालणे येथे थांबते. नंतर स्नायूंना विश्रांती देणे त्यांना शांत करणे (काम डाऊन) सुरु होते.

वर दिलेला व्यायामाचा क्रम फक्त एक उदाहरण आहे. उद्देश लक्षात घेऊन आपल्या सोयीप्रमाणे त्यात बदल करावयास हरकत नाही.

हा क्रम हिवाळ्यातील आहे. उन्हाळ्यात वातावरणात उष्णता असते. उष्णामुळे थकवा जाणवतो. ऊर्जेमुळे शरीरातील स्नायूंची लवचिकता व कार्यक्षमता वाढलेली असते. यासाठी या काळात व्यायामाची मात्रा कमी केली तरी चालते. सर्वात प्रथम प्राणायाम सराव करा. त्यानंतर सर्व स्नायूपेशी उत्तेजित करणारी सूर्यनमस्कार साधना करा. येथे श्रमाची चढती कमान पूर्ण होते. कमी श्रमाचे व्यायाम प्रकार करून पेशींना शांत करण्याची श्रमाची उतरती कमान येथूनच सुरु करा.

काही सांप्रदायिक संस्थेत पूरक व्यायाम प्रकार / योगासने (वॉर्मिंग अप) नंतर सूर्यनमस्कार व शेवटी प्रार्थना असाही क्रम बघावयास मिळतो.

सूर्यनमस्कार ही स्वयं साधना आहे. ती आपण स्वतः शिकायची आहे. आपल्या चुका शोधून आपणच त्या सुधारायच्या आहेत. या साधनेमध्ये मार्गदर्शन करणारा तुमचा आत्माराम आहे. त्याच्याशी सततचे अनुसंधान ठेवण्यासाठी ही साधना साधक म्हणून/विद्यार्थी म्हणूनच दररोज शिकायची आहे. सर्वभावे त्याच्याशी समरस व्हायचे आहे. हे अनुसंधान सुकर व्हावे म्हणून प्रथम श्रमाची चढती कमान आणि नंतर विश्रांतीची उतरती कमान असा क्रम सूर्यनमस्कार

प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गामध्ये ठेवलेला आहे.

कोणत्याही प्रकारचा त्रास न होता सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरू ठेवणे हे आपले दररोजचे उद्दिष्ट आहे. हे लक्षात घेऊन तुमच्या सोयीप्रमाणे या क्रमात बदल करा. त्यामध्ये तुम्हाला आलेल्या अनुभवांची नोंद ठेवा. तुमचे अनुभव सर्वांनाच मार्गदर्शन करणारे, प्रेरणा देणारे ठरणार आहेत. कृपया संपर्कात रहा.

प्रश्न- अ) व्यायामाचे सर्व फायदे मिळण्यासाठी कोणत्या वयात किती सूर्यनमस्कार दररोज घालावेत ?

ब)सूर्यनमस्कार कसे घालावेत ?

क) सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर किती वेळाने नाष्टा करावा? कृपया मार्गदर्शन करावे ही विनंती

शंका समाधान-

अ) 'अकाल मृत्यू हरणं रोग व्याधि विनाशनम्' असा आहे सूर्यनमस्काराचा महिमा! किती सूर्यनमस्कार घातले की हे सर्व फायदे मला मिळतील ही व्यावहारिक उत्सुकता या प्रश्नाच्या पाठीमागे कदाचित असेल.

सूर्यनमस्कार ही स्वयं साधना आहे. ही साधना करतांना या प्रश्नाचे उत्तर दररोज आपण अनुभवत असतो. पण तरीही साधक हा प्रश्न विचारतात. आपली प्रगती आजपर्यंत किती झाली याची अनुभूती त्याला मिळालेली असते. पण अद्याप अंतीम ध्येय गाठण्यासाठी किती प्रगती करणे बाकी आहे याचा अंदाज घेण्यासाठी हा प्रश्न विचारला जातो असे मला वाटते.

साधकाचे वय, सूर्यनमस्कार संख्या व होणारे फायदे असे गणिती भाषेतील वस्तुनिष्ठ 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 व्यक्तीनिष्ठ असतात.

सूर्यनमस्कार कोणत्या प्रकारे व किती वेळेत घातले जातात यावरही ही संख्या अवलंबून असते. संध गतीने सूर्यनमस्कार शरीर शुद्धीसाठी घातले जातात. गतीयुक्त सूर्यनमस्कार शरीर वृद्धीसाठी घातले जातात.

सूर्यनमस्कार ही योगासनांची गुंफलेली शृंखला आहे. व्यायाम म्हणून योगासने करावयाची झाल्यास प्रत्येक आसन चार-पाच मिनिटे करणे अपेक्षित आहे. सूर्यनमस्कारामध्ये बारा शरीर स्थिती आहेत. एक सूर्यनमस्कार योगासनाचा व्यायाम म्हणून घालायचा असल्यास १२ x ४ मिनिटे किमान लागतात. पण एक सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी सर्वसाधारणपणे एक मिनिट आपण गृहित धरतो. तसेच बारा स्थितीचा हाच सूर्यनमस्कार चार श्वासामध्ये पद्धतशीरपणे घालता येतो. म्हणजे एका मिनिटाला तीन सूर्यनमस्कार झाले. मग सूर्यनमस्कारास लागणाऱ्या वेळेचे मोजमाप करायचे कां त्यांची संख्या मोजायची? परिणामांची मोजपट्टी तयार करण्यासाठी दोन्ही प्रकार भरवशाचे नाहीत. कारण त्यामध्ये व्यक्तीपरत्वे नेहमीच बदल होत असतो.

अशक्तपणा, आजारपण, काळजी-शोक-चिंता याचा परिणाम 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. स्नायुंना किती वेळ लागेल हे आपल्या हातात नाही. आपण फक्त प्रयत्न करायचे. सबुरी-सातत्य ठेवायचे. साधकाशी सूचना साधना आणि फक्त साधना. एवढी एकच सूचना लक्षात ठेवायची.

ही झाली सैद्धांतिक बाजू. व्यवहारिक भाषेत याचे उत्तर देण्याचा प्रयत्न करतो. हे विवेचन करतांना प्रत्येक सूर्यनमस्कार साधकाने तीन पायाभूत कौशल्ये प्राप्त केलेली आहेत असे गृहित धरलेले आहे.

एक कोणतेही स्नायुंचे किंवा इतर दुखणे सुरु न होता (विकोपाला न जाता) सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरु ठेवणे हे आपले दररोजचे प्रथम

उद्दिष्ट 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 पन्नास+०१ अशी आहे. (२४+२४+०१)

खेळाडू, कसरतपटू, धावपटू, पहिलवान तसेच पोहणे, शरीरसौष्टव इत्यादी स्पर्धेमध्ये भाग घेणारे स्पर्धक यांनी आपल्या उद्दिष्टाप्रमाणे सूर्यनमस्कार संख्येत वाढ करणे अपेक्षित आहे. या साठी प्रशिक्षकाचे मार्गदर्शन घ्यावे. त्याच प्रमाणे व्याधी निवारणासाठी, मेदवृद्धी/वजन कमी करण्यासाठी, आणि इतर रुग्णांनी वैद्यकीय सल्ला घेऊन सूर्यनमस्कार साधनेस सुरुवात करावी. (संदर्भ घ्या: नोंदणी अर्ज, सूर्यनमस्कार तक्ता.)

सूर्यनमस्काराची संख्या वाढवितांना किंवा कमी करतांना ती हळू हळू करावी. (सर्वसाधारणपणे तीन आठवड्याला तीन नमस्कार.)

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 ^३	२४+१ चे चार ते वीस आवर्तन समंत्रक. शक्य असेल तेंव्हा प्राणायामाचा सराव.

^२ एक वर्षभर दररोज १२० सूर्यनमस्कार घाला. सैनिकास आवश्यक असलेले शरीर तयार होते. या दरम्यान ग्रंथराज (लक्ष) दासबोधाची समजून-उमजून ती पारायणे करा. राष्ट्रसेवेची प्रखर मानसिकता तयार होते. या प्रकारचे एक लक्ष साधक तयार करण्याचा संकल्पन मसूलकर आश्रमाचा होता.

- 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 प्रमाणात 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- अध्यात्मानमध्ये सरासरी ^४ आर्युमान एकशे वीस वर्षे गृहित धरलेले आहे.

ब) ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म असलेल्या सूर्यनमस्कार स्वयंसाधनेचा स्वीकार केल्यावर ही साधना शिकायची कशी. आत्मारामाचे मार्गदर्शन मिळवायचे कसे त्यासाठी सूर्यनमस्कार घालायचे कसे याची थोडी माहिती घेऊ करू.

- स्नान झाल्यानंतर दररोज किमान १२+०१ सूर्यनमस्कार घाला.
- त्यातील तीन सूर्यनमस्कार (अधोरेखित सूर्यमंत्र) प्रत्येकी पाच मिनिटांमध्ये घाला. (एकूण ०५ x ०३= १५ मिनिटे.)
- ॐ मित्रायनमः। ॐ रवयेनमः। ॐ सूर्यायनमः। ॐ भानवेनमः।
ॐ खगायनमः। ॐ पूष्णेनमः। ॐ हिरण्यगर्भायनमः। ॐ मरीचयेनमः।
ॐ आदित्यायनमः। ॐ सवित्रेनमः। ॐ अर्कायनमः। ॐ भास्कराय नमः।
- श्रीसवितासूर्यनारायणायनमोनमः॥
- हे तीन सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसन करण्यापूर्वी सूर्यमंत्र म्हणा.

^४ नवजात अर्भकाचे हृदय फारच सशक्त असते. नाडीचे दोनशे वीस ठोके सहन करण्याची त्याची क्षमता असते. आयुष्यातील प्रत्येक वर्षाला ही क्षमता एकाने कमी होते. सूर्यनमस्कार घालतांना नाडीचे ठोके शंभरपेक्षा जास्त वाढत नाहीत. म्हणजेच वयाच्या एकशेदहा वर्षापर्यंत सूर्यनमस्कार व्यवस्थितपणे त्रास न होता घालता येतात.

प्रत्येक आसनामध्ये शरीराच्या विशिष्ट भागावर दिलेला ताण-दाब याचा अनुभव घ्या. शरीराचा इतर भाग ताण-दाब रहित ठेवा.

- त्या आसनामधील ऊर्जाचक्राकडे लक्ष द्या.
- आपल्या क्षमतेप्रमाणे आसनातील उच्चतम स्थितीला आल्यानंतर थोडावेळ थांबा.
- नंतर ताण/दाब दिलेले स्नायू मोकळे करा. स्नायू कोठून मोकळे होतात 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 सुरुवात 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 टिकवा. +१ चा सूर्यनमस्कार घालतांना धाप किंवा थकवा यावयास नको याकडे लक्ष द्या.
- सूर्यनमस्कार-प्राणायाम सराव सत्रामध्ये शिकलेले पूरक व्यायाम प्रकार व प्राणायाम यांचा अभ्यास आठवड्यातून किमान एकदा करा.
- सूर्यनमस्कार सरावामुळे स्नायूंचे दुखणे उद्भवल्यास एक/दोन दिवस प्राणायामाचा अभ्यास व्यवस्थित करा. (सूर्यनमस्कार स्थगित ठेवले तरी चालेल.)
- हात व पायावरील दाबबिंदूंना कार्यरत करा. सकाळी ठराविक वेळी टाळ्या वाजवा. सूर्यदर्शन घ्या.
- समजून-उमजून, जाणीवपूर्वक सूर्यनमस्कार साधनेचे तप करा. जगातील प्रत्येक कुटुंब सूर्यनमस्कार साधनेचे केंद्र व्हावे, कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्ती सूर्यनमस्काराचा 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.

सूर्यनमस्कार दैनिक सराव याबद्दलची सविस्तर माहिती भाग दोन कार्यपुस्तिका, सूर्यनमस्कार ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म प्रथम दिवस वाचा.

क) सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर किती वेळाने न्याहारी करावी? कृपया मार्गदर्शन करावे ही विनंती

सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर शरीरातील सर्व स्नायूपेशींची स्पंदने वाढलेली असतात. करन्यासामध्ये आपण हा अनुभव घेतलेला आहे. प्रत्येक पेशीच्या मंडलापर्यंत (अणुरेणूच्या भ्रमण कक्षेपर्यंत) सूर्यनमस्काराची प्रत्येक कृती परिणामकारक पद्धतीने पोहचलेली असते. या 'मंडल मध्यवर्ती' असलेल्या सवितृदेवतेचे/सूर्यनारायणाचे ध्यान आपण केलेले आहे.

ही ध्यानधारणा आपण किती ताकदीने आणि मनापासून केलेली आहे यावर स्नायूपेशीमंडलाचे स्पंदन अवलंबून आहे. ताकदीने करणे याचा अर्थ किती स्नायूपेशींना या साधनेची संधी आपण देऊ शकलो. मनापासून करणे याचा अर्थ आपण स्नायूपेशींच्या गर्भापर्यंत मनाने पोहचून त्यावर किती प्रमाणात ताण-दाब देऊ शकलो असा आहे.

सूर्यनमस्कार साधना संपल्यानंतर थोड्याच वेळात छातीची धडधड थांबलेली लक्षात येते. पोट व इतर स्नायुंची भकभक सुद्धा शांत झालेली आपल्याला सहज जाणवते. पण स्नायूपेशींच्या स्पंदनामध्ये झालेली वाढ मूळपदावर आली आहे हे मात्र समजत नाही.

यासाठी छाती-पोट-स्नायू शांत होण्यासाठी जेवढा वेळ लागेल त्याच्या दुप्पट-तिप्पट वेळ पेशीमंडल शांत होण्यासाठी गृहित धरावा.

सूर्यनमस्कार घातल्यावर तीन सर्वसाधारण श्वास घ्या आणि समर्पणाचा श्लोक म्हणा. तुम्हाला धाप लागणार नाही. छाती लगेच शांत होईल (१ मिनिट). शरीराला आलेला घाम जसा जिरेल/वाळेल तशी वाढलेली उष्णता कमी होईल.

याला मात्र वेळ लागणार आहे. (साधारणपणे पाच मिनिटे) त्यापूर्वी खाण्याचा प्रयत्न केल्यास पोटात डचमळून येईल. यानंतर काही वेळाने खाल्लेल्या अन्नाचा पोट स्वीकार करेल पण पचनामध्ये मात्र अडचणी व अडथळे येतील. म्हणून सूर्यनमस्कार साधना संपल्यावर साधारणपणे पंधरा-वीस मिनिटे थांबून अन्न सेवन करावे असे म्हणता येईल.

सूर्यनमस्कारामुळे घशाला कोरड पडली असल्यास घोटभर कोमट पाणी घ्यावयास हरकत नाही. कोमट पाणी शक्य नसल्यास एक चमचा साधे पाणी तोंडात सोडावे. यामुळे अन्ननलिका मऊ आणि ओली होईल. पोटापर्यंत पाणी पोहचणार नाही. त्रास होणार नाही.

सूर्यनमस्कार आटोपून तयार होऊन लगेच इतर कामासाठी घराबाहेर पडायचे आहे. उशीर झालेला आहे. असे असल्यास योगनिद्रा (शवासनामधील विश्रांती) घ्या. स्नायूपेशींना शांत होण्यासाठी लागणारा वेळ निम्म्याने कमी करता येतो. न्याहारी घेऊन कामाला लगेच लागता येते.

प्रश्न- अ) पंधरा एक दिवस झाले सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात केली. चार-पाच दिवसापासून पाठ/कंबर फार दुखते आहे. मलम तेल शक हे उपचार चालू आहेत. सूर्यनमस्कारामुळे सुरुवातीला असा त्रास होणे नेहमीचेच आहे काय?

ब) सूर्यनमस्कार घालणे काही दिवस बंद करू का?

क) डॉक्टरांकडे जाऊन उपचार घेऊ काय? कृपया मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

शंका समाधान-

सूर्यनमस्कार साधनेतून सर्व प्रकारचे विकार, व्याधी दूर होतात हे सर्वश्रुत आहे. एखादा आजार किंवा विकार दूर करण्यासाठी सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात केली जाते. स्नायूंच्या मनाविरुद्ध त्यांना कामाला लावले जाते. आजारातून लवकर मुक्तता होण्यासाठी स्नायूंचे जोर-जबरदस्ती केली जाते. स्नायूंचे दुखणे सुरु होते.

प्रथम तीनही प्रश्नांची उत्तरे एका वाक्यात देतो. त्यानंतर सविस्तर मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न करतो. तसेच उपचार घेण्याची पद्धती सांगतो.

सूर्यनमस्कार साधनेस सुरुवात केल्यानंतर ही पाठ/कंबर दुखणे सुरु झाली असल्यास डॉक्टरकडे उपचारासाठी जाण्याची गरज नाही. सूर्यनमस्कारामध्येच हा उपचार अंतर्भूत आहे. तो घेण्यास लगेच उद्याच सुरुवात करा. पहिल्याच दिवशी स्नायुंच्या वेदना किती टक्क्याने कमी झाल्या ते कळवा.

पाठ/कंबर दुखत असूनही आपण सूर्यनमस्कार चालू ठेवलेले आहेत या बद्दल आपले अभिनंदन.

सूर्यनमस्कार घालतांना मेरुदंडाला मिळालेला अनावश्यक व अयोग्य ताण-दाब यांचे हे परिणाम आहेत. झालेली चूक दुरुस्त करण्यासाठी शरीर दिवसभर चांगले काम करते आहे. पण पुन्हा त्याच प्रकारची चूक सकाळी होते आहे. चूक कोणत्या आसनामध्ये झालेली आहे ते शोधण्याचा प्रयत्न करा.

हा चुकीचा ताण-दाब तुमच्या स्नायुंवर पडलेला आहे. तो नक्की कोठे याचा अंदाज मला या ठिकाणी बसून करता येणार नाही. दुखणे नक्की कोठे आहे व चूक कोणती झालेली आहे हे शोधण्यासाठी मी फक्त काही पर्याय देऊ शकतो. सूर्यनमस्कार घालतांना ते तपासून पहा. चूक सापडल्यावर विरुद्ध ताण देण्याचा उपचार सुरु करा. तो योग्य आहे किंवा नाही हे ताबडतोब कळेल.

समत्वं योग उच्चते। (श्रीमद्भगवद्गीता) परस्पर विरोधी घटकांना सम स्थितीमध्ये ठेवण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे योग साधणे होय. सूर्यनमस्कारामध्ये सर्वच स्नायूपेशींना उलट-सुलट ताण आणि दाब सातत्याने दिले जातात. यामुळे त्यांना त्रास न होता हळू हळू त्यांची लवचिकता वाढते. ताण-दाब सहन करण्याची क्षमता हीच स्नायूंची खरी ताकद असते.

सूर्यनमस्कार घालतांना ताण-दाब देतांना झालेली चूक कोणत्या आसनामध्ये झाली याचा शोध घेण्यासाठी एकच सूर्यनमस्कार सावकाश शांतपणे घाला.

सूर्यनमस्कार घालतांना प्रत्येक आसनामधील ऊर्जाचक्राकडे संपूर्ण लक्ष द्या.

श्वासाकडे संपूर्ण लक्ष द्या. एका आसनामध्ये अनेक वेळा श्वास घ्यायचा/ सोडायचा आहे. लक्ष फक्त सोडण्याकडे किंवा घेण्याकडे ठेवायचे आहे.

आपल्या क्षमतेप्रमाणे आसनातील उच्चतम स्थितीला आल्यानंतर विशिष्ट स्नायूंचेर दिलेला ताण-दाब स्वीकारा. शरीराचे इतर स्नायू ताण-दाब रहित ठेवा. थोडावेळ थांबा.

नंतर ताण/दाब दिलेले स्नायू मोकळे करा. स्नायू कोठून मोकळे होतात याकडे लक्ष द्या.

ज्या स्नायूंना ताण/दाब दिलेला आहे तेच स्नायू मोकळे होत आहेत हे पहा. ज्या स्नायूंना ताण-दाब देणे अपेक्षित नाही तरी ते स्नायू मोकळे होत असतील तर तेथे वेदना सुरू होतील. या आसनामध्ये आणि या ठिकाणी तुमची चूक झालेली आहे हे लक्षात घ्या.

पाठ किंवा कंबरचे नक्की कोणते स्नायू दुखतात हे कळाले तर चूक शोधणे सोपे होते. दुखत्या स्नायूंची स्थान निश्चिती करण्यासाठी प्रत्येक आसन आपण बरोबर करतो आहोत किंवा नाही हे तपासणे गरजेचे आहे.

चूक शोधण्यासाठी साधारणपणे खालील सूचना लक्षात घेतल्यास शोधकार्य लवकर यशस्वी होईल. प्रणामासन- कंबरचे मध्यभागातील स्नायू; ऊर्ध्वहस्तासन, भुजंगासन- खांदा, संपूर्ण कंबर; हस्तपादासन- पाठ, कंबर, खांदे, मान, गुडघे; अश्वसंचालनासन- कंबरची उजवी किंवा डावी बाजू; मकरासन- खांदे, कोपर, मनगट, घोटे, पोट-या; साष्टांगनमस्कारासन- पोटाचे स्नायू व कोणतेही सांधे; पर्वतासन- पोट-या, हात; दीर्घ श्वसन- पाठ, कंबर, मानेचे स्नायू.

प्राथमिक उपचाराबाबत काही सूचना -

आज आणि उद्या रात्री झोपण्यापूर्वी रेचक घ्या.

तीन चार दिवस गरम दूध हळद रात्री झोपतांना घ्या. कफकारक प्रकृती असल्यास गूळ-तूप-हळद एकत्र करून ठेवा. दिवसातून तीन वेळा, तीन दिवस घ्या. कफदोषामुळे स्नायू दुखत असल्यास आराम पडेल.

सूर्यनमस्कार साधनेसाठी पूरक असलेले दीर्घश्वसनाचे (प्राणायामाचे) सर्व

प्रकार आवश्यक करा. त्यासाठी अधिक वेळ द्या. (सूर्यनमस्कार दोन दिवस घातले नाहीत तरी चालतील.)

दीर्घ श्वसनाचा परिणाम मणक्यामधून गेलेल्या सर्व मज्जातंतूवर होतो. यामुळे मेरुदंडाचा नैसर्गिक आकार प्रस्थापित होण्यास मदत होते. मज्जातंतुंच्या या जोड्या सर्व शरीरात पसरलेल्या आहेत. त्यामुळे रक्ताभिसरणात सुधारणा होऊन स्नायुंचे दुखणे थांबते.

प्राणायामाचा सराव नसल्यास दीर्घ श्वसन किंवा/आणि ॐ कार याचा सराव करा.

सूर्यनमस्काराला पूरक असलेले प्राणायाम, सरावसत्र दिवस दुसरा यातील प्रकारांचा सराव करा.

भस्त्रिका प्रकार दोन- (अग्नीसार क्रिया) आणि भस्त्रिका प्रकार तीन प्रत्येकी (अ-ब-क) तीन वेळा करा.

सूर्यनमस्काराला पूरक असलेले प्राणायाम, सरावसत्र दिवस तिसरा मार्जरासन जमेल तसे तीन- पाच-सात वेळा करा. त्रास होणार नाही याकडे लक्ष द्या. सदगुरूवंदन मनोभावे करा. सरळ उभे राहतांना पर्वतासन कमरेकडे लक्ष देऊन व्यवस्थित करा.

प्राणतत्त्व वायूच्या माध्यमातून शरीरास मिळते. वायूला पर्यायी शब्द मन असा आहे. शक्ती असा आहे. झोप संपलेली आहे. जाग आलेली आहे. पण जोपर्यंत मनाची तयारी नाही तो पर्यंत बिछाना सुटत नाही. म्हणून कोणतीही कृती करण्याची निकड प्रथम स्नायुंनी मनावर घेणे गरजेचे आहे. हे स्नायु-मन किंवा स्नायु-उत्साह जागे करण्यासाठी त्याला वायुची शक्ती देणे गरजेचे आहे. त्यासाठी हळूवारपणे स्नायुंच्याच मदतीने प्रयत्न करा. स्नायुंना दिलेले श्रम व त्यांना मिळणारा प्राणतत्त्वाचा पुरवठा यामध्ये संतुलन साधण्याचा प्रयत्न दीर्घ श्वसनातून होतो. त्याचा सराव अधिक वेळ करा.

कोणत्या आसनात चूक झालेली आहे हे निश्चित झाल्यानंतर ते करण्याची पद्धती कार्यपुस्तिकेतून वाचा. त्यातील प्रथम कौशल्याचा उपयोग करून हे आसन हळूवारपणे घालता येईल.

मणिपूर चक्राला (नाभीप्रदेश) ताण पडेल, त्रास होईल असा ताण-दाब देऊ नका. या प्रकारातील आसनांचा सराव करू नका.

पुढील सूर्यनमस्कार घालतांना चूक झालेल्या आसनातील ताण-दाबाच्या विरुद्ध ताण-दाब असलेले आसन व्यवस्थित हळुवारपणे करण्याचा प्रयत्न करा. दुखणा-या स्नायूंना लगेच आराम वाटेल. (असे न झाल्यास चूक शोधण्यात काहीतरी गफलत झालेली आहे हे नक्की समजा. पुढील आसन प्रकारामध्ये चूक सापडते कां हे बघा.)

मेरुदंडाला त्रास होईल अशा काही तुमच्या अयोग्य सवयी असल्यास त्यामध्ये सुधारणा करा. उदाहरणार्थ-ऑफिसमधील टेबल-खुर्चीत बसल्यावर टेबलाची उंची कोपराच्या थोडी खाली असली पाहिजे. कॉम्प्युटरचा स्क्रीन थोडा तिरका, डोळ्याच्या सरळ रेषेत पण थोडा खाली राहिल असा पाहिजे. झोपण्याची गादी फार जाड, अतीमऊ असल्यास मेरुदंडाच्या नैसर्गिक आकारास बाधा येते. सरळ जमिनीवर दोन-तीन कांबळे टाकून त्यावर झोपा. मोटारसायकल चालवतांना मेरुदंडाला होणारा त्रास किंवा कार झ्रयव्हिंग करतांनाची बैठक यामध्ये योग्य त्या सुधारणा करा.

आपले उपचार योग्य आहेत याची पावती लगेच त्याच वेळी त्याच दिवशी मिळते. स्नायूंचे दुखणे ७०/८०% कमी होते. हा अनुभव न आल्यास तीन दिवस शरीराला पूर्ण विश्रांती द्या. कोणताही व्यायाम करू नका.

मेरुदंडाचा नैसर्गिक योग्य आकार म्हणजे आपले आरोग्य. या आकारामध्ये काही बाधा आल्यास शरीर यंत्रणा दोन-तीन दिवसात तो पुन्हा प्रस्थापित करते.

तीन दिवसात स्नायूंचे दुखणे पूर्णपणे थांबले नाही तर डॉक्टर कडे जाऊन उपचार घ्या. त्यांचा सल्ला घेऊन सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात करा.

सूर्यनमस्कार अखंडितपणे दीर्घ काळ श्रद्धा-सबुरीने घातल्यास या साधनेचे सर्व फायदे आपल्याला मिळणार आहेत हे लक्षात ठेवा. आपण स्वतःवर केलेले उपचार व त्यातील अनुभव मुद्दाम कळवा. ते इतरांना मार्गदर्शक ठरणार आहेत.

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

प्रश्न-अ) सूर्यनमस्कार घालतांना पाच आणि सहा या स्थितीमध्ये श्वास सोडा असे दिलेले आहे. त्यामुळे घोटोळा होतो. या दोन्ही आसनामधील श्वसन पद्धती कृपया स्पष्ट करा.

ब) सूर्यनमस्कार घालतांना श्वासाकडे लक्ष द्या किंवा श्वास सोडण्याकडे/घेण्याकडे लक्ष द्या म्हणजे काय करायचे हे लक्षात येत नाही. कृपया मार्गदर्शन करावे.

शंका समाधान -

अ) हा प्रश्न अनेक वेळा विचारला जातो. मकरासन झाल्यानंतर आपण साष्टांगनमस्कार या आसन स्थितीमध्ये येतो. या दोन्ही आसनासाठी श्वास सोडा व श्वास सोडा (कुंभक करा) अशा दोन सूचना क्रमाने दिलेल्या आहेत. नियमाप्रमाणे कृती होत नसणार किंवा नियम एक आणि कृतीमात्र वेगळी अशी परिस्थिती असणार. मग दोघांचा ताळमेळ कसा बसणार? सिद्धांत आणि सराव यामधील हा फरक का पडतो हे समजून घ्यावयास हवे. विभाग दोन कार्यपुस्तिका यातील ब्रह्मकर्मांतगत नित्यकर्म प्रथम दिवस (दैनंदिन सूर्यनमस्कार प्राथमिक सूचना) वाचा त्याप्रमाणे सराव करा. या प्रश्नाचे उत्तर प्रात्यक्षिकासह लगेच लक्षात येईल.

सूर्यनमस्काराचे अनेक प्रकार आहेत. त्यांचा उल्लेख यापूर्वी आलेला आहे. या प्रश्नाच्या उत्तरासाठी त्यातील दोन प्रकारांचा विचार करू. ते आहेत नियंत्रित गतीने सूर्यनमस्कार घालणे आणि गतीयुक्त (स्पर्धेमध्ये घालतो तसे) सूर्यनमस्कार घालणे. पहिला आहे शरीर शुद्धीसाठी. दुसरा आहे शरीर वृद्धी साठी.

नियंत्रित गतीने सूर्यनमस्कार घालणे म्हणजे सावकाश संथ गतीने प्रत्येक आसन करणे. सूर्यनमस्कार ही योगासनाची शृंखला आहे. ⁵ त्याला श्वासाचा ताल व मेरुदंडाची गती आहे. आसन या शब्दामध्ये स्थिर+सुखम्+आसन हे तीन शब्द गृहित धरलेले आहेत. तीन तास एका आसनामध्ये आरामात स्वस्थ-शांत-

⁵ ही ताल-गती-शक्ती म्हणजे आपल्या शरीरातील मेरुदंडाचे सामर्थ्य. ही झाली आपली कुंडलिनी शक्ती. प्रकृतीच्या कुंडलिनी शक्तीचे प्रतिक नाग आहे. पृथ्वीला शेषाचा, आपल्याला मेरुदंडाचा आधार आहे आणि दोन्हीचे शेषशायी भगवान हे अधिष्ठान आहे.

एकाग्र राहता येणे याला त्या आसनातील आसनजय म्हणतात. योगासनांचा वापर व्यायाम म्हणून करावयाचा झाल्यास प्रत्येक आसन साधारण पाच-एक मिनिटे तरी करणे अपेक्षित आहे. म्हणजेच त्या आसनामध्ये योग्य त्या स्नायूपेशींना विशिष्ट ताण-दाब देऊन किमान पाच एक मिनिटे आरामात स्वस्थ-शांत-एकाग्र राहता आले पाहिजे. ⁶ सूर्यनमस्कारामध्ये एकूण शरीर स्थिती बारा व आसन प्रकार आठ येतात. सूर्यनमस्कारातील आसनांचा व्यायाम म्हणून सराव करावयाचा झाल्यास साधारणपणे चाळीस ते साठ मिनिटे एक सूर्यनमस्कार घालण्यास लागतील. असे असले तरी सूर्यनमस्काराचा सर्वसाधारण वेग एक मिनिटाला एक सूर्यनमस्कार असा सांगितला जातो.

गतीयुक्त सूर्यनमस्कार स्पर्धेमध्ये घातले जातात. तसेच ते शरीर वृद्धीसाठी उपयोगी पडतात. बारा शरीर स्थितीचा एक सूर्यनमस्कार चार श्वासोच्छ्वासात घालता येतो. या पेक्षा अधिक वेळ लागत असल्यास तो गतीरोधून केलेला सूर्यनमस्कार होतो.

पाच व सहा क्रमांकाच्या दोन्ही शरीरस्थिती बळाचा वापर करून ताकदीने करता येतात. श्वास सोडलेल्या स्थितीमध्ये ही दोन्ही आसने एका दमात घालायची आहेत. याच प्रकारचा अनुभव दहा, अकरा आणि बारा ही स्थिती करतांना जाणवतो. पादहस्तासनाची उच्चतम अवस्था आपल्या क्षमते प्रमाणे घेतल्यावर जोरात श्वास घेऊन उभे रहा व अर्काय नमः व भास्कराय नमः ची कृती करा.

पुस्तकामध्ये श्वसनाच्या सूचना दिलेल्या आहेत त्या गतीयुक्त सूर्यनमस्काराच्या आहेत. कारण सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गात प्रथम भागामध्ये नियंत्रित गतीने सूर्यनमस्कार कसे घालायचे याचा प्रात्यक्षिकासह सराव करून घेतला जातो. सूर्यनमस्कार स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्य याची पूजा आहे. ती एक साधना आहे. या स्वयंसाधनेतील सूचना आत्मारामाकडून कशा मिळतात, त्यांचा स्वीकार कसा करायचा इत्यादीचे मार्गदर्शन केले जाते. हा प्रकार एकदा आत्मसात झाला की गतीयुक्त सूर्यनमस्कार सुरू होतात. हा भाग प्रशिक्षणाच्या

⁶ प्रणामासन, ऊर्ध्वहस्तासन, हस्तपादासन, अश्वसंचालनासन, मकरासन, साष्टांगनमस्कारासन, भुजंगासन, पर्वतासन ही आठ आसने येतात. अधोरेखित केलेली आसने दोनदा येतात.

शेवटच्या प्रात्यक्षिकात करून घेतला जातो. त्याला नावही ब्रह्मकर्मातर्गत नित्यकर्म प्रथम दिवस असे दिलेले आहे. दररोजची सूर्यनमस्कार साधना या पद्धतीने करावी अशी अपेक्षा आहे.

ब) सूर्यनमस्कार घालतांना श्वासाकडे लक्ष द्या किंवा श्वास सोडण्याकडे/घेण्याकडे लक्ष द्या म्हणजे काय करायचे हे लक्षात येत नाही. कृपया मार्गदर्शन करावे.

प्रश्नाचा दुसरा भाग श्वसन पद्धतीच्या दिलेल्या सूचना याबाबत येतो. खरं म्हणजे आपली प्रत्येक हालचाल- शारीरिक कृती, मानसिक विचार- ही श्वसनावर बेतलेली असते. कुंभक करतांना आत घेतलेला किंवा बाहेर सोडलेला श्वास तसाच रोखून धरला जातो. यावेळी हृदयाला तसेच शरीरातील मासपेशींना विश्रांती मिळते. मनाचे माकड्याचे कमी होतात. हा अनुभव आपण प्राणायामाचा सराव करतांना घेतलेला आहे. याचाच अर्थ श्वासावर नियंत्रण ठेऊन- स्थूल शरीर व सूक्ष्म चैतन्य- यांच्यावर अपेक्षित परिणाम आपल्याला सिद्ध करता येतात.

वर केलेल्या विवेचनावरून ब्रह्मकर्मातर्गत असलेल्या नित्यकर्म सूर्यनमस्कार साधनेचे सर्व फायदे मिळविण्यासाठी श्वसनाबद्दल दिलेल्या सूचना फार महत्त्वाच्या आहेत हे लक्षात येते. त्याच बरोबर या श्वसनक्रिया नैसर्गिक आहेत. प्रत्येक कृती करतांना लागणारा वेळ लक्षात घेता श्वास देणे-घेणे याच पद्धतीने अनेक वेळा होणार आहेत हेही तितकेच खरे आहे. मग तरीही या श्वसनाच्या सूचना कशासाठी?

सूर्यनमस्कारातून आपल्याला प्राणायामाचे सर्व फायदे मिळतात. या विधानाचा व्यावहारिक परिभाषेतील अर्थ आहे, शरीराला प्राणत्वाचा पुरवठा अधिक प्रमाणात स्वीकारण्याची सवय लागते. त्यामुळे रक्ताभिसरणाची क्रिया सुधारते. प्रत्येक पेशीकेंद्र सशक्त होते. रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. संपूर्ण आरोग्य सुधारते. कामाचे तास वाढतात. अधिक प्रयत्न करता येतात. त्यातून यशश्री तुमची होते. इच्छितमनोकामना पूर्ण करण्याची सिद्धी प्राप्त होते.

अर्थात हे सर्व घडून येण्यासाठी प्राण व शरीर यांची योग्य ती साथ-संगत आवश्यक आहे. करन्यासाठी कृती करतांना स्नायूपेशींवर दाब दिला. या शारीरिक बळाला मनाची जोड दिली. योग्य त्या सूचना देऊन हा दाब पेशीकेंद्रापर्यंत पोहचविला. त्यामुळे आपल्याला या प्राणतत्त्वाचे स्फुरणपावणे दोन्ही तळहातावरील

चुंबकीय आकर्षणातून लक्षात आले. यातून एक निष्कर्ष काढला की जेथे मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा निर्माण होते. ही ऊर्जाशक्ती मिळाल्यामुळे पुढील कृती अधिक चांगल्या प्रकारे करता येते.

श्वास घेण्याकडे किंवा सोडण्याकडे लक्ष द्या याचाच अर्थ ही क्रिया मनापासून करा. क्रियेमध्ये मन एकाग्र करा. ज्या ठिकाणी मन एकाग्र होते तेथे ऊर्जा तयार होते. व्यावहारिक भाषेत सांगायचे झाल्यास ही क्रिया बलपूर्वक केली जाते. श्वासाची गती खोल व दीर्घ होते. नियंत्रित गतीने सूर्यनमस्कार घालतांना सूचना असते- श्वास सोडण्याकडे किंवा घेण्याकडे लक्ष द्या. एक शरीर स्थिती करतांना आपण अनेक वेळा श्वास घेणार-सोडणार आहोत. प्रत्येक वेळी श्वास सोडण्याकडे लक्ष दिल्यास वापरलेले प्राणतत्त्व अधिक प्रमाणात शरीरातून बाहेर पडते. याचा परिणाम म्हणजे थोड्या मात्रेमध्ये कां होईना आपली श्वास आत घेण्याची क्षमता वाढते. प्रत्येक श्वासागणिक ही क्रिया केल्यामुळे श्वसनसंस्था सुदृढ होते.

श्वसनाचे संदर्भात आणखी एक सूचना असते. श्वास घेतांना (किंवा सोडतांना) ही क्रिया करा किंवा संपूर्ण श्वास घेतल्या नंतर (किंवा सोडल्या नंतर) ही क्रिया करा. एका आसन स्थितीमध्ये आपण अनेक वेळा श्वास घेणार आहोत. त्या प्रत्येक वेळी श्वास घेण्याकडे लक्ष देऊन हे आसन अधिक चांगल्या पद्धतीने करण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. तीन वेळा श्वास घेतल्यास ठराविक स्नायूंचा योग्य ताण-दाब देण्याचा अधिकाधिक चांगला प्रयत्न तीन वेळा करायचा आहे. हा प्रयत्न हळूवारपणेच करायचा आहे. स्नायूंना जोर-जबरदस्ती, धक्का-झटका देऊन हा प्रयत्न करायचा नाही. सूर्यनमस्कार साधनेतील दररोजचा उद्देश साध्य होण्यासाठी स्नायूंच्या कलाने प्रयत्न करायचा आहे. त्यांचा कान धरून सक्तीने त्यांच्याकडून काम करून घ्यायचे नाही.

प्रश्न- अ) सूर्यनमस्कार साधनेतून सर्व रोग व्याधी व्यसन दूर होतात. अकाल मृत्यूचे भय नष्ट होते. मग असे जर आहे तर सूर्यनमस्कार साधना सुरु असतांना औषधे घेण्याचे प्रयोजन काय ?

ब) सूर्यनमस्कार साधना नित्यनेमाने सुरु आहे तरीही हृदयविकाराचा त्रास होतो. असे कां होते ?

शंका समाधान-

एकदा व्याख्यान संपल्यावर या आशयाचा प्रश्न मला विचारण्यात आला. माझ्या पद्धतीने या शंकेचे समाधान करण्याचा प्रयत्न केला. मी केलेले स्पष्टिकरण इतरांना पटलेले दिसले पण प्रश्नकर्त्याच्या चेहऱ्यावरील प्रश्नचिन्ह तसेच होते. त्याचा विश्वास ठाम होता. जो सूर्यनमस्कार घालतो त्याला कोणताही रोग होत नाही. त्याची अविचल श्रद्धा इतरांच्या दृष्टीकोनातून अडमुठेपणा होता पण माझ्या दृष्टीने एकाग्र निष्टेचे आदर्श उदाहरण होते. जन्मोजन्मी झालेल्या संस्कारांचा हा परिणाम होता. तो पुसला जाणे किंवा विस्मृतीत जाणे शक्य नाही. सदगुरूने केलेले मार्गदर्शन हे अंतिम सत्य. त्याला पर्याय नाही. ते ब्रह्मवाक्य! हा विश्वास ठाम होता.

सकळ दोषांचा परिहार। करिता सूर्यास नमस्कार।

स्फूर्ती वाढे निरंतर। सूर्यदर्शन घेता॥

श्रीमद दासबोध १६.२

अध्यात्माच्या दृष्टीकोनातूनही आपल्याला होणारे रोग-व्याधी-विकार हे पूर्वनियोजित नाहीत. कारण ब्रह्माने केलेली सर्व उत्पत्ती ब्रह्मानंदातून झालेली आहे. ब्रह्मानंद देणारी आहे. सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च॥ तेथे दुःखाला जागा नाही.

या ब्रह्मांडातील सर्व चल-अचल, सजीव-निर्जीव यांच्या उत्पत्तीचा आधार वात-पित्त-कफ हे त्रिदोष आहेत. या त्रिदोषांमध्ये असंतुलन निर्माण झाल्यास रोग-व्याधी सुरू होतात. फक्त वात तत्त्वाचे असंतुलन असल्यास शरीरास होणारा त्रास प्रथमोपचारानेही बरा होतो. कफ आणि वात या दोन्ही तत्त्वामध्ये असंतुलन असल्यास शरीरास होणारा त्रास वैद्यकीय दृष्टीकोनातून परीक्षण-निरीक्षण-औषधोपचार तसेच पथ्यपाणी करून प्रयत्नाने कमी होतो. बरा करता येतो. पित्त, कफ, वात या तीनही तत्त्वामध्ये असाधारण असंतुलन असल्यास मात्र शरीरास होणारा त्रास बरा करणे फार अवघड होते. शरीररूपी घटाकाशाला तडा जाऊन ते पंचमहाभूतामध्ये विलीन होण्याची शक्यता असते. अव्यक्त विश्वातील आपले अस्तित्व सुरू होण्यासही हे त्रिदोषच कारणीभूत असतात आणि प्रत्यक्ष शरीर रूपाने जन्म घेण्यासाठीसुद्धा या त्रिदोषांचे ऐक्य

आवश्यक असते.

विश्वातील ग्रह-तारे, इतर पंचमहाभूते हे आपल्या शरीरावर परिणाम करतात. (संदर्भ घ्या- उत्तरार्ध सूर्यनारायण आणि ज्योतिषशास्त्र) त्यांच्या विशिष्ट स्वभावाचा-वर्तनाचा परिणाम आपल्या शरीर आणि मनावर होतो. हे परिणाम अनुकूल असल्यास आपल्या भाग्याला कारक असतात, प्रतिकूल असल्यास ज्योतिषशास्त्र त्यावर उपाययोजना सुचवतात. या प्रतिकूल परिणामांची तीव्रता किती आहे. तसेच त्यावर उतारा म्हणून केलेले उपाय-उपचार कितपत यशस्वी होतील या फलनिष्पत्तीचे भाकीतही कुंडलीमध्ये केलेले आढळून येते.

पिंडी ते ब्रह्मांडी असे आपण म्हणतो. ॥ यदिहास्ति तदन्यत्र यन्नेहास्ति न तत्क्वचित् ॥ 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-जीवाणु शरीरामध्ये आहेतच. या शरीररूपी राज्याची संरक्षण यंत्रणा सुसज्ज नसेल तर कोणत्याही बेसावध क्षणी शत्रूजीवाणू आक्रमण करून राज्य खालसा करतील. हे रामराज्य (आत्मारामाचे राज्य) सुरक्षित राहावे, अबाधित राहावे यासाठी ज्या काय उपाय योजना आहेत त्यामध्ये आयुर्वेदशास्त्र ही एक महत्वाची संरक्षक उपाययोजना आहे.

संपूर्ण विश्वामध्ये जन्म-मृत्यूचे आवर्तन (मंडल मध्यवर्ती) सतत गतीमान आहे. जे जे उत्पन्न झालेले आहे, जन्माला आलेले आहे ते नाश पावणार आहे. मंडलाचे हे शेवटचे टोकच पुढील आवर्तनाची सुरुवात असते. जन्मापासून सुरू झालेली ही प्रक्रिया पुनर्जन्मापासून पुन्हा सुरू होते असे आपण मानतो. हा मधला कालावधी सुखाचा व्हावा, सर्व विश्वामधे रामराज्य प्रस्थापित व्हावे यासाठी जे प्रयत्न आहेत त्यात औषधोपचाराला महत्व आहे.

औषधशास्त्र अनेक प्रकारची आहेत. प्रत्येकशास्त्राला मर्यादा असतातच त्याप्रमाणे औषध शास्त्रालाही मर्यादा आहेत. अल्लोपॅथी औषधे घेण्यास सुरुवात केल्यावर रोग-व्याधी-विकारांची लक्षणे झपाट्याने कमी होण्यास सुरुवात होते. हा अनुभव सर्वांनाच आहे. ही औषधे त्वरित आराम देणारी आहेत. पण रोग समूळ नष्ट करण्यासाठी या औषधांचा उपयोग यशस्वी होतोच असे नाही. उदाहरणार्थ हृदयविकारात एकदा केलेली बायपास सर्जरी कालांतराने पुन्हा

करण्याची आवश्यकता भासते. कर्करोग, हार्निया इत्यादी विकार पुनःपुन्हा उद्भवतात वगैरे. ही औषधे जेवढी गुणकारी तेवढेच त्यांचे शरीरावर होणारे दुष्परिणामही घातक आहेत. हे सर्वानाच माहित आहे.

आयुर्वेदिक औषधे वात-कफ-पित्त हे तीन दोष सम स्थितीमध्ये ठेवण्याचा प्रयत्न करतात. शरीराची रोग प्रतिकार शक्ती वाढवितात. रोगाच्या मुळापर्यंत परिणाम करतात. सूर्यनारायणाला रसाधिपती म्हणतात. तो सर्व रसांचा, औषधांचा निर्माण करणारा आहे. या औषधांचा परिणाम संथ गतीने पण हमखास होतो. दीर्घकाल टिकतो. विकार नाहीसे होतात. म्हणून या विश्वातील सर्वश्रेष्ठ वैद्यराज सूर्यनारायणाची पूजा सूर्यनमस्कार साधनेतून करायची आहे.

औषध-उपचारामध्ये पडणाऱ्या मर्यादा या रुग्णाच्या क्षमतेवर अवलंबून असतात. त्याची शरीर क्षमता क्षीण असल्यास किंवा मानसिकता औषध-उपचार, पथ्य-पाणी याला प्रतिकूल असल्यास औषधांचा अपेक्षित परिणाम होत नाही. शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी स्नायुंना वेगवेगळ्या हलक्या व्यायाम प्रकारातून चालना दिली जाते. औषधांचा गुणधर्म व स्नायुंची ताकद यातून रोग आटोक्यात येतो. हळूहळू बरा होतो. व्यायाम वाढता ठेवा औषधाची मात्रा कमी करा हा सल्ला रुग्णाला मिळतो.

पक्षाघात, हृद्‌रोग, मज्जातंतू इत्यादी आजारात काही स्नायूंची हालचाल करण्याची क्षमता फारच मंदावते. त्यामुळे त्यांना व्यायाम देण्याचा प्रयत्न करता येत नाही. एक वेळ अशी येते की औषधांचा शरीरावर होणारा परिणामही शुन्याच्या पातळीवर पोहचतो. यानंतर औषधे घेण्याचा काहीच फायदा नसतो. अशावेळी रुग्णाला सल्ला मिळतो-शरीराची ताकद आतून वाढविण्याचे मनावर घ्या.

मनाचा उत्साह व शरीराची क्षमता यामध्ये सुधारणा करावयाची झाल्यास त्यासाठी प्राणायाम अत्यंत परिणामकारक आहे. प्राणायामाने नाडी शोधन होते. मेरुदंडाला सर्पाकृती नैसर्गिक आकार असतो. या नैसर्गिक आकाराला बाधा आल्यास त्यातील मणक्यांमध्ये असलेल्या मज्जातंतूवर वेडावाकडा ताण पडतो. त्यामुळे शरीरातील प्राणतत्त्वाचा प्रवाह सुखरूप होत नाही. शरीराला त्रास सुरू होतो. प्राणायामाने हा नैसर्गिक आकार प्रस्थापित होतो. मेरुदंडातून गेलेल्या

वायूसुत्राच्या जोड्या रक्ताभिसरणाची क्रिया सर्वदूर प्रभावीपणे करण्यास सुरुवात करतात. मेरुदंडाचे हे आरोग्य म्हणजे दृष्य स्वरूपातील आपला उत्साह होय.

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गामध्ये आपण करन्यासाची कृती केली. कर्मेन्द्रियांना मनाची साथ देऊन स्नायूपेशींच्या केंद्रापर्यंत विशिष्ट पध्दतीने दाब पोहचवला. या दाबामुळे स्नायूपेशींच्या केंद्राचे स्फुरण पावणे वाढले. त्यांची प्राणतत्त्व स्वीकारण्याची क्षमता वाढली. या ठिकाणी ऊर्जा तयार झाली. ती ऊर्जाशक्ती- चुंबकीय आकर्षण- आपल्याला हातावर जाणवली. ही छोटीशी कृती करतांना आपण स्नायूपेशीवरील दाब, मनाची एकाग्रता आणि प्राणतत्त्व यांची सांगड घातली व ऊर्जेचा स्रोत अनुभवला. हाच अनुभव प्राणायाम करतांना प्रत्येक श्वसन करते वेळी स्वीकारला पाहिजे.

याचाच अर्थ श्वसनसंस्था, शरीरक्षमता व मनाची एकाग्रता एकमेकांना पूरक आहेत. प्रत्येकाची प्रगती स्वतंत्रपणे न होता ती एकत्रितपणे होते. एकाला मरगळ आली की त्याचा परिणाम इतर दोन घटकांवर होतोच होतो. सूर्यनमस्कार साधनेत या तीन घटकांची क्षमता वाढविण्याचा जोरदार प्रयत्न जाणिवपूर्वक केला जातो. त्यामुळे जेवढा परिणाम शरीरावर होतो तेवढाच तो मन व श्वसनसंस्थेवर सुद्धा होतो. यामुळेच सूर्यनमस्कार साधनेस सर्वांगसुंदर व्यायाम म्हणून संबोधले जाते. धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमूत्तमम्। धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष हे चार पुरुषार्थ आहेत. ते मिळविण्यासाठी आरोग्य हा मूळ पाया आहे. आरोग्य नसेल तर यशोदेवी दूर पळेल, दारिद्र्य मात्र पाळतीवर असेल.

सूर्यनमस्कार घातले म्हणजे कोणताच रोग होणार नाही असे गृहित धरणे अयोग्य आहे. पण एवढे मात्र निश्चित की सूर्यनमस्कारामुळे रोगप्रतिकार शक्ती अमाप वाढलेली असते. काही रोग-व्याधी झाल्यास त्याचे समूळ निवारण सत्वर आणि कायमचे होते. अकाल मृत्यूच्या भयापासून मुक्तता मिळते.

समर्थांचे जन्म गाव श्री क्षेत्र जांब समर्थ येथे दर्शनासाठी गेलो होतो. तेथील भूतपूर्व पुजारी कै. विठ्ठल भागवत (अण्णा) सर्वच समर्थ भक्तांप्रमाणे सूर्यनमस्कार साधक होते. सूर्यनमस्कार साधनेतून आपल्या सद्गुरूंची (आत्मारामची) पाद्यपूजा न चुकता दररोज करा. हा समर्थांचा संदेश ते सर्वांना पोटतिडकीने देत. सूर्यनमस्कार ही एक अलौकिक साधना आहे. ही उपासना

दररोज नित्यनेमाने करा. तुम्ही तुमच्या अंत्ययात्रेचे निमंत्रण स्वतःच्या पायाने गावभर फिरून सर्वांना घाल. अंतिम श्वासाच्या अगोदर पाच मिनिटे स्मशानात स्वतः पोहचाल. सुखे सांडणे या देहाचे करावे। समर्था तुझे काय उत्तीर्ण व्हावे। हे तुमचे मागणे मान्य होईल. मार्तंडवंशावतंस प्रभुरामचंद्राप्रमाणे सूर्योपासना करणे हीच खरी समर्थाची पाद्यपूजा आहे. श्री. भागवत अण्णांनी आयुष्यभर समर्थाची पाद्यपूजा याप्रमाणे केली. शेवटही सुखाचा झाला. जांब समर्थ येथील समर्थ मंदिराची पहिली पायरी स.भ.कै. भागवत आण्णांची आहे. त्याची स्मृती जागती ठेवावी त्यांच्या संदेशाची आठवण ठेऊन सूर्यनमस्कार घालण्याची प्रेरणा आपल्याला मिळावी हा त्यामागील हेतू आहे.

प्रश्न- अ) सूर्यनमस्कार घातल्यावर किंवा घालतांना खूप शिंका येतात. त्या दिवसभर चालू असतात. याचे कारण काय? यावर उपाय काय? कृपया मार्गदर्शन करावे.

ब) सूर्यनमस्काराची साधना ध्यानधरणेसाठी पूरक आहे म्हणून सूर्यनमस्कार घातल्यानंतर प्राणायाम व ध्यानधारणा करतो. पण मन शांत ठेवता येत नाही. डोके जड होते. सर्व रक्त प्रवाह डोक्यामध्ये उतरल्याचे जाणवते. योगनिद्रेत पडून राहिलो तरी फरक पडत नाही. असे कां होते? यावर काही उपाय सांगता येतील कां? कृपया मार्गदर्शनकरावे.

शंका समाधान-

या दोन्ही प्रश्नांचा उहापोह एकत्रितपणे करण्याचा प्रयत्न करतो. कारण परिणाम दोन असले तरी त्या मागील कारण मात्र एकच आहे. कारण दूर झाले की परिणाम आपोआप गळून पडतील.

ऋतु बदलतांना हवामानात एकदम बदल होतो. त्यामुळे नवीन साधकांना सूर्यनमस्कार घातल्यावर या प्रकारचा त्रास होऊ शकतो.

नवीन हवामानाशी जुळवून घेतांना शरीरामधील कफ/पित्त यांचे असंतुलन होते. यामुळे स्नायूंना शैथिल्य येते. क्षमता क्षीण झाल्यामुळे व्यायाम करण्यासाठी शरीर उत्सुक नसते.

सूर्यनमस्कारामध्ये स्नायूंना होणारे श्रम व त्यांना मिळणारा प्राणतत्त्वाचा

पुरवठा यांचा मेळ बसत नाही. प्राणतत्त्वाचा खुराक स्नायूपेशींना योग्य प्रमाणात न मिळाल्याने वात/कफ/ पित्ताचा प्रभाव शरीरात वाढतो. वेगवेगळे विकार सुरु होतात.

खाली दिलेल्या सूचनांचा वापर उद्यापासून लगेच सुरु करा. पहिल्या दिवशीच डोके जड होणे किंवा शिंका येणे ६०% पेक्षा अधिक प्रमाणात कमी झालेले आढळेल.

सूर्यनमस्काराची साधना ध्यानधरणेसाठी पूरक आहे हे शंभर टक्के बरोबर आहे. शरीर-मन-चैतन्य या तीनही स्तरावर सूर्यनमस्काराचा प्रभाव सारख्याच प्रमाणात होतो. शरीराला होणारी दमछाक लगेच मोजता येते किंवा ताबडतोब लक्षात येते. मन आणि चैतन्य (सूक्ष्म शरीर) याच्यावर झालेला परिणाम मात्र मोजता येत नाही व लगेच जाणवत सुद्धा नाही. पण तो निश्चितपणे होतो हे आपल्यापेक्षा इतरांना अधिक जाणवते. म्हणूनच सूर्यनमस्कार करतांना मन व श्वसन (चैतन्य) यांच्याकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. दीर्घ श्वसनातून या गोष्टी शक्य होतात. यासाठी शरीराला दीर्घश्वसनाचा सराव सूर्यनमस्कार साधना सुरु करण्यापूर्वी द्या. म्हणजे स्नायूपेशींना श्रम करण्यासाठी मनाची साथ सुद्धा आपोआप मिळेल.

प्राथमिक उपचाराबाबत काही सूचना-

आज आणि उद्या रात्री झोपण्यापूर्वी रेचक घ्या.

तीन चार दिवस गरम दूध हळद रात्री झोपतांना घ्या. कफकारक प्रकृती असल्यास गूळ-तूप-हळद एकत्र करून ठेवा. दिवसातून तीन वेळा, तीन दिवस घ्या.

पावसाळा किंवा हिवाळ्यात हा त्रास होत असल्यास जेवण झाल्यावर गरम पाणी घ्या.

दूध, दही, दुधाची मिठाई, इतर गोड पदार्थ, तळलेले पदार्थ, चिंच, लिंबू यांचा वापर काही दिवस बंद ठेवा.

रात्री झोपतांना पायांना एरंडेल तेल चोळा.

सकाळी गरम तेल अंगाला चोळून गरम पाण्याने (सवय नसल्यास कोमट पाण्याने) अंघोळ करा. डोक्यावरून गरम पाणी घेऊ नका.

कफदोषामुळे वरीलप्रमाणे त्रास होत असल्यास किंवा स्नायू दुखत असल्यास आराम पडेल. हा सर्व उपचार अन्नमय कोषासाठी.

प्राणमय कोषासाठी प्राणायाम हा एकमेव उपचार आहे. सूर्यनमस्कार साधनेसाठी पूरक असलेले दीर्घश्वसनाचे (प्राणायामाचे) सर्व प्रकार आवश्यक करा. त्यासाठी अधिक वेळ द्या. संदर्भ- साधकांसाठी कार्यपुस्तिका (सूर्यनमस्कार दोन दिवस घातले नाहीत तरी चालतील.)

प्राणायामाचे प्रशिक्षण या अगोदर घेतलेले नसल्यास फक्त वायूॐ नादॐ हे दोनच प्रकार साधारण पंधरा वीस मिनिटे करा.

दीर्घ श्वसनाचा परिणाम मणक्यामधून गेलेल्या सर्व मज्जातंतूवर होतो. यामुळे मेरुदंडाचा नैसर्गिक आकार प्रस्थापित होण्यास मदत होते. मज्जातंतूच्या या जोड्या सर्व शरीरात पसरलेल्या आहेत. त्यामुळे रक्ताभिसरणात सुधारणा होऊन स्नायूंचे दुखणे तसेच इतर तत्कालिक त्रास थांबतात.

स्नायूंचे काणतेही दुखणे सुरु न होता अखंडितपणे सूर्यनमस्कार साधना सुरु ठेवणे हे आपले दररोजचे एकमेव उद्दिष्ट आहे हे लक्षात ठेवा. आसनामधील आदर्श स्थिती सिद्ध करण्यासाठी आतताईपणा करू नका. शरीरस्नायूंच्या कलाने घ्या. त्यांच्यावर जोर-जबरदस्ती लादू नका.

सूर्यनमस्कार अखंडितपणे दीर्घ काळ श्रद्धा-सबुरीने घातल्यास या साधनेचे सर्व फायदे आपल्याला मिळणार आहेत हे लक्षात ठेवा.

शिंका येणे, डोके दुखणे या विकारात तीन दिवसात संपूर्ण आराम मिळावयास हवा. असे झाले नाही तर डॉक्टरांकडे जाऊन औषधोपचार घ्या.

आपण स्वतःवर केलेले उपचार व त्यातील अनुभव मुद्दाम कळवा. ते इतरांना मार्गदर्शक ठरणार आहेत. कृपया संपर्कात रहा.

प्रश्न- अ) सूर्यनमस्कार बरेच दिवस घालतो आहे. पण हस्तपादासन हे आसन चांगले जमत नाही. कपाळ गुडघ्याला लागत नाही. या आसनाचा सराव करण्यामध्ये

काही चूक होते आहे काय ? ती कशी दूर करता येईल ? कृपया मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

ब) सूर्यनमस्कार सराव चालू आहे. साष्टांगनमस्कारासन घालतांना जमिनीला कपाळ टेकण्याऐवजी नाक टेकते. माझे नाक तसे फार मोठे नाही. या चुकीमुळे सूर्यनमस्कार स्पर्धेमध्ये गुण कमी मिळतील. म्हणून मुद्दाम हा प्रश्न विचारत आहे. कृपया मार्गदर्शन करावे.

शंका समाधान-

अ) ऊर्ध्वहस्तासनात श्वास घेत दोन्ही हात वर ताणून धरत संपूर्ण शरीराला ऊर्ध्वदिशेला ताण द्यायचा असतो. (नंतरची तिसरी शरीर स्थिती पादहस्तासन.) हा ताण मोकळा न करता (किंवा तो पुन्हा प्रस्थापित करून) स्वाधिष्ठान चक्रावर मन एकाग्र करून, श्वास सोडण्याकडे लक्ष देत खाली वाकायचे. जेवढे शक्य होईल तेवढेच वाकायचे. (शरीराला जोर-जबरदस्ती; दाब-झटका द्यायचा नाही.) नंतर स्वाधिष्ठान चक्र वर उचलण्याचा प्रयत्न करायचा. हनुवटी छातीला लावायची. मान-खांदे-हात यांचे स्नायू मोकळे ठेवायचे. पार्श्वभाग मोकळा ठेवायचा.

यामध्ये दोन पथ्ये पाळणे अत्यंत आवश्यक. एक सरळ उभे रहाणे, दुसरे स्वाधिष्ठान चक्राचे स्नायू वर उचलणे.

दोन्ही पायावर शरीराचे वजन समप्रमाणात आहे याची खात्री करा. भिंतीला खेटून उभे रहा व हे आसन करा म्हणजे पाय व पार्श्वभाग सरळ स्थितीमध्ये येतील. त्यानंतर स्वाधिष्ठान चक्राचे स्नायू वर उचलण्याचा प्रयत्न करा.

पोटातील स्नायुंना मसाज करणे हा या आसनाचा उद्देश आहे. खाली वाकलेल्या शरीराचा भाग मोकळा करून (मान, खांदे, हात यांचे स्नायू ढिले ठेऊन) कंबरेचे स्नायू उचलून धरले म्हणजे हे मसाज होते. हा दिलेला ताण पोटाच्या पाठीकडील बाजूस असलेल्या स्नायुंना आहे. (साष्टांगनमस्कारासनात तो पोटाच्या स्नायुंना असतो.)

कपाळ गुडघ्याला लावून हस्तपादासन करता येणे म्हणजे आदर्श सूर्यनमस्कार घालता येणे ही संकल्पना आसनाच्या उद्देशाला धरून नाही. कारण पोट दाबणे

किंवा पाठीचा मणका खाली वाकून ओढणे हा या आसनाचा उद्देश नाही. म्हणून कपाळ गुडघ्याला लावण्याचा प्रयत्न न करता कंबर वर उचलण्याचाच फक्त सराव करा.

सूर्यनमस्काराच्या दीर्घ सरावातून कपाळाला गुडघे लागण्याची क्रिया आपोआप सिद्ध होणार आहे. ती तुम्हाला करता येणार आहे हे निश्चित समजा. अर्थात त्यालाही काही मर्यादा आहेत हे लक्षात ठेवा.

- १ सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% अधिक स्नायू कार्यरत होणे जरूरीचे आहे.
- २ सरळ उभे राहून खाली वाकणे याकडे लक्ष दिले नाही तर हे आसन जमणार नाही. पार्श्वभाग मागे ढकलून खाली वाकले की कपाळ व गुडघा यामधील अंतर वाढणार. हे आसन नीट जमणार तर नाहीच पण गुडघ्यावर दाब येईल आणि तेथे त्रास सुरू होईल.
- ३ शरीराचा बी.एम.एस २१ च्या आसपास असावा. शरीराची उंची कमी व वजन जास्त असल्यास या आसनामध्ये कपाळ गुडघ्याला लागणार नाही.
- ४ धावपटू व जलतरणपटू यांच्या पायांची उंची शरीराच्या मानाने जास्त असते. त्यांना हे आसन या पद्धतीने करणे सहज शक्य होत नाही. किंवा त्यांना यासाठी अधिक दीर्घकाळ सराव करावा लागतो.
- ५ सूर्यनमस्कार साधनेतून शरीराची ठेवण किंवा आकार बदलता येणार नाही. सशाची मांजर होणार नाही किंवा कुत्र्याची शेळी होणार नाही. ती अपेक्षा ठेऊन सूर्यनमस्काराचा सराव करणे अयोग्य होईल.
- ६ तुमच्या घराण्यात शेटजीचा शरीर-आकार असलेले पूर्वज असतील आणि तो वारसा हक्क तुम्हाला मिळालेला असल्यास सूर्यनमस्कार साधनेमुळे हा आकार बदलता येणार नाही मात्र आकारमानामध्ये (साईझ) थोडाफार बदल निश्चित होईल.

(अधिक माहितीसाठी साधकांसाठी कार्यपुस्तिका वाचा.)

ब) सूर्यनमस्कार सराव चालू आहे. साष्टांनमस्कारासन घालतांना जमिनीला

कपाळ टेकण्याऐवजी नाक टेकते. माझे नाक तसे फार मोठे नाही. या चुकीमुळे सूर्यनमस्कार स्पर्धेमध्ये गुण कमी मिळतील. म्हणून मुद्दाम हा प्रश्न विचारत आहे. कृपया मार्गदर्शन करावे.

पुस्तकाचा दुसरा 'भाग साधकांसाठी कार्यपुस्तिका' यामध्ये साष्टांग नमस्कारासन करण्याची पद्धत सविस्तरपणे दिलेली आहे. तो भाग एकदा वाचा. त्याप्रमाणे हे आसन करण्याचा प्रयत्न करा. त्यातील काही महत्वाच्या प्रथम कौशल्याच्या सूचना खालील प्रमाणे-

पोट, छाती जमिनीवर टेकवा. हाताचे पंजे खांद्याजवळ, कोपर शरीराजवळ ठेवा.

हे आसन श्वास सोडून करायचे आहे. ओटीपोट रिकामे होईल याकडे लक्ष द्यायचे आहे.

जालंधर बंध लावायचा आहे. म्हणजेच हनुवटी छातीला लावायची आहे.

पोटाचे स्नायू पूर्णपणे मोकळे करायचे आहेत. पार्श्वभाग मोकळा करायचा आहे.

आता संपूर्ण पोट पाठीकडे आत ओढायचे आहे. स्वधिष्ठान चक्राचे स्नायू/कंबर वर उचलून धरायची आहे.

शरीराला मिळालेला ताण स्वीकारायचा आहे.

ताण मोकळा करा. श्वास घेण्यास सुरुवात करा.

सूर्यनमस्कार स्पर्धा आणि स्पर्धेतील गुणदान याबद्दल उपस्थित केलेली शंका माझे दृष्टीने महत्त्वपूर्ण आहे. या स्पर्धेकडे पाहण्याचा माझा दृष्टीकोन सविस्तरपणे पुढे देतो आहे. सूर्यनमस्कार स्पर्धांचे आयोजन-संयोजन करणारे संघटक, साधक तसेच स्पर्धक यांना हे विचार स्वीकाराई वाटतील अशी अपेक्षा आहे.

सूर्यनमस्कार स्पर्धा

चार जण एकत्र आले की गप्पाष्टक सुरू होतात. पण यामध्ये सूर्यनमस्कार

या विषयाला स्थान नसते. चुकून आलाच तर उत्साहाने खालील 'उद्बोधने' ऐकायला मिळतात.

'शाळेत शिकत असतांना मी सूर्यनमस्कार घालत होतो'.

'शाखेमध्ये आम्ही दररोज सूर्यनमस्कार घालायचो'.

'सूर्यनमस्कार स्पर्धेमध्ये मला बक्षिस मिळालेले आहे'.

'माझे आजोबा दररोज सूर्यनमस्कार घालत होते'.

हे सर्व भूतकाळातील अनुभव झाले. ऐतिहासिक बातमी झाली. 'समर्थ' भूतकाळ झाला. वर्तमान काळाबद्दल विचारले तर सूर निरुत्साहाचा. काय करणार पाठ दुखते, संधीवाताचा त्रास सुरू आहे सूर्यनमस्कार घालता येणार नाहीत. मधुमेह / हृदयरोग / पोटाचे विकार सुरू झालेत. डॉक्टर सूर्यनमस्काराला परवानगी देणार नाहीत. हे काय साधना करण्याचे वय आहे? अभ्यासाकडे, व्यवसायाकडे लक्ष द्यायला वेळ नाही. सूर्यनमस्कारासाठी वेळ कुठून आणू? वगैरे वगैरे....

आज जमाना आहे फास्टफुड- चिवडे, कुरकुरे, वेफर्स, सॉस, दोन मिनिट, एक मिनिट यांचा. यावर उतारा म्हणून ड्रिंकस्, कोल्ड-ड्रिंकस्, आईस्क्रीम, चॉकलेट यांचा वापर सर्रास आहेच. एकाचा परिणाम भूक भागविण्यासाठी होत नाही तर भूक. 'भागो'. यासाठी होतो. दुसऱ्याचा परिणाम शरीराचा मेद व बुद्धीचा मंदपणा वाढविण्यासाठी होतो. यामुळे कुपोषण ते मेदवृद्धी या दोन अंतिम मर्यादांमध्ये असलेले सर्व रोग-व्याधी-विकार-व्यसन शरीरात ठाण मांडून बसतात. सुखेनैव राहतात. यथेच्छ आराम करतात. आळी पाळीने डोके वर काढतात. वाकुल्या दाखवून तुम्हीसुद्धा काम करायचे नाही असे फर्मान बजावतात. ऐकले नाही तर समन्स. पुढे कायदेशीर कार्यवाही सुरू. न्यायदानाचा निकाल 'आरोपीला शिक्षा' एवढाच असतो. शिक्षा कोणती ते मात्र आजारी पडल्यानंतरच कळते. शिक्षेची कार्यवाही इतकी विविध प्रकारची असते की नेमके आजारपण शोधायला हजारो रूपयांचा खर्च होतो.

रोगराई धार्जिणे साम्राज्य नष्ट करण्यासाठी, रामराज्याची स्थापना हा सर्वोत्तम मार्ग आहे. त्यासाठी सूर्योपासना/शक्तीउपासनेला पर्याय नाही. सूर्यनमस्कार

सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासाचा आधार आहे. बलोपासना, मरुतउपासना हे याचे अधिष्ठान आहे. या साधनाचा प्रचार प्रसार करण्याच्या दृष्टीकोनातून सूर्यनमस्कार स्पर्धा आयोजित केल्या जातात. हा उपक्रम स्पर्धकांना प्रेरणा देणारा आहे. समाजाला संजीवन देणारा आहे. देशाला गौरवास्पद आहे.

एखादी स्पर्धा आयोजित करण्यामागील मूलभूत उद्देश सर्वसाधारणपणे तीन असतात.

- १) या विषयाची लोकजागृती करणे.
- २) विषय कौशल्ये आत्मसात करण्यासाठी स्पर्धकांना मार्गदर्शन करणे, प्रेक्षकांना उत्तेजन देणे.
- ३) ज्यांची या विषयातील प्रगती योग्य मार्गावर आहे त्यांची पाठ थोपटणे पारितोषिक देऊन सत्कार करणे. सूर्यनमस्कार कार्यकर्ता म्हणून त्याचा लौकिक वाढविणे.

या उद्देशात स्थल-काल-संस्था परतवे काही जादा उद्दिष्ट्ये समाविष्ट केलेली असतात. ते योग्यच आहे. पण ज्यावेळी मूळ उद्दिष्ट्ये वगळून इतरच उद्दिष्ट्ये साध्य होण्यासाठी स्पर्धा आयोजित केली जाते तेंव्हा ती स्पर्धा न राहता फक्त धावपळ होते- संयोजकांची आणि स्पर्धकांची सुद्धा.

हे तीनही उद्देश लक्षात घेऊनही सर्वच विषयांची स्पर्धा घेता येईल असे नाही. 'लाडू खाण्याची' स्पर्धा शरीरास अपायकारक ठरणारच. 'आईवर माझे प्रेम' अशी स्पर्धा घेणे हास्यास्पद होईल. पण एवढेमात्र खरे की हे स्पर्धेचे युग आहे कोणतीही स्पर्धा घेतली तरी त्याला स्पर्धक हमखास मिळतातच.

सूर्यनमस्कार ही साधना आहे. धार्मिक कृत्य आहे. ब्रह्मकर्मांतर्गत नित्यकर्म आहे. विशेष म्हणजे ही स्वयंसाधना आहे. सूर्यनमस्काराची ही सर्व विशेषणे लक्षात घेऊन स्पर्धेचे आयोजन केले पाहिजे.

प्रत्येक साधना ही परमेश्वराची आराधना करण्याचे एक साधन असते. हे हत्यार हाताळणे, वापरणे, धार लावून चांगल्या स्थितीत ठेवणे, त्याची काळजी घेणे, गंज चढणार नाही याची दक्षता घेणे वगैरेची सर्व जबाबदारी साधनाचा वापर

जो करतो त्या साधकाची असते. तो ही जबाबदारी त्याच्या पद्धतीने पार पाडत असतो. कारण ती साधना त्याने स्वीकारलेली असते. त्याच्यावर कोणी लादलेली नसते.

हे साधन वापरण्याचे प्रशिक्षण साधना करतांना दररोज मिळत असते. प्रत्येकाची शिकण्याची क्षमता स्वतंत्र असते. त्या प्रमाणे त्याला कमी-अधिक अनुभवाचे गुण दररोजचे मिळत असतात. येणाऱ्या अनुभवांकडे त्रयस्थपणे, मन निर्विकार ठेऊन, दूर उभे राहून बघायचे असते. दुसऱ्या साधकाला आलेले अनुभव मला मिळावयास पाहिजे म्हणून कोणतीही साधना करायची नसते. म्हणूनच साधनेतील आपले अनुभव इतरांना सांगू नये असे म्हणतात.

मध्यंतरीच्या काळात योगासनाच्या स्पर्धा महाविद्यालयात घेतल्या जायच्या. (सध्या त्या होत नाहीत अशी माझी माहिती आहे.) स्थिरसुखमासनम् । एखाद्या आसन स्थितीमध्ये स्थिर-शांत राहण्याची कमाल मर्यादा तीन तासांची आहे. याला त्या आसनातील आसनजय म्हणतात. आसनाची प्राथमिक स्थिती व आदर्श स्थिती यामध्ये कौशल्याचे अनेक टप्पे असतात. एका आसनातील कौशल्य-टप्पाप्रमाणे आसनजयही अनेक असतात. आसन स्थितीचे परीक्षण किंवा निरीक्षण बाहेरून करता येत नाही. ओढून-ताणून आदर्श आसन स्थिती करण्याचा प्रयत्न केला तर साधकाला निश्चितपणे त्रास होतो.

आपल्या क्षमतेच्या निम्म्याने व्यायाम करावा असे म्हटले आहे. सूर्यनमस्कार साधनेच्या शेवटी आपण समर्पण श्लोक म्हणतो.

अनेन सूर्यनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान्

श्रीसविता सूर्यनारायणः प्रियतां न मम॥

॥हरिः ॐ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु॥

या श्लोकामध्ये अनेन यथाशक्ती असा उल्लेख आपण करत नाही. याचे कारण स्पष्ट आहे. पहिला सूर्यनमस्कार घालतांना वापरलेली शारीरिक शक्ती व मानसिक सामर्थ्य शेवटच्या सूर्यनमस्कारपर्यंत तशीच टिकून राहावयास पाहिजे. थोडा दम लागला/धाप लागली की सूर्यनमस्कार घालणे बंद करा. ही त्यामागची सूचना आहे.

स्पर्धा आयोजित करण्यामागील मूलभूत उद्देश सफल होत असतील तर सूर्यनमस्कार स्पर्धा एक 'सामाजिक वरदान' ठरते. त्यामूळे सूर्यनमस्कार साधकांना (विद्यार्थ्यांना) चांगले मार्गदर्शन मिळते व इतरांना सूर्यनमस्कार नित्यकर्म म्हणून स्वीकारण्यास प्रेरणा मिळते. सूर्यनमस्कार स्पर्धा खालील प्रकारे अयोजित केल्यास शक्तीउपासना व संघटन याची प्रचिती संयोजकांना व स्पर्धकांना दोघांनाही नक्की येईल अशी खात्री आहे.

नियोजन भाग एक -

संस्था नोंदणी -

आपल्या विभागातील संस्थांशी संपर्क साधून सूर्यनमस्कार प्राणायाम स्पर्धा / यज्ञ या उपक्रमात सहभागी होणाऱ्या संस्थांची नोंदणी करणे.

संस्थाप्रतिनिधींची प्रथम सभा बोलाविणे-

सहभागी संस्था प्रतिनिधींना सूर्यनमस्कार प्राणायाम स्पर्धा/यज्ञ या वार्षिक उपक्रमाची माहिती- कालावधी, उद्दिष्ट, कार्यवाही व मूल्यमापन यांची माहिती देणे.

सहभागी होणाऱ्या संस्थेमधील किती सभासद उपक्रमात सहभागी होणार आहेत याची नोंद घेणे. त्यांची वर्गवारी करणे. महिला-पुरुष, वयोगट, ज्येष्ठनागरिक, मुले-मुली इत्यादी.

यामध्ये संघटक/मार्गदर्शक/कार्यकर्ता/शिक्षक/गटप्रमुख / स्वयंसेवक/ साधक (विद्यार्थी) अशा वेगवेगळ्या याद्या तयार करणे.

सहभाग संख्या अधिक असल्यास त्यांची विभागणी केंद्र १-२-३--- अशी करणे.

संघटक, मार्गदर्शक, शिक्षक इतर अधिकारी यांचेसाठी पाच दिवसांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण सराव सत्र वर्गाचे नियोजन करणे.

गटप्रमुख, कार्यकर्ता, स्वयंसेवक यांचेसाठी पाच दिवसांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण सराव सत्र वर्गाचे नियोजन स्वतंत्रपणे करणे.

इतर सर्व साधक / स्पर्धक / विद्यार्थी यांची संख्या विचारात घेऊन प्रशिक्षण वर्गाचे नियोजन करावे.

एका आठवड्यामध्ये दोन सरावसत्र घेऊन सर्वांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण साधारणपणे एका महिन्यामध्ये पूर्ण करणे.

या उपक्रमाचा कालावधी निश्चित करणे, (प्रशिक्षण कालावधी सोडून हा कालावधी किमान १८० दिवसांचा असावा.)

स्पर्धा नियम

(स्पर्धा नियम सर्व सहभागी साधकांपर्यंत पोहचवणे.)

दररोज अंधोळ झाल्यानंतर सूर्यनमस्कार घाला.

साप्ताहिक सूर्यनमस्कार प्राणायाम सामुदायिक सराव सत्राला नियमितपणे उपस्थित रहा.

सूर्यनमस्कार किती घातले याला महत्त्व नाही. स्नायूंचे कोणतेही दुखणे सुरु न होता सूर्यनमस्कार दररोज घालणे हे प्रत्येकाचे दररोजचे उद्दिष्ट आहे हे लक्षात ठेवा.

सूर्यनमस्कार दैनंदिन नोंद तक्त्यावर आपली संपूर्ण माहिती लिहा. नाव, संस्था, उद्योग, पत्ता, दूरध्वनी, वजन, उंची शेवटी तुमची स्वाक्षरी इत्यादी. (पालकांची स्वाक्षरी अज्ञान असल्यास)

दैनंदिन नोंद तक्त्यामध्ये विचारलेली सर्व माहिती दररोज लिहा.

गटप्रमुखांनी ठरवून दिलेल्या दिवशी त्यांच्याकडे हा अहवाल नियमितपणे सादर करा.

काही त्रास झाल्यास मिळालेले मार्गदर्शन, सुचविलेले उपाय, औषध, दुखणे किती दिवसात बरे झाले इत्यादी माहिती लिहा.

सूर्यनमस्कार दैनंदिन साधना सुरु असतांना आलेले चांगले वाईट अनुभव थोडक्यात लिहा.

या अनुभवामध्ये साधारणपणे तीन भाग पाडता येतील. १) शारीरिक,

बौद्धिक, वर्तन-सवयी याबाबतचे स्वतःला आलेले अनुभव. २) इतरांनी तुमचे दिसणे, वागणे, काम करण्याची पद्धत, हुषारी याबद्दल दिलेली शाबासकी. ३) या व्यतिरिक्त दिवसभरात आलेले इतर चांगले वार्डट अनुभव.

स्पर्धा संयोजक, मार्गदर्शक, शिक्षक यांच्या संपर्कात रहा. त्यांचा दूरध्वनी, पत्ता लिहून ठेवा.

सूर्यनमस्कार दैनिक नोंद तक्ता लिहितांना तिथीचा वापर करा. तिथी चंद्रकलेवर आधारलेल्या आहेत. चंद्र हा आपल्याला सर्वात जवळ असणारा ग्रह आहे. पौर्णिमा आमावस्येला समुद्राला भरती ओहोटी येते. त्याचप्रमाणे आपल्या मन-शरीरावरही चंद्राचा प्रभाव पडतो. शुक्ल पक्षातील किंवा कृष्ण पक्षातील एखाद्या तिथीला चंद्राचा आपल्यावर असणारा प्रभाव त्या प्रत्येक तिथीला त्याच प्रकारचा असतो. त्याची तीव्रता कमी जास्त होईल येवढेच.

या दृष्टीकोनातून नोंद तक्त्यामध्ये लिहिलेले अनुभव तपासले तर आपला शुभदिन कोणता हे नक्कीच समजून येईल. तिथीचा वापर करण्यामध्ये इतरही अनेक फायदे आहेत. हे सर्व फायदे हळू हळू तुमच्या लक्षात येतीलच. तिथी-वार यामध्ये व्यक्ती आणि निसर्गचक्र यांची सांगड घातलेली आहे. इंग्रजी तारखेमध्ये मात्र घटना आणि दिवस याचे गणित आहे.

नियोजन भाग दोन -

कार्यवाही -

सर्व संघटक, मार्गदर्शक, शिक्षक, गटप्रमुख यांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण प्रथम पूर्ण करावे.

सहभागी झालेल्या संस्थांमधील सर्व स्पर्धकाना एकत्र करून त्यांना सूर्यनमस्कार साधनेची माहिती सांगावी. प्रात्यक्षिकाची थोडी तयारी करून घ्यावी. सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्गाचा हा पहिला दिवस असेल. (संदर्भ- या पुस्तकातील पूर्वार्ध बघा.)

या कार्यक्रमाच्या शेवटी साप्ताहिक सामूहिक सूर्यनमस्काराचा दिवस जाहीर करावा. त्याबद्दलच्या सूचना द्याव्यात. त्याचे नियोजन करावे.

साप्ताहिक सूर्यनमस्कार सरावामध्ये प्रत्येक शुक्ल आष्टमीला फक्त तीन सूर्यनमस्काराची वाढ करावी.

प्रत्येक संस्थेमधील स्पर्धकांची संख्या लक्षात घेऊन त्यांचे उरलेले चार दिवसांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग आयोजित करावेत.

संपूर्ण कालावधीमध्ये सहभागी होणाऱ्या स्पर्धकांचे नोंदणी फॉर्म भरून घ्यावेत.

प्रत्येक स्पर्धकाने सकाळी आंधोळ झाल्यानंतर स्वतंत्रपणे सूर्यनमस्काराचा दररोजचा सराव न चुकता करावयाचा आहे.

स्पर्धकाने ठरवून दिलेल्या दिवशी आपला सूर्यनमस्कार दैनंदिन नोंद तक्ता (दीर्घश्वासन / पूरक व्यायाम / सूर्यनमस्कार केंव्हा, कितीवेळ / संख्या, आलेला अनुभव अडचणी शंका या सर्वांची नोंद.) गटप्रमुखाकडे द्यावयाचा आहे.

गटप्रमुखांनी सर्वअहवाल गोळाकरून केन्द्र प्रमुखांकडे जमा करावयाचे आहेत.

केन्द्र प्रमुखांनी सर्व अहवालांची वर्गवारी स्त्री-पुरुष, वयोगट याप्रमाणे करावयाची आहे.

आठवड्यातून एकदा गटातील / केंद्रातील सर्वांनी सामुहिक सूर्यनमस्कार घालावयाचे आहेत. मार्गदर्शक / शिक्षकांनी स्पर्धकांच्या काही अडचणी असल्यास त्यांना मार्गदर्शन करायचे आहे. त्याची नोंद ठेवायची आहे.

नियोजन भाग तीन-

अहवाल नोंद-

केन्द्र प्रमुखाने प्रत्येक गटातील (स्त्री-पुरुष, वयोगट) स्पर्धकांनी सादर केलेल्या सर्व दैनंदिन नोंद तक्त्यांची नोंद करायची आहे.

त्यांचे परीक्षण करून विद्यार्थ्यांने / स्पर्धकाने किती सूर्यनमस्कार घातले, त्याला आलेले अनुकूल अनुभव, प्रतिकूल अनुभव, सूचना अशा चार गटात त्यांची नोंद करायची आहे.

या चारही गटातील सर्वसाधारण व वैशिष्ट्यपूर्ण अभिप्राय संकलीत करायचे आहेत.

अहवाल परीक्षण /स्पर्धा पारितोषिक

गुणदान निश्चित करण्यासाठी खालील मुद्दे लक्षात घ्यावेत.

सामुहिक सूर्यनमस्कार उपस्थिती.

दररोजच्या सरावातील सातत्य.

सादर केलेल्या अहवालांची संख्या.

अहवालात नोंदवलेले अनुभव. (अनुभवांची प्रतवारी करून गुणदानाचे प्रमाण कमी जास्त ठेवावे.)

सूर्यनमस्कारामुळे काही त्रास झाल्यास मार्गदर्शन घेऊन तो दूर केला. सूर्यनमस्कारात खंड पडू दिला नाही. (गुणदानाचे प्रमाण जादा ठेवावे.)

स्पर्धकाचे वागणे, बोलणे, काम करण्याची पद्धत, मदतीसाठी तत्पर, नेतृत्व गुण, सूर्यनमस्कार साधनेवरील श्रद्धा यांचा विचार करावा.

सूर्यनमस्कार संख्येमध्ये झालेली वाढ. नवीन साधकाकडून शेवटच्या आठवड्यात ६० ते ७५ सूर्यनमस्कार अपेक्षित आहेत. (पूर्वीपासून प्राणायाम सूर्यनमस्कार साधना करणारे यांचे वय, साधनेतील अनुभव, प्रकृती, व्यवसाय इत्यादी लक्षात घेऊन सूर्यनमस्काराची मर्यादा ठरवावी.)

सूर्यनमस्कार घालण्यामधील लय व ताल.

समंत्रक सूर्यनमस्कार. कोणते मंत्र. मंत्रोच्चार पद्धती.

आसनामध्ये काही चुका होत असल्यास त्या त्या वेळी त्या स्पर्धकाला सांगाव्यात. योग्य पद्धत सांगतांना ती सकारण सांगावी. या चुकांसाठी स्पर्धकाचे गुण कमी केलेले नाहीत. तसेच आज नाही उद्या ही चूक स्वयंसाधनेतून दुरुस्त होणार आहे. हेही त्यास सांगावे. चूक लगेच दुरुस्त करण्याचा आग्रह धरू नये.

प्रत्येक मुद्याला गुणदान देतांना अ-ब-क या श्रेणीमध्ये द्यावे. या तीन श्रेणींना नाव द्यायचे झाल्यास अ- उत्तम संघटक शिक्षक, ब- उत्तम मार्गदर्शक,

क- उत्तम साधक म्हणून देता येईल.

अ गटातील स्पर्धकांचा नावानिशी उल्लेख करून त्यांचे विशिष्ट अनुभव प्रसिद्ध करावेत.

उपक्रमाची सांगता सर्व केंद्रावर एकाच वेळी / एकाच ठिकाणी सांघिक सूर्यनमस्कार घालून करावी. हा कार्यक्रम (शक्यतो) रथसप्तमीला घ्यावा.

उपक्रम कालावधीत सर्व विद्यार्थ्यांनी काढलेले एकूण सूर्यनमस्कार व त्यांनी नोंदवलेले अनुभव संकलीत करावेत.

नियोजन भाग चार-

सूर्यनमस्कार स्पर्धा / यज्ञ उद्दिष्टः

स्पर्धेमध्ये भाग घेतलेल्या सूर्यनमस्कार साधकाला सूर्यनमस्कार सराव सातत्य कायम टिकून राहण्यासाठी मार्गदर्शन उपलब्ध करून देणे.

सूर्यनमस्कार साधनेतून शरीर-मन-बुद्धी या स्तरांवर होणाऱ्या बदलांची नोंद ठेवणे.

आलेले अहवाल सूचना किंवा शंका यांचे विश्लेषण करणे.

सर्व अहवाल संकलित करून संक्षिप्तपणे प्रसिद्ध करून इतरांना सूर्यनमस्कार घालण्यास प्रवृत्त करणे. त्यांना मार्गदर्शन करणे.

संकलित झालेली माहिती सूर्यनमस्कार संशोधन/अभ्यास करणाऱ्यास उपलब्ध करून देणे.

प्रश्न - अ) सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन किती सूर्यनमस्कारांचे असते? किंवा एका सूर्यनमस्कारामध्ये किती आवर्तने होतात? कृपया मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

ब) सूर्यनमस्कार मोजतांना कसे मोजतात? एक सूर्यनमस्कार म्हणजे बारा आवर्तन असे मोजतात काय?

क) समंत्रक सूर्यनमस्कार घालण्याची पद्धत वेगळी आहे का? ते मोजतांना

कोणती पद्धत वापरतात ?

शंका समाधान

अ आणि ब या दोन्ही प्रश्नांची उत्तरे एकदमच देण्याचा प्रयत्न करतो. कारण एक-सूर्यनमस्कार व एक-सूर्यनमस्कार-आवर्तन या दोन्ही संकल्पना स्वतंत्र नाहीत. त्या एकमेकांवर अवलंबून आहेत. एका सूर्यनमस्कारामध्ये कोणत्या क्रिया अंतर्भूत होतात हे समजले की आवर्तन ही संकल्पना स्पष्ट करण्याची गरज नाही. एका सूर्यनमस्कारामध्ये बारा शरीर स्थिती आहेत. किंवा असेही म्हणता येईल की बारा शरीर स्थितीचा एक सूर्यनमस्कार असतो. एका सूर्यनमस्कार आवर्तनात अनेक सूर्यनमस्कार येतात. आवर्तन हे सूर्यनमस्कार मोजण्याचे प्रमाण आहे. ते कसे हे आपण पुढे पाहू.

अर्थात हे मोजण्याचे माप प्रमाणित आहे. सर्वमान्य आहे. पण त्या मापट्याचे आकार मात्र वेगवेगळे आहेत. बारा सूर्यमंत्र व बारा कृती हे मूळ माप किंवा प्रमाणित माप झाले. या मापाचे आकारमान तेच राहते मात्र आकार बदलतांना दिसतात. एक अंकी ते सोळा अंकी सूर्यनमस्कार हे मला माहित असलेले प्रकार आहेत. यातही आसनांची संख्या प्रत्येक सांप्रदायागणिक बदलत असते. आसनाची द्विरुक्ती यामध्येही फरक असतो. आसनांतील कोणते कौशल्य अपेक्षित आहे हे दर्शविण्यासाठी त्यांच्या नावातही विविधता दिसून येते. प्रत्येक साधकाला आलेले अनुभवसुद्धा वैचित्र्यपूर्ण असतात. म्हणूनच सूर्यनमस्कार ही संकल्पना व्यक्तीपरत्वे सुद्धा बदलणारी आहे. वेगवेगळ्या कालखंडातही त्यामध्ये बदल झालेले आहेत. सूर्यनमस्कारातील विविधता हाच या साधनेचा आत्मा आहे. म्हणूनच ही साधना कालातीत आहे असे म्हणता येईल. आपण मात्र सोईसाठी बारा सूर्यमंत्र, बारा आसने या प्रकाराचाच फक्त विचार करणार आहोत.

एक-सूर्यनमस्कार

एका सूर्यनमस्कारामध्ये बारा शरीरस्थिती तसेच बारा सूर्यमंत्र आहेत. सूर्यनमस्काराला आसनांचा मुकुटमणी असेही म्हणतात. कारण एका सूर्यनमस्कारा-मध्ये आपण प्रत्येक वेळी आठ आसने करतो. त्यांची नावे आहेत- प्रणामासन, ऊर्ध्वहस्तासन, हस्तपादासन, अश्वसंचालनासन, मकरासन, साष्टांग

नमस्कारासन, भुजंगासन, पर्वतासन. यामध्ये दोनदा येणारी आसने आहेत प्रणामासन, अश्वसंचालनासन आणि हस्तपादासन. सूर्यनमस्काराची बारावी स्थिती आहे प्रणामासन + नमस्कार मुद्रा.

बारावी स्थिती दोन भागात विभागता येते प्रणामासन आणि नमस्कार मुद्रा. प्रणामासन हे सूर्यनमस्काराचे शेवटचे आसन व नमस्कार मुद्रा ही पुढील सूर्यनमस्काराची सुरुवात असते. यामध्येही एक सूर्यनमस्कार पूर्ण झाला तो समर्पित करण्याचा भाव व पुढील सूर्यनमस्कार सुरु करण्यासाठी वंदन भाव असे आदि-अंत भाव आहेत.

आसन म्हणजे स्थिरसुखमासनम् । यामध्ये शरीरातील ठराविक अवयवांवर शांतपणे सहज शक्य होईल तेवढा ताण किंवा दाब देऊन त्या स्नायूंची लवचिकता वाढविणे हा एक प्रमुख उद्देश असतो. आसन आणि मुद्रा या प्रकारांची तुलना केल्यास मुद्रेमध्ये ताण किंवा दाब दिला जात नाही. आसन ही शरीरस्थिती आहे असे मानले तर मुद्रा ही मानसिक स्थिती आहे, भावमुद्रा आहे असे म्हणता येईल. एक स्नायूंची शक्ती वाढविणारी आहे दुसरी मनःसामर्थ्य प्रदान करणारी आहे.

सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन

एक सूर्यनमस्कार म्हणजे बारा सूर्यमंत्र, बारा आसने. असे बारा + बारा + एक म्हणजे पंचवीस सूर्यनमस्कार पूर्ण केले म्हणजे एक-सूर्यनमस्काराचे आवर्तन होते(१२+१२+१).

२४+०१ समंत्रक सूर्यनमस्कार म्हणजे एक आवर्तन असे हे मोजमाप आहे.

सूर्योपासनेमध्ये या चोवीस + एक या संख्येला महत्व आहे.

गायत्रीमंत्रामध्ये चोवीस अक्षरे आहेत.

गायत्रीमंत्रामधील प्रत्येक उच्चार शरीरावरील चोवीस न्यासकेंद्रांवर प्रभाव टाकतात. त्यांना कार्यरत करतात.

दिवसाचे तास चोवीस असतात. रात्र बारा तास + दिवस बारा तास.

सांख्य व वेदांत तत्त्वज्ञानाप्रमाणे २४+१ या संख्येचे महत्त्व म्हणजे- पाच मूलतत्त्वे, पाच ज्ञानेंद्रिये, पाच कर्मेंद्रिये, पाच तन्मात्रा, मन, बुद्धी, अहंकार, प्रज्ञा + परमतत्व.

शरीराची ही चोवीस मूलतत्त्वे + आत्माराम (सद्गुरु) मिळून सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन होते.

प्रत्येक महिन्याला सूर्य पुढील राशीमध्ये प्रवेश करतो ते बारा आदित्य आहेत.

वर्षाचे बारा महिने आहेत. एका वर्षामध्ये सूर्यराशी बारा आहेत.

व्रत चार मासांचे म्हणजे $३० \times ४ = १२०$ दिवसांचे असते. (१२×१०)

एक तप बारा वर्षांचे असते. म्हणजे तपाचे दिवसही बाराचे पटीतच असतात.

सूर्योदयापासून सूर्यास्त व पुन्हा सूर्योदय यामध्ये प्रत्येकी बारा तास येतात.

बारा सूर्यमंत्र + परमतत्व.

सर्व समर्थभक्त व सूर्यनमस्कार साधक बारा+एक हा अंक शुभ मानतात.

सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामी बारा वर्षांचे असतांना आगर टाकळी नासिक येथे आले. तेथे बारा वर्षे सूर्योपासनेचे व्रत केले. पुढे बारा वर्षे भारत भ्रमण करून बाराशे पेक्षा अधिक मठांची स्थापना केली. सूर्योपासना मारुती उपासनेच्या माध्यमातून समाजाचे आत्मतेज जागृत केले. रामराज्याची प्रतिष्ठापना प्रत्येक दासाच्या अंतःकरणात केली. पुढील सर्व आयुष्य अध्यात्म व व्यवहार यांची सांगड घालत संप्रदायाचा प्रचार प्रसार केला.

ही यादी आणखी वाढविता येईल. बाराचे दोन गट + एक समर्पणाचा सूर्यनमस्कार असे पंचवीस सूर्यनमस्कार म्हणजे सूर्यनमस्काराचे एक आवर्तन होते.

सूर्यनमस्काराचे किमान एक आवर्तन म्हणजे पंचवीस सूर्यनमस्कार दररोज

प्रत्येकाने घालावे हा संदेश यातून आपल्याला मिळतो.

आज मी सूर्यनमस्काराचे अर्धे आवर्तन पूर्ण केले असे आपण म्हणत नाही. त्या ऐवजी आज मी बारा सूर्यनमस्कार घातले असे म्हणतो. यामध्ये समर्पणाचा +१ सूर्यनमस्कार मोजलेला नसतो.

आवर्तन अर्धे कधी नसतेच. आवर्तन या शब्दामध्ये गती अभिप्रेत आहे. एका बिंदुपासून मंडलाला सुरुवात करून पुन्हा प्रारंभ बिंदुपर्यंत येणे म्हणजे एक आवर्तन.

क) समंत्रक सूर्यनमस्कार घालण्याची वेगळी पद्धत नाही. फक्त ते घालतांना काया-वाचा-मनोभाव यांचे अधिक सहकार्य घेण्याचा प्रयत्न केला जातो. हे सूर्यनमस्कार घालतांना बारा सूर्यमंत्रांचा उपयोग केला जातो. म्हणून समंत्रक सूर्यनमस्कार घालतांना १२+१ असा एक टप्पा असतो. मंत्रयुक्त सूर्यनमस्कार या विषयाची चर्चा स्वतंत्रपणे केलेली आहे. अधिक माहितीसाठी उत्तरार्ध-समंत्रक सूर्यनमस्कार हा भाग वाचा.

प्रश्न- अ) सूर्यनमस्कार दररोज घातल्यामुळे सर्व रोग बरे होतात हा माझा दृढ विश्वास आहे. माझे वजन ७२ किलो आहे मला ते साधारणपणे ५४ किलोपर्यंत कमी करावयाचे आहे. मी दररोज किती सूर्यनमस्कार घालणे आवश्यक आहे? किती दिवसांनी/महिन्यांनी माझे हे स्वप्न साकार होईल याचा अंदाज बांधता येईल कां? कृपया मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

शंका समाधान

सूर्यनमस्कार साधनेस सुरुवात करण्यासाठी काहीतरी निमित्त लागते. अकाल मृत्यूहरणं सर्वव्याधी विनाशम् हे त्याचे स्वरूप आहे. त्यामुळे सूर्यनमस्कारातून सर्वरोग दूर ठेवता येतात. प्राथमिक स्वरूपात असल्यास त्याचा उपचारात्मक वापर करता येतो.

मांडीचा खुबा व गुडघे हे शरीराचे वजन वाहणारे, शरीराची हालचाल करणारे प्रमुख सांधे आहेत. शरीराचे वजन वाढल्यास शरीराचे आकारमान वाढते. रक्ताभिसरण क्षेत्रातही वाढ होते. त्यामुळे रक्ताभिसरण क्षीण होते. स्नायुंची ताकद कमी झाल्याने शरीराचे चलनवलन कष्टदायक होते. त्यातून

अनेक व्याधी सुरु होतात.

सूर्यनमस्कार साधना नित्यनेमाने केल्यास शरीराचे वजन नक्कीच कमी करता येईल. साधनेची तीन वैशिष्ट्ये आहेत श्रद्धा-सातत्य-सबुरी. परिणामांसाठी अधीर न होता सूर्यनमस्कार साधनेचे हे व्रत श्रद्धेने अखंडितपणे चालू ठेवले पाहिजे.

स्नायुंचे कोणत्याही प्रकारे दुखणे सुरु न होता सूर्यनमस्कार साधना दररोज सुरु ठेवणे हे आपले दैनंदिन उद्दिष्ट आहे.

करन्यासाची कृती करतांना आपण पेशींच्या केंद्रबिंदुपर्यंत ताण-दाब पोहचविण्याचा प्रयत्न केला. तन, मन आणि श्वसन यांच्या संयुक्त प्रयत्नातून हे शक्य झालेले आहे.

सूर्यनमस्कारामध्ये शरीराची ओढाताण न करता हळू हळू ९५% पेक्षा अधिक स्नायूंना कार्यरत करायचे आहे. प्रत्येक स्नायू केंद्राची स्फुरण पावण्याची क्षमता प्राणतत्त्वाच्या अधिक्याने प्रभावित करावयाची आहे.

या पद्धतीने कार्यरत झालेले स्नायू पुढे दिवसभर याच जोमाने काम करतात. त्यांचे आकुंचन-प्रसरण पावण्याची क्रिया दमदार पणे सुरु राहते. हे कार्य करण्यासाठी लागणारी ऊर्जा शरीरातील उष्मांक वापरून मिळविली जाते.

पोट-कंबर-ओटीपोट या स्नायूंचा मेद कमी करण्यासाठी चुंबक पट्टा किंवा विजेवर चालणारा पट्टा वापरण्यास देतात. या पट्ट्याचा उपयोगही स्नायूंचे स्पंदन वाढविणे हाच असतो. हा प्रयत्न बाहेरून केला जातो. पट्टा काही तासच लावता येतो तो काढला की स्नायू पुन्हा मूळपदावर येतात. सूर्यनमस्कारामध्ये हेच कार्य, दीर्घ श्वसनाचे सहकार्य घेऊन, सातत्याने चोवीस तास प्रभावीपणे चालू ठेवता येते.

सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायूंचा वापर करण्याचे कौशल्य प्राप्त होण्यासाठी किती कालावधी लागेल हे नक्की सांगता येत नाही. तुमचा स्वभाव, आहार, दिनचर्या, वयोगट, वजन, उंची, बॉडीमास, व्यवसाय, शरीराची ठेवण, अयोग्य सवयी, व्याधी, अनुवंशिक विकार, आर्थिक स्थैर्य, सामाजिक/कौटुंबिक सुरक्षितता इत्यादी घटकांचा प्रभाव सूर्यनमस्कार कौशल्यावर होत

असतो. सूर्यनमस्कारामध्ये तुम्ही उपयोगात आणलेली शारीरिक शक्ती व मानसिक सामर्थ्य यांचाही सहभाग यामध्ये मोठा आहे. त्यामुळे हे कालावधीचे गणित सोडवणे सोपे नाही. पण हे गणित सोडविण्याची अंतर्गत प्रक्रिया सूर्यनमस्कार साधनेच्या पहिल्या दिवसापासून सुरु झालेली असते. यामध्ये होत असलेली प्रगती योग्य आहे याची प्रचिती दररोज साधकाला मिळत असते.

सूर्यनमस्कारामध्ये ९५% पेक्षा अधिक स्नायूंचा वापर करण्याचे कौशल्य प्राप्त होणे म्हणजे प्रत्येक आसनातील आदर्श शरीर स्थिती सिद्ध झाली असे म्हणण्यास हरकत नाही. ही प्रगती होत असतांनाच संधगतीने घातलेले सूर्यनमस्कार हळू हळू शरीर शुद्धी करत असतात. श्वासाच्या तालावर सूर्यनमस्कारातील आसने लयबद्ध झाल्यावर शरीरवृद्धीस सुरुवात होते. तुम्हाला अपेक्षित सर्व सुखद परिणामांची अनुभूती मिळते.

शारीरिक विकाराने प्राथमिक स्वरूप ओलांडले असल्यास सूर्यनमस्कार साधनेबरोबर औषधे व आहार (खाण्याच्या सवयी) याकडेही लक्ष देणे गरजेचे आहे. या तिघांची युती झाल्यास व्याधी विकारातून कमी कालावधित व कायमची मुक्तता होते.

साधनेच्या सुरुवातीच्या काळामध्ये फक्त १२+०१ सूर्यनमस्कार घालायचे आहेत. (संदर्भ घ्या- कार्यपुस्तिका, ब्रह्मकर्मांतर्गत नित्यकर्म दैनिक सूचना.) त्यातील तीन सूर्यनमस्कार शांतपणे, सावकाश, समजून-उमजून घालणार आहोत. एक सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी साधारणपणे पाच मिनिटे लागतील याकडे लक्ष द्यायचे आहे. या प्रकारातून शरीरातील विजातीय द्रव्यांचा साठा (Toxins), तसेच मेदवृद्धी कमी होण्यास सुरुवात होते. स्नायूंची लवचिकता वाढते, शरीराचे वजन कमी होण्यास सुरुवात होते. सर्वप्रकारे शरीराचे शुद्धीकरणास सुरुवात होते.

उरलेले नऊ सूर्यनमस्कार आपण सहजपणे, वेगाने, सर्व व्यवधान ठेऊन घालणार आहोत. श्वासाच्या तालावर सूर्यनमस्काराच्या क्रिया लयबद्ध करण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. वेळ किंवा इतर सूचनांचे पालन करणे या ठिकाणी अपेक्षित नाही. मात्र पार्श्वभाग मोकळा व श्वसनावर लक्ष या दोन सूचना मुद्दाम पाळणे गरजेचे आहे. गतीयुक्त सूर्यनमस्कारातून शरीरवृद्धी होते.

शरीर शुद्ध झाले म्हणजे शरीरातील सर्व दोष-विकार दूर होतात. यानंतर शरीराची वृद्धी सुरू होते. शरीराची वाढ सुरू होते.

पोट साफ असल्यास चांगली भूक लागते. आहाराचे प्रमाण वाढते. खाल्लेल्या अन्नाचे सहज पचन होते. अन्न अंगी लागते. शांत झोप लागते. शरीर-मनाला विश्रांती मिळते. तबबेत सुधारते.

शरीरात साठलेला अनावश्यक कचरा वेळो वेळी योग्य प्रमाणात बाहेर टाकला गेला नाही तर तो पुन्हा शरीरात शोषला जातो. जे घटक शरीरला उपयुक्त नाहीत ते सर्व अपायकारक असतातच. हे विष/विषाणू शरीरामध्ये पुन्हा शोषले जातात. यामुळे सर्वप्रकारचे आजार शरीरात कायम स्वरूपी ठाण मांडून बसतात.

नियंत्रित सूर्यनमस्कार शरीराला हा कचरा बाहेर काढण्याची सवय लावतात. मदत करतात. शरीर ज्या प्रमाणात शुद्ध होते त्या प्रमाणात शरीराचे पोषण-संवर्धन वाढते. रोग प्रतिकार शक्तीमध्ये वाढ होते. शरीर-मनाचे आरोग्य सुधारते.

आयुर्वेद शास्त्रामध्ये व्याधी निवारण्यासाठी औषधाला योग्य आहाराची जोड दिली जाते. त्याच प्रमाणे सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे नित्यनेमाने करण्यासाठी त्यास प्राणायामाचा आधार देणे आवश्यक आहे. प्राणायाम केल्याने रक्ताभिसरणाची क्रिया प्रभाविपणे होते. शुद्ध रक्ताचा पुरवठा कानाकोपऱ्यातील सर्वस्नायूंना भरपूर प्रमाणात मिळतो. स्नायूंची ताण सहन करण्याची क्षमता वाढते. सूर्यनमस्कार घालतांना स्नायूंना झालेले श्रम आणि त्यांना मिळणारा प्राणतत्त्वाचा खुराक यांचे संतुलन प्राणायामातून राखले जाते. हे संतुलन बिघडल्यास स्नायूंचे दुखणे सुरू होते. त्यांना प्राणतत्त्वाचा आहार प्राणायामातून अधिक प्रमाणात पुरविल्यास त्यांचे कार्य जोमाने सुरू होते. शरीर-मनाचे आरोग्य सुधारते.

सूर्यनमस्कार-प्राणायाम आणि औषध-आहार ही जोडगोळी सर्वांगीण आरोग्य प्रदान करणारी आहे हा सिद्धांत आहे. हा सिद्धांत कायमचा लक्षात राहण्यासाठी थोडी आकडेमोड करून गणित सोडविण्याचा प्रयत्न करू. खाली दिलेली माहिती कृतीसंशोधन/साधकांचे प्रत्यक्ष अनुभव/किंवा शास्त्रमान्य अशी आहे.

दहा किलोमीटर वेगाने तीस मिनिटात पाच मैल धावल्यास २३८ किलो

उष्मांक वापरले जातात. एकशेआठ सूर्यनमस्कार पंचवीस मिनिटांमध्ये घातल्यास २८९ किलोउष्मांक वापरले जातात.

....सर्व सहभागी सैनिक विद्यार्थ्यांनी सरासरी तीन मिनिटे चाळीस सेकंद सूर्यनमस्कार घातले. यामध्ये एकूण १३.९१ किलो उष्मांकाचा वापर झाला. म्हणजेच मिनिटाला ३.७९ किलो उष्मांकाचा वापर सूर्यनमस्कार घालतांना करण्यात आला.

एक सूर्यनमस्कार योग्य पद्धतीने घातल्यास साधारणपणे २.३० किलो उष्मांकाचा वापर केला जातो.

(शरीरशुद्धीत प्रथम स्नायूंची लवचिकता वाढते. यासाठी उष्मांकाचा वापर अधिक प्रमाणात होतो. दररोजच्या सरावातून सूर्यनमस्कारातील कौशल्य प्राप्त झाल्यावर उष्मांकाचा वापर थोडा घटतो.)

बैठे काम करणारे, बुद्धीजीवी दिनचर्या असणारे साधारणपणे दोनहजार उष्मांक आपल्या आहारातून घेतात. काबाडकष्ट करणारे, मेहनतीचे कामकरणारे साधारणपणे चारहजार उष्मांक आपल्या आहारातून घेतात.

शरीराचे वजन एक किलो कमी करावयाचे झाल्यास आहातातील उष्मांक ७००० कमी करावे लागतील. म्हणजेच दररोज ५०० उष्मांक आहार कमी केल्यास पंधरा दिवसात एक किलो वजन कमी होऊ शकते. अर्थात उपाशी राहून वजन कमी करण्यापेक्षा उष्मांकाचा वापर करून वजन नियंत्रणात ठेवणे अधिक चांगले. आहारातील जादा उष्मांक मात्र हळू हळू कमी करावयास हवेत.

आपल्या दररोजच्या आहारातील उष्मांक मोजावयाचे झाल्यास खाली दिलेली सर्वसाधारण माहिती उपयोगी पडेल. अर्थात उष्मांक व अन्न यांच्या आहारी न जाता त्याचा तारतम्याने वापर करणे अधिक श्रेयस्कर आहे.

दररोजचा आहार व त्यामधील उष्मांक -

द्विदल धान्य,	१ ग्रॅम ०४ उष्मांक मिळतात.
गहू, बाजरी, तांदूळ	१ ग्रॅम ०४ उष्मांक मिळतात.
तेल, तूप चरबी इत्यादी	१ ग्रॅम ०९ उष्मांक मिळतात.

क्रिया व त्यासाठी लागणारे उष्मांक -

फोन घेणे. खाणे, गाडी चालविणे, टंकलेखन, शिवणकाम, गाणे- प्रत्येक मिनिटाला ०.८५ उष्मांक खर्च होतात.

वाचन करणे, पत्ते खेळणे- प्रत्येक मिनिटाला ०.४१ उष्मांक खर्च होतात.

जिना चढणे - प्रत्येक मिनिटाला ४१.६० उष्मांक खर्च होतात.

जलद गतीने धावणे- प्रत्येक मिनिटाला १५ उष्मांक खर्च होतात.

माझा स्वतःचा निष्कर्ष -

सूर्यनमस्काराचा प्रत्यक्ष सराव सातत्याने दररोज चालू ठेवण्यासाठी त्याचा स्वीकार ब्रह्मकर्म म्हणून करा. नित्यकर्म म्हणून त्याची साधना करा.

नित्य साधनेतून तुम्हाला अपेक्षित असलेले सर्व फायदे कायम स्वरूपी मिळतात. या सततच्या कर्मयोगातून आपली साधनेत प्रगती होते. त्याची रोकडा प्रचिती आपल्याला दररोज मिळते. साधनेमध्ये न कळत भक्ती योग सुरू होतो. या भक्तीतूनच ज्ञानाचा/ज्ञानयोगाचा अनुभव येतो. तुम्ही आता जे वाचता आहात ती माहिती झाली. प्रत्यक्ष शरीर अनुभूती हे सत्यज्ञान असते. हे शाश्वतसत्य दवंदवातीत आणि विश्वमान्य असते. हे ज्ञान मिळविण्यासाठी साधना/अभ्यास करणे याला पर्याय नाही. प्रत्यक्ष अनुभूतीतून आपले अज्ञान आपणच दूर करू शकतो. आत्म तेज वाढवू शकतो.

नही ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते॥ भ.गीता-०४/३८

ज्ञानं लब्ध्वा परांशान्तिमचिरेणाधिगच्छति॥ भ.गीता-०४/३९

सत्यं ज्ञानं अनंतं ब्रह्म॥ तैत्तिरीय उपनिषद

प्रज्ञानं ब्रह्म॥ एतरेय उपनिषद

प्रश्न- अ) सूर्यनमस्कार घालण्याच्या अनेक पद्धती आहेत. तसेच सूर्यनमस्कार घालतांना मंत्र व ते उच्चारणाची पद्धतही एकसारखी नाही. या सर्वांमधून एकच योग्य पद्धत व योग्य मंत्र निवडावयाचा झाल्यास कोणता निवडावा, त्याचा

निकष काय याचे मार्गदर्शन करावे.

ब) सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी आपण प्रार्थना म्हणतो ध्येयः सदासवितृ मंडल मध्यवर्ति ...

मंडल या शब्दाचा अर्थ आकाश. आकाशामध्ये मध्यवर्ती असणाऱ्या सूर्यनारायणाचे ध्यान (मी) करतो. हा या ओळीचा सरळ अर्थ आहे. याचे अन्वयार्थ अनेक प्रकारे लावले जातत. मंडळ या शब्दाचे इतर काही अर्थ आहेत कां? कृपया मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

शंका समाधान

अ) सूर्यनमस्कार अनेक प्रकाराने घालता येतात. त्याचा उल्लेख यापूर्वी येऊन गेलेला आहे. तो पुन्हा सांगत नाही. नित्य सरावातून या साधनेतील कौशल्य उमलते. साधकाची स्वतःची सूर्यनमस्कार पद्धती विकसित होते. त्यासाठी साधकाला वेगळे प्रयत्न करावे लागत नाही. साधना सुरु असेपर्यंत तुमचा आत्माराम शरीराला सूर्यनमस्काराचे प्रशिक्षण देत असतो. त्यामुळे आज तुम्ही ज्या पद्धतीने सूर्यनमस्कार घातलेले आहेत तो प्रकार आदर्श सूर्यनमस्कार असतो. कारण स्नायूंचे कोणतेही दुखणे सुरु न होता सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे सुरु ठेवणे हेच आपले दैनंदिन साधनेतील उद्दिष्ट आहे. स्नायूंची लवचिकता वाढणे, त्यांची ताण सहन करण्याची क्षमता वृद्धिंगत होणे, रोग प्रतिकार शक्ती वाढणे वगैरे शारीरिक-मानसिक फायदे कौशल्या बरोबर मिळणार आहेतच. त्यांच्याकडे लक्ष देण्याची गरज नाही. कारण ही प्रक्रिया वेळ घेणारी आहे. स्नायूपेशींच्या सवयी बदलण्यासाठी त्यांना दिलेले हे संस्कार प्रशिक्षण आहे. संस्कार अप्रत्यक्षपणेच करायचे असतात. अन्यथा प्रशिक्षणार्थी पळून जाईल. शिकण्याची धास्ती घेईल. प्रशिक्षण आनंददायी होणार नाही.

आज मी सूर्यनमस्कार घातले. काहीही त्रास झालेला नाही. म्हणजे मी घातलेले सूर्यनमस्कार योग्य पद्धतीने घातलेले आहेत हा ठाम विश्वास ठेवा. सूर्यनमस्कार कौशल्य अधिक प्रमाणात मिळविण्याचा प्रयत्न करा. अधिक सूर्यनमस्कार घालण्याचा हळू हळू प्रयत्न करा. अधिकस्य अधिकं फलम्।

सूर्यनमस्कार घालतांना श्लोक व मंत्र यांचा वापर करतात. सूर्यनमस्कार

घालण्यापूर्वी किंवा साधना संपल्यावर शेवटी श्लोक म्हणतात. सूर्यमंत्र मात्र प्रत्यक्ष सूर्यनमस्कार घालतांना म्हटले जातात. (अधिक माहितीसाठी उत्तरार्धात दिलेल्या समंत्रक सूर्यनमस्कार या भागाचा संदर्भ घ्या.)

साधनेच्या सुरुवातीला आपण जे श्लोक म्हणतो त्या मध्ये त्या देवतेला आवाहन करण्याचा भाव असतो. साधनेच्या शेवटी जे श्लोक म्हणतो त्यामध्ये समर्पणाचा भाव असतो. आज केलेली साधना त्या देवतेनेच करून घेतलेली आहे. ही साधना त्या देवतेला अत्यंत प्रिय आहे. म्हणून आजची साधना तिला सर्वभावे अर्पण करतो. हा त्यामागे भाव असतो. हे श्लोक अनेक प्रकारचे आहेत. कारण सूर्योपासनेचे असंख्य प्रकार आहेत. गायत्री मंत्र किंवा संध्या विधी हे सूर्योपासनेचेच प्रकार आहेत. काही साधक सूर्यनमस्कार साधनेच्या शेवटी सूर्याष्टक किंवा आदित्यहृदय स्तोत्र किंवा इतर स्तोत्रे म्हणतात. काही साधक गायत्री मंत्राचे पठण करतात किंवा प्रातःसंध्याविधी करतात.

मुळात सकाळचा कालावधी कमी असतो. रात्री उशीरा झोपल्यामुळे तो अधिकच कमी होतो. सकाळच्या वेळेचे नियोजन करतांना व्यायाम व पूजाअर्चा यासाठी फारच थोडा वेळ देता येतो. अनेकांना हा थोडा वेळ सुद्धा फक्त सुटीच्या दिवशीच देता येतो. या कमी असलेल्या वेळेतही सूर्यनमस्कार कायिक साधनेला अधिक प्राधान्य द्यायचे आहे. वेळ आणि उद्देश यांची सांगड घालण्यासाठी साधकांसाठी कार्यपुस्तिका या भागात दिलेले आदी-अंत श्लोक पुरेसे आहेत. सर्वच संप्रदायामध्ये थोड्याफार फरकाने या श्लोकांचा वापर केला जातो. हे श्लोक साधकाचा आवाहन व समर्पण भाव जागविण्यासाठी पुरेसे आहेत. म्हणून किमान हे श्लोक प्रत्येक साधकाने अर्थ-उच्चार लक्षात घेऊन म्हणावे अशी अपेक्षा आहे.

सूर्यमंत्र सूर्यनमस्कार घालतांना म्हटले जातात. सूर्यमंत्र उच्चारण, अर्थ व वैशिष्ट्ये लक्षात घेण्यासाठी उत्तरार्धात दिलेल्या समंत्रक सूर्यनमस्कार या भागाचा संदर्भ घ्या. सूर्यनमस्कार साधनेमध्ये प्राणायामाचे सर्व फायदे मिळतात. सूर्यनमस्कारातील प्रत्येक आसनामध्ये श्वसन क्रिया अधिक सक्षम होते. प्रत्येक सूर्यनमस्कारामध्ये श्वसनाची दीर्घता वाढते. प्रत्येक आवर्तनामध्ये दीर्घश्वसनाची तीव्रता वाढत असते. त्यामुळे दम लागतो. धाप लागण्याचा संभव असतो. या

दमण्या-थकण्यावर सूर्यमंत्रांचा उपचार होतो. बारा सूर्यमंत्रांचे दोन, चार, बारा असे विभाग करून ते म्हटले जातात. त्यामुळे दोन सूर्यनमस्कारात विश्रांती मिळते तसेच प्राणतत्वाचा पुख्ठा शरीराला अधिक प्रमाणात होतो.

एकूण $१२+१२+१२+१२+१=४९$ सूर्यनमस्कार तुम्ही घालणार आहात. यामध्ये पहिले बारा सूर्यनमस्कार- तीन नियंत्रित गती व नऊ गतीयुक्त- या पद्धतीने घालायचे आहेत. पुढील बारा+बारा सूर्यनमस्काराचे गट एक सूर्यमंत्र म्हणून लगेच एक संपूर्ण सूर्यनमस्कार असे २४ सूर्यनमस्कार घालायचे आहेत. शेवटचा बारा सूर्यनमस्काराचा गट हा पुढील प्रमाणे मंत्राची योजना करून घालायचे आहेत. सहा सूर्यनमस्कार दोन सूर्यमंत्र एकत्र करून, तीन सूर्यनमस्कार चार सूर्यमंत्र एकत्र करून, पुन्हा तीन सूर्यनमस्कार बारा सूर्यमंत्र एकत्र करून घालायचे आहेत. + एक सूर्यनमस्कार 'श्री सवितृसूर्यनायरायणायनमोनमः' हा मंत्र म्हणून घालायचा आहे.

याचा उद्देश स्पष्ट होण्यासाठी व्यायाम करतांना तो तुमच्या क्षमतेच्या निम्याने करायचा आहे हे प्रथम लक्षात घ्या. तुमची एकूण शारीरिक क्षमता लक्षात घेता साधारणपणे शंभर सूर्यनमस्कार तुम्ही सहजपणे घालू शकता अशी परिस्थिती गृहित धरा. आज एकोणपन्नास सूर्यनमस्कार घालायचे आहेत. त्यातील पहिले बारा सूर्यनमस्कार हे शरीराला ताण-दाब स्वीकारण्याची पूर्वसूचना देणारे व दीर्घश्वासनास सुरुवात करणारे आहेत. पुढील बारा+बारा सूर्यनमस्कार घातल्यावर शरीर अजिबात थकलेले नसतांनाही थोडं थांबण्याची आवश्यकता भासेल किंवा भासते. या ठिकाणी दीर्घश्वासन व शरीरक्रिया यांचा ताळमेळ घालण्यासाठी ते आवश्यकही असते. पुढील बारा सूर्यनमस्कार दोन, चार, बारा सूर्यमंत्रांचा गट करून अनुक्रमे सहा, तीन, तीन असे सूर्यनमस्कार घाला. यातून हळू हळू श्वसनाचा ताल व शरीराची लय पकडून डौलदार सूर्यनमस्कार घालता येतील.

समंत्रक सूर्यनमस्कार या भागामध्ये चार प्रकारचे मंत्र दिलेले आहेत. प्रत्येक मंत्राचा उच्चारणकाल हा वाढत्या श्रेणीमध्ये आहे. सूर्यनमस्कार सरावातून श्वसन संस्था विकसित होते. हळू हळू मंत्र उच्चारणाच्या मात्रेपेक्षा उच्छ्वासाची प्रकिया अधिक वेळ चालते. अशावेळी पुढील मंत्राचा सराव सुरू करणे सहज शक्य होते. ते जमत नसेल तर मंत्रोच्चार पूर्ण झाल्यावरही शरीरातून शक्य तेवढी

सर्व हवा बाहेर टाकण्याचा प्रयत्न करा. नंतरच पुढील सूर्यनमस्कार घालायला सुरुवात करा.

श्वसनाच्या दृष्टीकोनातून चारही मंत्रातील वाढती श्रेणी लक्षात घेण्यासाठी प्रत्येक गटातील पहिला सूर्यमंत्र + एक सूर्यनमस्कार घालून बघा. या अनुभवातून सूर्यमंत्राचा वापर इतर अनेक पद्धतीने करता येईल हे तुमच्या लक्षात येईल. मात्र साधनेच्या सुरुवातीच्या काळामध्ये सूर्यमंत्राचा पहिला गट वापरणेच इष्ट आहे.

ब) सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी आपण प्रार्थना म्हणतो ध्येयः सदासवितृ मंडल मध्यवर्ती मंडल या शब्दाचा अर्थ आकाश. आकाशामध्ये मध्यवर्ती असणाऱ्या सूर्यनारायणाचे ध्यान (मी) करतो. हा या ओळीचा सरळ अर्थ आहे. याचे अन्वयार्थ अनेक प्रकारे लावले जातात. मंडळ या शब्दाचे इतर काही अर्थ आहेत कां? कृपया मार्गदर्शन करावे ही विनंती.

सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी सूर्यनारायणाची केलेली ही प्रार्थना आहे. यामध्ये सूर्यदेवतेला आवाहन केलेले आहे. आदित्य नारायणाने माझी पाद्यपूजा स्वीकारावी म्हणून त्याला केलेली ही प्रार्थना आहे.

या आवाहनामध्ये दोन भाग प्रामुख्याने करता येतात. एक त्या देवतेची प्रतिमा. तिचे दिसणे, तिची अंगकांती, अंगावरील अलंकार, बसण्याचे आसन, देवतेचे वाहन इत्यादी वर्णन थोडक्यात केलेले असते. देवतेने धारण केलेले शस्त्र व अस्त्र इत्यादींचा उल्लेखही या रूप-वर्णनाचा भाग असतो. (आपल्या प्रत्येक देवतेच्या हातात शस्त्र आहे. मात्र हिंदू धर्माचा प्रचार प्रसार करण्यासाठी एकही धर्मयुद्ध झालेले नाही. हा विरोधाभास का व कसा हेही समजून घेतले पाहिजे.) ही सर्वच शस्त्रे त्यांची नावे, व ते धारण करण्याचा अन्वयार्थ याकडे प्रथम लक्ष द्यावयास हवे. शरीर हेच कुरुक्षेत्र आहे आणि मनाला काबूत ठेवण्यासाठी शक्ती-बुद्धी किंवा शक्ती-सामर्थ्य यांचा योग्य उपयोग करणे हा संदेश यामध्ये आहे. शंखध्वनी हा युद्धारंभ व विजयानंद यांचा संदेश सर्वदूर प्रक्षेपित करणारे आहेत. सूर्यनारायणाच्या हातातील शंख युद्धास आरंभ करा. तुमचा विजय निश्चित आहे. याची ग्वाही देणारा आहे. चक्र हे ऊर्जा-शक्ती-सामर्थ्याचे प्रतिक आहे. स्वयंचलित गती असणारे अस्त्र आहे. आपले शक्ती-सामर्थ्य गतीमान-वर्धिष्णू ठेवा आणि विकार-वासनावर विजय निश्चित करा. 'देहपूर'मध्ये

रामराज्याची स्थापना करा. स्वराज्याची स्थापना करा. प्रार्थना म्हणतांना या अर्थाचेही मनन करणे गरजेचे आहे.

आवाहन प्रार्थनेमधील दुसरा भाग येतो तो त्या देवतेमध्ये असलेल्या दैवी गुणांचा. दैवी सामर्थ्याचा. संकटातून मुक्तता मिळविण्यासाठी आपण सर्वचजण दैवी आधार शोधतो. आपल्याला संकटमुक्त करण्याचे सामर्थ्य या देवतेचे आहे हे समजल्यानंतर त्याला मदतीचे आवाहन करतो. नारायणाची ही मदत कार्यशक्तीच्या स्वरूपाची नाही. युद्ध जिंकण्यासाठी तो आपले सैन्य तुम्हाला देणार नाही. तो तुम्हाला फक्त सामर्थ्य देणार आहे. तुमच्या शरीरूपी शकटाच्या घोड्यांचे सारथ्य करणार आहे. मनाच्या मर्कट चाळ्यांना काबूत ठेवून मनःसामर्थ्य मनोजवं मारुततुल्यवेगं। जितेंद्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम्। असे करणार आहे. या सारथ्याचे अधिष्ठान ठेवून युद्ध तुम्हीच करायचे आहे. शत्रूवर विजय मिळवायचा आहे. सर्व संकटांना यशस्वीपणे तोंड द्यायचे आहे. हे सर्व प्रत्यक्षात प्राप्त होण्यासाठी प्रत्येक कृतीला या प्रत्यक्ष परमेश्वराचे अधिष्ठान आवश्यक आहे. ते मिळावे म्हणून त्याची प्रार्थना करायची आहे.

सूर्यनमस्कार साधनेतील आवाहन प्रार्थनेतील पहिल्या चरणामध्येच 'मंडल मध्यवर्ती' हे सूर्यनारायणाचे विशेषण आलेले आहे. विश्वव्याप्त व संपूर्ण चल-अचल सृष्टीचा पालनकर्ता म्हणून या ब्रह्मांडनायकाचा उल्लेख प्रार्थनेत सुरुवातीलाच केलेला आहे. हे शब्द आदित्यनारायणाचे 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 आत्माजगततस्तस्थुषस्य॥ 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 शब्द करतो. पण मंडल या शब्दामध्ये गती आहे. गतीला सुरुवात असते. जेथे सुरुवात आहे त्या ठिकाणी येऊनच तिचा शेवट होतो. पुन्हा तेथूनच सुरुवात होते. गतीची सुरुवात मंडलात होते आणि शेवटही मंडलातच होतो. मंडल या शब्दाला पर्यायी शब्द द्यायचा झाल्यास वर्तुळ हा देता येईल. गोल

वर्तुळ, वाटोळे वेढे असे शब्दप्रयोग आपण नेहमी वापरतो.

वर्तुळ, गोल, वाटोळे इत्यादी आकार म्हणजेच पूज्य किंवा शून्य. शून्यत्व अभाव दर्शविणारे चिन्ह आहे. शून्य हे प्रतिक गुणभाव-स्थिती-वस्तू यांचा अभाव दर्शविते. त्याच प्रमाणे ब्रह्मांडाचा निर्देशही शून्य म्हणूनच करतात कारण त्याचा आकारही गोलाकार आहे. त्याला गती आहे. या गतीची सुरुवात कोठेतरी झालेली आहे ती केंव्हातरी संपणार आहे आणि म्हणून ते एक मोठे शून्य आहे. भिंगरीला गती दिली की थोड्या वेळाने ती थांबते. शून्य होते. भिंगरी संपते. लाकूड शिल्लक राहते. भिंगरीला गती देणारा मात्र लाकूडही संपले तरी तसाच कायम राहातो.

शून्य हे नेहमी पूर्णच असते कारण गतीचा शेवट तिच्या आरंभ बिंदुमध्ये होऊन तेथूनच पुन्हा गतीचे पुढचे आवर्तन सुरू 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 रहाते. हे गतीमंडल ब्रह्मगतीमध्ये विलीन होते. गतीदेणारा मात्र सदासर्वकाळ 'शेष' राहतो.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

या जगत् सृष्टीचे कारण असलेला निर्गुण-निराकार ब्रह्म पूर्ण आहे. हे जगतब्रह्मही पूर्ण आहे. पूर्ण परब्रह्मामुळे हे जगतब्रह्म प्रगट होते. प्रलयकाळात किंवा अज्ञानाचा नाश झाल्यावर हे जगतब्रह्म पूर्णब्रह्मामध्ये विलीन होऊन पुन्हा पूर्णब्रह्म शिल्लक राहते.

निर्गुण-निराकार असलेल्या पूर्णब्रह्माची प्रत्येक कृती किंवा निर्मिती पूर्णब्रह्म स्वरूप आहे. करन्यासाची कृती संपल्यावर आपल्या तळहातावर चुंबकीय आकर्षण जाणवले. (संदर्भ घ्या- पूर्वाध, करन्यास कृती.) करन्यास करतांना प्रत्येक पेशीकेंद्रातील अणु-रेणूच्या भ्रमण कक्षेवर दाब दिला. हा दाब देतांना शरीर-मन-प्राण यांची मदत घेतली. पेशीकेंद्राचे स्पंदन प्रभावित केले. पेशींचे स्फुरण पावणे व पुन्हा मूळपदावर येणे हेही एक मंडलच आहे. ही मंडलगती प्रभावित

झाल्यामुळे जादा ऊर्जा तयार झाली. ही ऊर्जाशक्ती चुंबकीय आकर्षण या स्वरूपात आपल्याला अनुभवता आली.

करन्यासामध्ये आपण अनुभवलेला हा शक्तीचा प्रवाह निसर्गामध्ये कायम स्वरूपी आहे. तो शाश्वत आहे. त्याला आदि-अंत नाही. ते एकमेवाद्वितीय अंतिम सत्य आहे. त्यालाच सत्यं-शिवं-सुंदरम् हे विशेषण वापरतात. तेच विश्वाच्या उत्पत्तीचे कारण आहे. तिचेच दुसरे रूप आदिशक्ती आहे.

आपण उच्छ्वासावाटे वापरलेले प्राणतत्त्व शरीराबाहेर टाकतो. शरीर मात्र पूर्णपणे निर्वात कधीच होत नाही. शरीरातून प्राण बाहेर गेल्यावरच निर्वात शरीर (काही तासाने) शिल्लक राहते. शरीरामध्ये शिल्लक असणा-या 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, यशदेणे, विजयवार्ता सर्वदूर प्रक्षेपित करणे यासाठी तो सदैव उत्सुक आहे. प्रत्येक स्नायूपेशींच्या केंद्रस्थानी अणू-रेणू आहेत. त्यांच्या मंडलाकृती भ्रमणकक्षमध्ये हा केंद्र स्थानी आहे. हा महाप्रतापी आहे. अणूचे विघटन केले की अणुशक्ती निर्माण होते हे आपल्याला माहित आहे. तोच आपले भरण-पोषण-संवर्धन-संचलन करतो. तोच आपला प्राण आहे. 'पिंडी' ते ब्रह्मांडी या न्यायाने ब्रह्मांडमंडलाचा आत्माही सूर्यनारायण आहे. वेगळ्या शब्दामध्ये सांगायाचे झाल्यास हा विश्वाचा प्राण आहे. याच्यामुळेच विश्वाचे भरण-पोषण-संवर्धन होते. म्हणून तो ब्रह्मांडनायक आहे.

प्रत्येक स्नायूपेशींमध्ये असलेले हे मंडल व त्यामध्ये असलेले शक्तीतेजाचे अस्तित्व आपण पाहिले. विश्वामधील हा एक लघुमंडलाचा 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 समर्थानी 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 पूर्णहोणे म्हणजे एका कल्पाचा अंत होणे. रात्र सुरू झाली की विश्वाचा प्रलय म्हणजेच ब्रह्मदेवाची निद्रा सुरू होते. ही जगबुडी ब्रह्मदेवाची निद्रा संपेपर्यंत

टिकते. दिवस सुरु झाल्यावर विश्वाची निर्मिती होण्यास पुन्हा सुरुवात होते. कालचक्राचे हे चक्र आहे. हे एक अतीविराट मंडलच आहे.

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

शरीरातील स्नायुपेशींच्या तीन गती आहेत (संदर्भ घ्या- पूर्वार्ध स्वाधिष्ठान चक्र). त्याच प्रकारच्या तीन गती विश्वाच्या आहेत. विश्वातील प्रत्येक मंडलाच्या तीन अवस्था आहेत- जन्मपूर्व अवस्था, प्रत्यक्ष अस्तित्व आणि मुत्यूनंतरची स्थिती. ही सर्वमंडले, त्यांची गती व स्थिती ही एकमेकाला पूरक आहेत तसेच ती एकमेकावर अवलंबून आहेत. गती देणारा मात्र स्वयंभू आहे. शाश्वत आहे. भगवान आहे. आत्माराम आहे.

हृदय सिंहासनाधीश्वर मार्तंडवंशावतंस भगवान प्रभूरामचंद्रास प्रथम सर्वभावे वंदन करून 'मंडलात' मध्यवर्ती असणाऱ्या सूर्यनारायणाची उपासना करायची आहे. समर्थ रामदास स्वामींनी भारतभ्रमण केले. मठ-मंदिर-मारुती यांची प्रतिष्ठापना केली. समाजाला सूर्योपासनेचे, शक्तीउपासनेचे पाठबळ दिले, परमेश्वराचे अधिष्ठान दिले. रामराज्याची, स्वराज्याची स्थापना प्रत्यक्षात आणली. सूर्यनमस्कार साधनेतून सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामींची पाद्यपूजा करण्याची, देशसेवा करण्याची माझी मनोकामना पूर्ण व्हावी हा भाव लक्षात घेऊन दैनिक साधनेस सुरुवात करायची आहे.

प्रश्न - अ) समर्थ रामदास स्वामी बाराशे सूर्यनमस्कार घालत असत. एक सूर्यनमस्कार पूर्ण करण्यास साधारणपणे एक मिनिटाचा वेळ लागतो. म्हणजे बाराशे सूर्यनमस्कार घालण्यास बाराशे मिनिटे किंवा वीस तास लागतात. दिवसाचे

तास फक्त चोवीसच आहेत. हे कसे शक्य आहे? दररोज सूर्यनमस्कार घालतांना हा विचार मनात येतो. मन विचलित होते. बाराशे सूर्यनमस्कार घालणे शक्य आहे कां? ते कसे घालता येतात? कृपया स्पष्ट करावे ही विनंती.

शंका समाधान

आपण विचारलेला प्रश्न फार महत्वाचा आहे. वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. 'मन विचलित होते' या शब्दातून मन-बुद्धीचे आपले द्वंद्व स्पष्टपणे लक्षात येते. आपण दररोज सूर्यनमस्कार साधना करता आहात. सूर्यनमस्कार या विषयाची मिळालेली माहिती अनुभवाच्या कसोटीवर घासून पाहत आहात. बुद्धीचा वापर करून त्याबाबत निर्णय घेता आहात. आपली श्रद्धा डोळस आहे. आपल्या मनात खोलवर कुठेतरी हा ठाम विश्वास आहे की समर्थ बाराशे सूर्यनमस्कार घालत होते. एखाद्या अनुभवी साधकाकडून या विश्वासास मान्यता घ्यायची. यातून समर्थ निष्ठा व श्रद्धा वाढवायची. इत्यादी आपले व्यक्तीगत विशेष या प्रश्नातून माझ्या लक्षात आले. त्याचा मुद्दाम उल्लेख करतो. साष्टांग नमस्कार (सूर्यनमस्कार) या पुरातन भारतीय विद्येबद्दल आपल्याला वाटत असलेल्या अभिमानाला प्रथम अभिवादन करतो.

सामान्यपणे सूर्यनमस्काराची साधना सुरु झाली की पहिल्या दिवसापासून ही शंका साधकाचे मनात घर करते. मी आज तीन सूर्यनमस्कार घालण्याचा प्रयत्न केला. शरीर स्तरावर याची जबरदस्त अनुभूती मिळाली. बाराशे सूर्यनमस्कार मला घालता येतील कां? यासाठी किती दिवस प्रयत्न करावे लागतील? मला ते जमेल कां? वगैरे प्रश्नांची मालिका सुरु होते. साधनेतील प्रगती या प्रश्नमंजुषेतूनच सुरु होते असे म्हटले तर ते वावगे होणार नाही.

जे सूर्यनमस्कार घालत नाहीत ते तर बाराशे सूर्यनमस्कार व त्यासाठी लागणारा वेळ यांचे (चुकीचे) गणित मांडून ही गोष्ट अशक्य आहे हे सिद्ध करण्याचा प्रयत्न करतात. यामध्ये वास्तवता कमी समर्थांचे उदात्तीकरण जास्त आहे असे प्रतिपादन करतात. ऐकणारे सर्वचजण त्याला 'मान डोलवतात'. कारण हे नकारार्थी उत्तर गणिती बुद्धीने काढलेले असते. तीन सूर्यनमस्कारामध्ये वापरलेली ऊर्जा चारशेपटीने अधिक वापरता येईल कां? तसेच एका सूर्यनमस्काराला इतका वेळ तर बाराशे सूर्यनमस्काराला लागणारा वेळ किती? तो दररोज देता

येणे शक्य आहे कां? या प्रश्नांची नकारार्थी उत्तरे देऊन 'वास्तवता' समोर ठेवण्याचा आव आणतात. हे लोक एकतर सूर्यनमस्कार साधक नसतात. असलेच तर त्यांना या साधनेची अनुभूती शरीरस्तरावर आलेली नसते. किंवा सूर्यनमस्कार या भारतीय पुरातन कलेबद्दलचा त्यांचा अभ्यास अपूर्ण असतो. त्यामुळे असे चुकीचे निष्कर्ष काढले जातात.

कारण कोणतेही असो हा प्रश्न सर्वांचा झालेला आहे. हा प्रश्न आपण प्रातिनिधिक स्वरूपात मांडलेला आहे. त्याबद्दल पुन्हा अभिनंदन करून प्रश्नाचे उत्तर देण्याचा प्रयत्न करतो. तसं म्हटले तर, मी उत्तर देणार नाही. योग्य उत्तर तुमचे तुम्ही शोधायचे आहे. मी फक्त मला असलेली काही सांख्यिकी माहिती, प्रत्यक्ष घडलेले प्रसंग व काही महत्वाचे ऐतिहासिक उल्लेख तुमच्यासमोर ठेवणार आहे. ही सर्वच माहिती तुम्हाला योग्य निर्णय घेण्यासाठी उपयुक्त ठरणार आहे. याची मला पूर्ण खात्री आहे. मदत योग्य कां अयोग्य ती घ्यायची का नाकारायची हा मात्र ज्याचा त्याचा प्रश्न आहे.

माझा शिक्षकीपेशा व एक सूर्यनमस्कार साधक या दोन्ही भूमिकेतून ही माहिती मुद्यांच्या स्वरूपात आपल्यासमोर ठेवतो आहे. त्यावर भाष्य करणार नाही. समर्थ रामदास स्वामी सर्व शक्तीउपासकांचे दैवत आहे. मारुतीरायांचा अवतार आहेत. मीही एक उपासक आहे. तरीही श्रद्धा बाजूला ठेऊन निखळ माहिती त्रयस्तपणे देण्याचा प्रयत्न करतो आहे. सर्व सूर्यनमस्कार साधकांना नम्र विनंती की खाली दिलेल्या माहितीला पूरक असलेली किंवा विरोधात असलेली माहिती तुमच्याकडे असल्यास ती जरूर कळवा. त्याचा सांगोपांग विचार करून माझी आणि आपली सर्वांची श्रद्धा अधिक डोळस करण्याचा प्रयत्न करीन. कारण श्रद्धा ही कार्यशक्तीला मनःसामर्थ्याची जोड देणारी असते तर प्रयत्नांचे पंख कापण्याचे शस्त्रसामर्थ्य अंधश्रद्धेत असते.

सद्गुरू समर्थरामदास स्वामी आगर टाकळी नासिक (महाराष्ट्र) येथे बाराशे सूर्यनमस्कार घालत होते. या विधानाला पुष्टी देणारी काही महत्त्वाची माहिती खालीलप्रमाणे-

- बारा आसन स्थिती असलेला एक सूर्यनमस्कार पद्धतशीरपणे घालण्यासाठी चार श्वासोच्छ्वासाचा कालावधी लागतो. या प्रकारच्या सूर्यनमस्कारात

श्वासाचा ताल व शरीरकृतीची लय यांचे नृत्य सुरु होते. यापेक्षा अधिक वेळ लागत असल्यास तो नियंत्रित सूर्यनमस्कार होतो.

- आपण दिवसातून २१६०० एकवीस हजार सहाशे वेळा श्वासोच्छ्वास करतो. म्हणजे बाराशे सूर्यनमस्कार घालण्यासाठी एकूण ०५.२० पाच तास वीस मिनिटे लागतात.

२१६००ह२४ = ९०० एका तासात ९०० वेळा श्वासोच्छ्वास करतो.

९००ह६० = १५ एका मिनिटात १५ वेळा श्वासोच्छ्वास करतो.

१२००ह४ = ४८०० बाराशे सूर्यनमस्कार ४८०० श्वासाचा कालावधी

४८००ह१५ = ३२० बाराशे सूर्यनमस्कार ३२० मिनिटांचा कालावधी

३२०ह६० = ५.२० बाराशे सूर्यनमस्कारासाठी ५.२० तास लागतात.

- "Surya Namaskar a sports-science analysis". या संकेत स्थळावर उल्लेख केल्याप्रमाणे १०८ एकशे आठ सूर्यनमस्कार पंचवीस मिनिटांमध्ये काढलेले आहेत. म्हणजे बाराशे सूर्यनमस्कार घालण्यास साधारणपणे ०४.३८ चार तास अडतीस मिनिटे लागतात. (१२०० ह १०८) ह २५ = २७८

- सूर्यनमस्कार स्पर्धेमध्ये एका मिनिटाला पाचपेक्षा अधिक सूर्यनमस्कार घालणारे स्पर्धक नेहमीच आढळतात.

- काही स्पर्धक साष्टांग नमस्कार स्थिती घेतल्यानंतर मकरासन-भुजंगासन-पर्वतासन अशी पाच ते दहा आवर्तने पूर्ण करून नंतर पुढील आसने करीत अंतिम स्थिती घेऊन उभे राहतात. यामध्ये बाराशे सूर्यनमस्कार पूर्ण करण्यासाठी आणखी बराच कमी वेळ लागतो.

- दहा अंकी सूर्यनमस्कारासाठी यापेक्षा कमीवेळ लागणार हे वेगळे सांगायची जरूरी नाही.

- वेदकालीन सूर्यनमस्कार साधनेला ऊर्जितावस्था सद्गुरू समर्थ रामदास स्वामी यांनी आगर टाकळी (नासिक) येथे दिली. आपले नित्यकर्म सार्वत्रिक करण्यासाठी भारत भ्रमण केले. बाराशेपेक्षा अधिक मठांची स्थापना करून

समाजाला प्रयत्नवादाचा धडा दिला. केल्याने होत आहे रे आधी केलेची पाहिजे.

- 'श्री ग्रंथराज दासबोध' या ग्रंथाच्या प्रस्तावनेत श्रीधरस्वामी महाराज (१९०८ ते १९७३) यांनी उल्लेख केलेला आहे की समर्थरामदास स्वामी स्वतः बाराशे सूर्यनमस्कार घालीत व शिष्यांकडूनही घालून घेत असत.
- समर्थ रामदास स्वामींचे जनकपिता सूर्याजीपंत नित्य एक हजार सूर्यनमस्कार घालीत. --- मुख्य उद्देश आत्मतेज जागृत होणे. हे वाक्य श्रीहनुमानस्वामींची बखर यामधील आहे.
- मसूलकर आश्रम (कराड, सातारा) सूर्यनमस्काराचा प्रचार प्रसार करण्यामध्ये अग्रेसर होता. या आश्रमामध्ये अठरा महिला दररोज बाराशे सूर्यनमस्कार घालत असत.
- धर्मभास्कर श्री. विनायक महाराज मसूलकर यांच्या भगिनी श्रीमती. द्वारकाबाई कुर्लेकर बाराशे सूर्यनमस्काराचे प्रात्यक्षिक ठिकठिकाणी सादर करून सूर्यनमस्काराचा संदेश आम जनतेला देत असत.
- १९२८ साली यशवंत व्यायाम शाळा, नासिक, यांनी सर्व शाळेतील विद्यार्थी-विद्यार्थिनी तसेच गावातील प्रौढ महिला -पुरुष यांना यशवंतराव महाराज पटांगण, गंगाघाट, नासिक येथे एकत्र केले. एका महिन्यात एक लाख सूर्यनमस्कार यशवंतराव महाजांना घालण्याचा संकल्प केला. सकाळी ६.०० ते ८.०० या वेळेमध्ये गंगाघाटावर येऊन सूर्यनमस्कार घालणाऱ्यांची संख्या ७५० पेक्षा अधिक होती. दररोज संपूर्ण वेळ किमान ३५० लोक सूर्यनमस्कार घालत होते. त्या त्या शाळेत मुलांनी घातलेले सूर्यनमस्कार व गंगाघाटावर घातलेले सूर्यनमस्कार यांची एकूण संख्या ७ १०००,००० दहा लाख होती. सांगता सभारंभाचे अध्यक्ष श्री काका गद्रे यांनी विद्यार्थ्यांची चौकशी करून या

⁷ संदर्भ - श्री कृष्णाजी बळवंत महाबळ (गुरुजी), संस्थापक अध्यक्ष यशवंत व्यायाम शाळा, नासिक व कन्या आरोग्य केंद्र, नासिक यांनी स्वहस्ताक्षरात लिहिलेले आत्मवृत्त 'माझी स्मरणी' यातील एक निवेदन. ही नोंद त्यांचे नातू श्री. रघुनाथ प्रभाकर महाबळ यांनी उपलब्ध करून दिली.

संख्येची खातरजमा केली होती.

- १९३२ साली मसूरकर आश्रमाने सूर्यनमस्कार शिबिर अयोजित केले होते. त्यावेळी तेथील चावडी चौकात श्रीमती. द्वारकाबाई कुर्लेकर यानी बाराशे सूर्यनमस्कार घालण्याचे प्रात्यक्षिक सादर केले होते. आज्ञाद हिंद सेनेचे संस्थापक सुभाषचंद्र बोस यांचा मुक्काम त्यावेळी क-हाड येथे होते. ते स्वतः या प्रात्यक्षिकाला उपस्थित होते.
- धर्मभास्कर श्री. विनायक महाराज मसूरकर यांच्या वंशातील एक सदस्य श्री मोरेश्वर जोशी (हल्ली मुकाम पुणे) यांचे वडील, काका बाराशे सूर्यनमस्कार घालत असत. आजही खेड्या-पाड्यातील व्यायाम शाळेत हजार-बाराशे जोर-बैठका मारणारे, सूर्यनमस्कार घालणारे तरुण बरेच आहेत.
- श्रीमंत भाऊसाहेब पेशवे दररोज बाराशे सूर्यनमस्कार घालीत होते असा एक दस्तऐवज इतिहास संशोधन मंडळ, पुणे येथे आहे.
- श्रीमंत बाळासाहेब पंत, औंध (सातारा) यांनी स्वतः अठरा वर्षे सूर्यनमस्काराची साधना केली. त्यानंतर त्यांनी सर्व शाळांमधून विद्यार्थ्यांना सूर्यनमस्कार आवश्यक केला. विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर झालेला परिणाम बघून त्यांनी सूर्यनमस्कार विषयावर एक पुस्तिका (१९२६) लिहिलेली आहे.
- १८ डिसेंबर २००९ या दिवशी कोल्हापूरचे श्री. युवराज माने यांनी सूर्यनमस्कारामध्ये जागतिक विक्रम प्रस्थापित केला. त्यांनी प्रथम एका तासात आठशे सव्वीस जोर काढले आणि जोर मारण्याचा पूर्वीचा विश्व विक्रम मोडला. त्यानंतर लगेच सहा तासात एक हजार दोनशे बारा सूर्यनमस्कार घातले. या त्यांच्या विश्व विक्रमाची नोंद लिमका बुक ऑफ वर्ड रेकॉर्ड यामध्ये करण्यात आलेली आहे. (संदर्भ घ्या - उत्तरार्ध, मानाचा मुजरा)

*सकळ दोषांचा परिहार। करिता सूर्यास नमस्कार।
स्फूर्ती वाढे निरंतर। सूर्यदर्शन घेता।। श्रीमद् दासबोध १६.२*

सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामींचे ग्रंथ व त्यांचे कार्य सूर्योपासना/ बलोपासनेचे मूर्तिमंत उदाहरण आहे. सूर्यनमस्कार साधनेतून सकळ दोषांचे- अध्यात्मिकताप, आदिभूतिकताप, आदिदैविकताप- रोग-व्याधी-विकार दूर होतात हा संदेश

त्यांनी भक्तांना दिला. आत्मतेज वाढविण्यासाठी सूर्योपासनेची दीक्षा दिली. प्रत्यक्ष प्रचिती दिली. समाजामध्ये असलेल्या पराभूत वृत्तीवर फुंकर घालून अंतःकरणातील स्वाभिमान-स्वदेशप्रेम-हिंदवीस्वराज्य याचा वह्नी पुन्हा चेतविला

आधुनिक भारताची दोन जगप्रसिद्ध शक्तीपीठे नाशिक शहरात आहेत. एक शक्तीपीठ आहे आगर टाकळी (नासिक) या ठिकाणी. हे जागृत स्थळ समर्थ रामदास स्वामी यांची सूर्योपासनेची तपोभूमी आहे. सर्वजगाने सूर्यनमस्कार या व्यायाम प्रकाराला मान्यता दिलेली आहे. रथसप्तमीच्या दिवशी सूर्यनमस्कार घालून जागतिक सूर्यनमस्कार दिन जगभर साजरा केला जातो. दुसरे शक्तीपीठ आहे स्वातंत्र्यवीर सावरकरांचे जन्मगाव भगूर (नासिक) यथे. स्वातंत्र्यवीर सावरकर रामदास स्वामींचे अनुयायी होते. त्यांनी 'मॅझिनी' चे चरित्र लिहिले. या पुस्तकात त्यांनी इटालियन हृदयसम्राट जूसेपी मॅझिनी १८०५-१८७२ Giuseppe Mazzini Soul of Italy याच्या कार्याची ओळख जगाला करून दिली. परकियांच्या सत्तेत असणाऱ्या अनेक राज्यांचे विलिनीकरण करून इटलीचे स्वतंत्र प्रजासत्ताक राष्ट्र व्हावे हे या राष्ट्र पुरुषाचे स्वप्न. या स्वातंत्र्य चळवळीमध्ये आम जनतेचा प्रत्यक्ष सहभाग घेऊन त्यांनी हे स्वप्न साकार केले. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी मॅझिनिला 'इटलीचा रामदास' ही मानाची उपाधी देऊन त्याच्या कार्याचा गौरव केलेला आहे.

बाराशे सूर्यनमस्कार घालणे अवघड आहे पण अशक्य नाही हा विचार तुमच्या मनबुद्धीने स्वीकारला असल्यास हे शिवधनुष्य पेलण्याचा प्रयत्न आजपासूनच सुरू करा. श्री. युवराज माने यांचा आदर्श घ्या. त्यांच्या बरोबर सूर्यनमस्काराचे प्रात्यक्षिक सार्वजनिक ठिकाणी करा. सूर्यनमस्काराचा संदेश समर्थपणे संपूर्ण जगभर घराघरात पोहचवा.

प्रश्न- अ) सूर्यनमस्कार नित्यकर्म आहे. तो एक धार्मिक विधी आहे. असे असेल तर विधी कसा करावा, विधी करण्याची पोथी किंवा काही श्लोक पुरातन धर्मग्रंथामध्ये सापडतात कां? सूर्यनमस्कार नक्की केंव्हा सुरू झाले हे सांगता येईल कां? या साधनेतील स्थित्यंतरे केव्हा कशी घडली याचा मागोवा घेता येतो कां?

शंका समाधान -

सूर्यनमस्कार ही नित्यकर्म उपासना आहे. साधना किंवा उपासना म्हणजे त्या विषयाचा अभ्यास करणे. त्याचा सराव करणे. त्या विषयाशी संपूर्णपणे एकरूप होणे असा आहे. आजकाल अभ्यास हा शब्द विद्यार्थी-परीक्षा-गुणदान एवढ्यापुरताच संकुचित झालेला आहे. ब्रह्मकर्मांतर्गत नित्यकर्म म्हणजे आपले स्वतःचे व आपल्या वैश्विक कुटुंबातील प्रत्येकाचे जन्म-जीवन-मृत्यू हे निसर्ग चक्र आनंदी व सुखावह करण्यासाठी केलेला प्रयत्न असा आहे. (संदर्भ घ्या- पूर्वार्ध, नित्यकर्म) ब्रह्मकर्म अनेक आहेत त्यातील सूर्योपासना हा एक प्रकार आहे. सूर्योपासना सुद्धा असंख्य आहेत. त्या दोन भागामध्ये विभागता येतात. एक आहे कायिक सूर्योपासना दुसरी आहे मानसिक सूर्योपासना. कायिक उपासनेतील एक प्रकार म्हणजे सूर्यनमस्कार किंवा साष्टांग नमस्कार.

सूर्योपासनेचे संदर्भ वेद, शास्त्र, पुराणे, उपनिषदे, अरण्यके इत्यादी सर्व अध्यात्मिक पुस्तकात सापडतात. इतकेच काय सर्व पंथ-संप्रदाय-धर्मियांच्या दैनिक उपासनेच्या पुस्तकामध्ये सूर्योपासनेचे संदर्भ या ना त्या स्वरूपात वाचावयास मिळतात. शक्तीची उपासना म्हणजे सूर्यदेवतेची उपासना. सूर्यनारायणाच्या ऊर्जेमुळेच हे निसर्गचक्र, ब्रह्मचक्र चालू आहे. ही शक्ती उपासना सर्वत्र-सर्वकाळ-जगभर अव्याहतपणे सुरू आहे. त्यामध्ये कधीही खंड पडत नाही. यावेळेला आता मी सूर्यास्ताचे दर्शन घेतो आहे. पण जगाच्या विरुद्ध दिशेला सूर्योदय होतो आहे. त्या ठिकाणी प्रातःसंध्येची उपासना सुरू आहेच. सूर्यनारायणाचे दर्शन ज्या भागात होते तेथे सूर्योपासना सुरू होते. आदित्य नारायणाचे दर्शन घेण्यासाठी, त्याचे स्वागत करण्यासाठी शक्तीउपासक सदा-सर्वदा-सर्वठिकाणी अधीरतेने त्याची प्रतीक्षा करीत असतात. ही उप+आसनेची प्रतीक्षा अनादी कालापासून सुरू आहे. सूर्योदय-सूर्यास्ताचे अलैकिक जोपर्यंत आहे तो पर्यंत ही सूर्योपासना चालू राहणार आहे. जगबुडी झाल्यावरच ही शक्ती उपासना थांबणार आहे. तीही फक्त काही काळ.

वैज्ञानिक सिद्धांताप्रमाणे शक्ती किंवा ऊर्जा कधीही नष्ट होत नाही. ती रूपांतरित करता येते पण तिचा नाश करता येत नाही. शक्तीचा वापर होतो म्हणजे ती संपुष्टात येत नाही तर त्या शक्तीचा फक्त प्रकार बदलतो. झाडाच्या बुंध्यामध्ये पाणी आणि लाकूड आहे. त्यामध्ये ताकद आहे. लवचिकता आहे. झाड

जमीन पकडून उभे ठेवणे, त्याचे भरण-पोषण करणे, फुले-फळे-पाने-सावली निर्माणकरणे ही लाकडाची ऊर्जाशक्ती झाली. झाडातील अन्नरस शोषून घेण्याची क्षमता संपली की या 'जीवनशक्ती' चे रुपांतर सुरू होते. शिल्लक असलेल्या लाकडातून अनेक ऊर्जाशक्ती बाहेर पडतात. त्यांचा वेगवेगळ्या पद्धतीने वापर होतो- घर, घरातील फर्निचर, डोली-नाव-जहाज तयार करणे; किटकांचे खाद्य, जनावरांचा आहार; इतर झाडांसाठी खत, रुग्णांसाठी औषध इत्यादी. याच लाकडात असलेली तेजऊर्जा किंवा अग्नीऊर्जा तर मानवाला मिळालेले वरदान आहे. अन्न शिजवून जठराग्नीस सहाय्य करणे, देहशकट मार्गस्थ ठेवणे, जहाज-आगगाडी यांना चलतऊर्जा देणे. पाणशक्ती-वीजशक्ती निर्माण करून सर्वसमावेशक व भीमकाय कामे लिलया करणे इत्यादी अनेक प्रकारची कामे या ऊर्जाशक्तीवर चालतात. जगातील प्रत्येक शक्तीचे रुपांतर वेगवेगळ्या उर्जेमध्ये होत असते. ही ऊर्जाशक्ती तसेच पृथ्वीच्या गर्भामध्ये आलेल्या लाव्हारसाची ऊर्जा एकच आहे. सर्व प्रकारच्या ऊर्जा सूर्यापासूनच निघतात. त्यांचा शेवटही सूर्यामध्येच होतो. हे निसर्गचक्र आहे. ते अव्याहतपणे सुरू असते. शक्तीचे रूप बदलते पण स्रोत मात्र शाश्वत असतो. अविनाशी असतो. या अविनाशी ऊर्जास्रोताचे म्हणजेच अगम्य परमतत्त्वाचे पूजन-अर्चन सूर्योपासनेतून सदा-सर्वकाळ सुरू असते.

शक्ती आणि सामर्थ्य ही जोडगोळी यशोदायी आहे, शक्तीप्रमाणेच सामर्थ्यही शाश्वत आहे. एकावाचून दुसरा निष्प्रभ आहे. जीवन रथाची ही दोन चाके आहेत. एका चाकाला वेग आहे दुसऱ्यास नाही असे चालणार नाही. असे झाले तर रथ प्रगती पथावर राहणार नाही. तो जागेवरच वर्तुळाकारात फिरत राहील. सामर्थ्य या शब्दाचे समानार्थी शब्द आहेत- ज्ञान, बुद्धी, प्रज्ञा, विवेक, युक्ती अधिकार इत्यादी. एखाद्याला अफाट शक्ती आहे पण वापरण्याचे ज्ञान नाही म्हणजे विनाश ठरलेला. शरीर स्तरावर प्रत्यक्ष अनुभूती मिळणे म्हणजे एखाद्या गोष्टीचे ज्ञान होणे. जे वेद्य आहे शाश्वत आहे ते सत्यज्ञान. बाकी इतर फक्त माहिती असते.

'विद्' या धातूपासून 'वेद' शब्द तयार झालेला आहे. या शब्दाचे अर्थ आहेत- जाणणे; असणे; लाभ होणे; विचार करणे इत्यादी. आपले वेद (ऋग्वेद, यजुर्वेद, अथर्ववेद, सामवेद) सुमारे आठ-दहा हजार वर्षांपूर्वी लिखित स्वरूपात आले. त्यापूर्वी आठ-दहा हजार वर्षे मौखिक स्वरूपात ते एका पिढीकडून दुसऱ्या

पिढीकडे संक्रमित होत होते असे मानले जाते. ब्रह्मदेवाचा दिवस संपला की प्रलय काल सुरु होतो. दिवस सुरु झाला की सृष्टीची पुर्ननिर्मिती सुरु होते. सूर्याचंद्रमसौ धाता यथापूर्वकमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीं चांतरिक्षमथोस्वः॥ वेदामधील ही ऋचा संध्याविधी करतांना म्हटली जाते. त्याचा अर्थ आहे- कल्पपूर्व काळात जसे सूर्य, चंद्र, स्वर्ग, पृथ्वी, आकाश व वरचे सात (स्वर्गलोक) व खालचे सात (पाताल) लोक होते तसेच या कल्पातही विधात्याने निर्माण केले. अर्थात या बरोबरच शक्ती आणि ज्ञान पूर्वकल्पाप्रमाणे पुनर्प्रस्थापित झाले. वेदरुपी ज्ञान व वायूरुपी शक्ती पुन्हा अवतीर्ण झाले. आपलीही स्मृती झोपेमध्ये दररोज लुप्त होते. झोप संपल्यावर ती आपोआप जागी होते. त्याचप्रमाणे वेद नित्य आहेत. ज्ञान सर्वत्र आहे. ज्ञान म्हणजे स्मृती व विस्मरण म्हणजे अज्ञान अशी सुटसुटीत सोपी व्याख्या करता येईल.

सांख्य व योग दर्शनकारांच्या मते वेद अपौरुषेय आहेत. कारण ते कोणी निर्माण केले हे सांगता येत नाही. सततची आराधना, साधना, उपासनेचे तप करणाऱ्या व्यक्तीला द्रष्टा किंवा ऋषि म्हणतात. तप करतांना त्यांना वेदाचे दर्शन होते, ज्ञान होते. वेदमंत्राचा उच्चार करण्यापूर्वी त्या मंत्राच्या ऋषिंचा नामोल्लेख केला जातो. हा उल्लेख मंत्रद्रष्टा म्हणून असतो कर्ता म्हणून नव्हे. समाधी अवस्थेमध्ये श्रवण झालेल्या मंत्रांना श्रुति-मंत्र म्हणतात. तसेच तपाचरणात असतांना स्फुरण झालेल्या मंत्रांना स्मृती-मंत्र म्हटले जाते. द्रष्टा म्हणजे जो दर्शन घेतो तो, श्रुत म्हणजे जे ऐकले जाते ते, स्मृत म्हणजे ज्या (ज्ञाना)ची स्मृती होते ते. पाहणे, ऐकणे, आठवणे या क्रिया केंव्हा शक्य होतात? उत्तर सोपे आहे. कर्म अगोदर उपस्थित असेल तरच त्या शक्य आहेत. जेवणाचे ताट पुढे असल्याशिवाय खाण्याची क्रिया सुरु होईल का? यावरूनच वेद केंव्हा निर्माण झाले या प्रश्नाचे उत्तर आहे- वेद निर्माण झालेले नाहीत. ते आहेतच. ते कालातीत आहेत. ते शाश्वत आहेत. सूर्योपासनेचा उल्लेख वेदांमध्ये आहे. सूर्य आत्माजगततस्थुषश्च॥ (ऋग्वेद, यजूर्वेद) शक्ती उपासना केंव्हा सुरु झाली? त्यालाही हेच उत्तर ओघाने आलेच. आपण आईला नमस्कार करतो तो सविता सूर्यनारायणाला केलेला साष्टांगनमस्कार असतो. ती शक्तीचीच उपासना असते. अंबिका-कालिका-जगदंबा ही तिचीच रूपे आहे.

अतिपूर्व काळातील नभोवंदन शिल्प, पुरातन सूर्यमंदिरे त्या त्या काळातील

सूर्योपासना अधोरेखित करतात. त्याच प्रमाणे सूर्योपासनेचा संदर्भ सर्वच धार्मिक ग्रंथांमध्ये सापडतो. सूर्यनमस्कार किंवा साष्टांगनमस्कार ही सूर्याचीच उपासना आहे. महर्षी वेदव्यास ऋषिंनी अठरा पुराणे लिहिलेली आहेत. त्यातील स्कंधपुराण, शिवपुराण, पद्मपुराण यामध्ये तर साष्टांग नमस्काराची व्याख्या सापडते.

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।

पदाभ्यां कराभ्यांजानुभ्यां प्रणामोऽष्टांग उच्यते॥

सूर्यनमस्काराचे बीज योगशास्त्रात आहे. पतंजली सूत्र (इ.स.पूर्व २५०००-३०००) हटप्रदिपिका (१४-१६ शतक), घेरंडसंहिता (१७ शतकाची शेवट) इत्यादी ग्रंथात योगशास्त्राची माहिती आहे. या शास्त्राचे अंतिम उद्दिष्ट आहे सर्वांगीण आरोग्य. ते मिळविण्याचे साधन आहे योगाभ्यास. शरीर म्हणजे मातीचे मडके आहे ते योगऊर्जेत चांगले भाजून घ्या. हा या शास्त्राचा संदेश आहे. सूर्यनमस्कार ही योगसाधनेचीच शाखा आहे असे म्हणता येईल. कारण योगासनातील काही आसनांची साखळी म्हणजेच साष्टांगनमस्कार किंवा सूर्यनमस्कारात आहे.

माझ्या वाचनात आलेला सूर्यनमस्कार साधनेचा स्पष्ट उल्लेख १३२०-१३५० या दरम्यानचा आहे. हा उल्लेख 'श्रीपाद श्रीवल्लभ चरित्रामृत' यामध्ये आलेला आहे. कुर्वपूरयेथे नदी किनारी खडकावर प्रभू श्रीपाद श्रीवल्लभ (दत्तात्रेयांचे प्रथम अवतार) एक हजार सूर्यनमस्कार घालत असत. त्यानंतर सूर्यनमस्कार नित्यकर्म करणारे समर्थ रामदास स्वामींचे जनकपिता सूर्याजीपंत नित्य एक हजार सूर्यनमस्कार घालीत होते. हा उल्लेख १५-१६ शतकातील सापडतो. त्यानंतरचे काही महत्त्वाचे उल्लेख उत्तरार्ध विभाग तीन मधील शंका समाधान आणि मानाचा मुजरा यामध्ये दिलेले आहेत. त्याची पुनरावृत्ती या ठिकाणी करीत नाही.

एकूणच सूर्यनमस्कार साधनेचे अस्तित्व वैदिक कालापासून जाणवते. पण त्याचे प्रत्यक्ष व स्वतंत्र उल्लेख फारच थोडे सापडतात. काळाच्या ओघात ही साधना मागे पडली. हळू हळू ती विस्मृतीमध्ये गेली. समर्थ रामदास स्वामी यांचे वास्तव्य १६२० ते १६३२ आगर टाकळी नासिक येथे होते. ही त्यांची तपोभूमी. आपले सदगुरू आदित्यवंशावतंस प्रभुरामचंद्रांची नित्य पाद्यपूजा या ठिकाणी त्यांनी केली. ही पाद्यपूजा त्यांनी सूर्यनमस्कार, गायत्री पुरश्चरण या सूर्योपासनेतून केली. या ठिकाणी त्यांनी बारा वर्षे ब्रह्मकर्मातर्गत असलेल्या सूर्यनमस्कार साधनेचे

तप केले. या साधनेचे अलौकिक अनुभवले. आपली वैयक्तिक नित्यकर्म साधना सार्वत्रिक करण्यासाठी भारत भ्रमण केले. समाज परिवर्तनाचा निश्चित उद्देश डोळ्यासमोर ठेऊन बाराशे पेक्षा अधिक मठांची स्थापना केली. भारतीयांमध्ये शक्तीउपासनेतून/सूर्यनमस्कार साधनेतून आत्मतेजाचा वहनी पुन्हा चेतविला. समाजमनाची पराभूत वृत्ती फुंकून टाकली. स्वाभिमान व स्वदेशप्रेम प्रज्वलित केले. शक्ती उपासनेच्या माध्यमातून अध्यात्म व व्यवहार यांची सांगड घालणारा हा संपूर्ण जगातील एकमेव अध्यात्मिक संत! समाज मनाला धार्मिकतेचा दैवी आधार देऊन त्यांना बंधमुक्त करणारा 'समर्थ' 'नारायण'!!

रामदास स्वामी प्रभू रामचंद्रांना समर्थ म्हणत असत. स्वतःला ते रामाचा दास म्हणत असत. आपली ओळख रामदास म्हणूनच जन मानसात असावी असा त्यांचा आग्रह होता. त्यांनी आपल्या सद् गुरु प्रभूरामचंद्रांना आर्तहाक दिली समर्थ समर्थ करावे। तरीच समर्थ म्हणवावे। ब्रीद आठवोनि स्वभावे। करणे ते करावे।। प्रभू रामचंद्रांनी त्यांची ही प्रार्थना मान्य केली. साध्य-साधन-साधक एक झाले. हा त्यांच्या भक्तांचा विश्वास आहे. म्हणून त्यांना सर्व रामदासी भक्तांनी समर्थ ही उपाधी दिली. प्रत्येक रामदासी समर्थ व्हावा ही यामागची तीव्र भावना आहे! रामराज्याचे विश्वव्यापी साम्राज्य व्हावे ही तळमळ आहे!!

सूर्यनमस्कार साधनेला जगातील बहुसंख्य देशांनी मान्यता दिलेली आहे. रथसप्तमी हा जागतिक सूर्यनमस्कार दिन म्हणून सर्वत्र पाळला जातो. त्याच प्रमाणे श्रीमारूती देवस्थान, आगर टाकळी नासिक हे सूर्यनमस्कार शक्तीपीठ म्हणून जगभर गाजले पाहिजे.

कारण सूर्यनमस्काराला ऊर्जितावस्था याच ठिकाणी प्राप्त झालेली आहे.

- समर्थ रामदास स्वामी लग्नमंडपातून सावधपणे निसटले व गोदातटी नासिकला (१६२०) आले. या प्रवासात एका ठिकाणी झाडाला दोन प्रेते टांगलेली त्यांना दिसली. सरकारी कर न भरल्याबद्दल मुगल सत्तेने त्या दोघांना शिक्षा दिली होती. इतरांमध्ये दहशत निर्माण केली होती. (रामदास चरित्र, केशव भिकाजी ढवळे प्रकाशन.)
- आगर टाकळी नासिक येथे १६२१ मध्ये त्यांनी रामायणातील युद्धकांड

स्वहस्ताक्षरात लिहून काढले. यामध्ये राम-रावण युद्ध आदित्यहृदय स्तोत्र गौरे भाग आहेत. (वाग्देवता मंदिर, धुळे येथे ही प्रत आहे.)

- समर्थ रामदास स्वामींनी या ठिकाणी शक्तीउपासनेला सुरुवात केली. गायत्री पुरश्चरण केले, ब्रह्मकर्मांतर्गत असलेल्या नित्यकर्म सूर्यनमस्कार साधनेचे तप केले,
- प्रचारात आहेत त्याहून अगदी निराळी सूर्यनमस्कार नामावली वाग्देवता मंदिर धुळे येथील बाड क्रमांक १२७१ यामध्ये आहे. बाड क्रमांक १६३९ मध्ये इतर अनेक कागदपत्रे आहेत. त्यामध्ये एक 'नमस्कार त्या सूर्यनारायणाशी' हे ध्रुपद असलेली बाराश्लोकी सूर्यस्तुती आहे. समर्थ काळातील हे दस्तऐवज सूर्यनमस्कार साधनेचा चिंतन/अभ्यास दर्शवितात. वाग्देवता मंदिर, धुळे यांच्या सौजन्याने ते आपल्या अवलोकनार्थ परिशिष्टामध्ये दिलेले आहेत.
- ग्रंथराज दासबोध या ग्रंथात आलेले सूर्यनारायण व सूर्यनमस्कार यांचे संदर्भ तसेच समर्थांचे जीवन कार्य इत्यादी हे विधान अधोरेखित करण्यास पुरेसे आहेत.

समर्थ रामदास स्वामींचे प्रत्येक कार्य ⁸ 'सावधान' पासून सुरु होते. सावधानतेचा भक्कम आधार घेऊन त्यांनी हरिकथा निरूपण, राजकारण व प्रयत्नवाद समाजापर्यंत पोहचवला. मूठभर परकियांच्या जुलमी सत्तेचे वर्णन त्यांनी श्रीमद् दासबोध या ग्रंथामध्ये केलेले आहे ते प्रत्यक्ष वाचा. त्या काळात त्यांनी सावधानता किती आणि कशी घेतली असेल हे थोडं समजेल. एक उदाहरण वानगी दाखल देतो. प्रसंग तीनशे वर्षांनंतरचा आहे. १९३२ साली श्रीमती. द्वारकाबाई कुर्लेकर यानी बाराशे सूर्यनमस्कार घालण्याचे प्रात्यक्षिक कराड येथील चावडी चौकात सादर केले होते. आज्ञाद हिंद सेनेचे संस्थापक

⁸ समर्थांच्या कार्यावर आक्षेप घेऊन समाजमन कलुषित करण्याचा प्रयत्न जेव्हा होतो तेव्हा त्यांच्या या 'सावधपणाचा' अत्युच्च गौरव होत असतो असे समर्थभक्त मानतात. एक एक करून सर्व राष्ट्र पुरुषांचे चारित्र्य हनन करा. राष्ट्राचे सर्व आधारस्तंभ काढून टाका. राष्ट्र आपोआप कोसवेल. या चाणक्य नीतीची आठवण अशा वेळी होते.

सुभाषचंद्र बोस या प्रात्यक्षिकाला उपस्थित होते. त्यांनी या उपक्रमाची प्रशंसा केली. अभिप्राय दिला की प्रत्येकाने सूर्यनमस्काराचे व्रत घेतले तर हिंदुस्थानचे स्वातंत्र्य दूर नाही. सुभाषबाबुंचे हे मत इंग्रज सरकारला 'समजले'. ही त्यांच्यासाठी धोक्याची सूचना होती. या घंटेचा नाद त्यांनी बंद केला. मसूलकर आश्रमाची सर्व मालमत्ता काहीतरी कारण दाखवून जप्त केली.

साधनेची वैशिष्ट्ये-

काही धार्मिक विधी नैमित्तिक असतात. उदाहरणार्थ रुद्राभिषेक, सत्यनारायण, महापूजा, यज्ञ-याग इत्यादि. यांच्या साग्र आणि सार्थ संहिता उपलब्ध आहेत. नव्हे त्यांचा समावेश वेदांमध्येच केलेला आहे. सूर्यनमस्कार हा नैमित्तिक विधी नाही ती एक नित्यकर्म उपासना आहे. तिची वैशिष्ट्ये लक्षात घेतल्यास सार्थ सूर्यनमस्कार (समग्र) संहिता उपलब्ध कां नाही याचा उलगाडा होतो.

- साधनेमध्ये सातत्य महत्वाचे. साधनेचे नित्यकर्म (संदर्भ घ्या- पूर्वार्ध, नित्यकर्म) अखंडित पणे सुरु ठेवल्यास ती साधकाची स्वयंसाधना होते.
- साधना म्हणजे गुरुमंत्र. तो प्रत्येक क्षणी जगायचा व जागवायचा असतो. श्रद्धेने स्वीकारायचा असतो.
- साधनेतील सातत्य अबाधित टिकविणे या परीक्षेत दररोज उत्तीर्ण व्हायचे असते. साधनेची परीक्षा घ्यायची नसते.
- दुसऱ्यांचे अनुभव ऐकून त्याची अनुभूती मिळविण्यासाठी साधना करायची नसते. असे केल्यास ती साधना राहत नाही तर स्पर्धा होते.
- ही स्वयं-साधना म्हणजेच जीवात्म्याची साधना आहे. त्यामध्ये मिळणारी अनुभूती निर्विकार मनाने, त्रयस्थाचे भूमिकेतून फक्त बघायची असते. तिचे विश्लेषण करायचे नसते. त्यामध्ये अडकायचे नसते. तेथे थांबायचे नसते.
- सूर्यनमस्कार साधनेत आत्मारामाकडून मिळणाऱ्या सूचना मन-बुद्धीने स्वीकारून त्या शरीराकडून करून घ्यायचा प्रयत्न दररोज करायचा आहे.
- सूर्यनमस्कार साधना ही ब्रह्मकर्मांतगत कर्म असल्याने प्रत्येकाने करणे आवश्यक

आहे. नित्यकर्म आहे. अधूनमधून केंव्हातरी करण्याचे प्रासंगिक कर्म नाही. ही साधना नित्यनेमाने दररोज करावयाची आहे. जो पर्यंत साधना सुरु आहे तोपर्यंत याचे प्रशिक्षणही सुरुच असते.

साधनेमध्ये प्रत्येकाचे दररोज प्रशिक्षण सुरु असते म्हटल्यावर समग्र संहिता कशाला? वेदकालात सूर्योपासना या ना त्या स्वरूपात प्रत्येकानेच स्वीकारली होती. मग सार्थ संहिता कोणी लिहायची, कोणाला सांगायची?

समर्थांना साधना श्रद्धेने करावी अशीच अपेक्षा आहे. साधनेचे शास्त्र करू नये हा त्यांचा आग्रह आहे. वैयक्तिक श्रद्धेतूनच साधना विकसित होते. साधनेतील प्रगतीमुळे श्रद्धा प्रगल्भ होते. प्रत्येकाची श्रद्धा व मनाची एक-आग्रता एकसारखी नसते. म्हणून साधना शास्त्रीय चौकटीत बांधल्यास साधकांचा गोंधळ होतो. साधना ही उपासना न राहता प्रचितीचे फक्त कारण होते. प्रत्यक्षात अनुभूती मात्र दूरच राहते. म्हणूनच समर्थभक्त वासुदेव गोसावी ऊर्फ सदाशिवशास्त्री येवलेकर यांनी रामनामावर शास्त्रीय दृष्टीकोनातून लिहिलेला आपला ग्रंथ आपल्या हाताने नष्ट केला.

सूर्यनमस्काराची साधना करतांना मी ज्या गोष्टी प्रकर्षाने अनुभवल्या त्याची नोंद सूर्यनमस्कार कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी) या भागात थोडक्यात दिलेली आहे. सूर्यनमस्कार घालण्याचा हा आदर्श कृतीपाठ नाही. आत्मारामाकडून प्रशिक्षण घेण्यासाठी किमान कौशल्य अपेक्षित आहे. साधनेमध्ये साक्षर होण्यासाठी हा एक पथदर्शक प्रयत्न आहे.

यामध्ये काही कमतरता असल्यास ती चूक व्यक्तीशः माझी आहे. ही चुकीची फोफट शाब्दिक टरफले बाजूला ठेवा. शब्दांचा आशय व उद्देश लक्षात घ्या. त्यातील लक्षार्थाचे धनवट हा जीवनरस आहे. त्याचा आस्वाद घ्या. बलवंत व्हा.

साधनेमधील अमृततत्त्वाने मी तृप्त आहे. हे अमृतत्व काय आहे? त्याची गोडी कशी आहे? कोणत्या प्रकारची आहे? या प्रश्नांची उत्तरे मला सांगता येणार नाहीत. मी मुका आहे. मूक भाषेत हातवारे, अभिनय, हावभाव करून आशय व्यक्त करता येतो. लिहितांना यांचा ही आधार सुटतो. आश्रय आहे फक्त

सद्गुरुंचा, समर्थांचा. तेच तुम्हाला साधनेतील अमृतत्वाचा प्रत्यक्ष अनुभव देऊ शकतात. त्यांनी तो आपणाला द्यावा अशी तुमच्या अंतकरणातील आत्मारामाला सर्व भावे प्रार्थना करतो.

सांगता नये ते सांगणे। गोडी कळाया गुळ देणे।

ऐसे हे सद्गुरुविणे। होणार नाही॥ दासबोध ६-१०-१०

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

सूर्यनमस्कार एक साधना

कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी फक्त)

सूर्यनमस्कार साधक या पुस्तकाचे स्वागत करतील, सूर्यनमस्कार पाठ्यपुस्तक म्हणून याचा स्वीकार करतील याची आम्हाला खात्री आहे. पुस्तक सेवा मूल्य कमीतकमी ठेवून जास्तीतजास्त साधकांपर्यंत ते पोहोचविण्याचा संस्थेचा संकल्प आहे.

पुस्तक छपाईसाठी देणगी, आपला व्यवसाय/अस्थापन याची जाहिरात किंवा रगीत छायाचित्राचे प्रायोजक म्हणून आपणाला या उपक्रमामध्ये सहभागी होता येईल.

आभार!

संपर्क

प्रकाशक : श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य, केंद्र नासिक.

'काशिवंत' पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक-४२२ ००५

दूरध्वनी : ०२५३-२५७४२९३, भ्रमणध्वनी : +९१ ९४०३९९४३७४

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

सूर्यनारायण आणि ज्योतिषशास्त्र

गतीमुळे आकर्षण व उष्णता निर्माण होते. हा भौतिक शास्त्राचा सिद्धांत आहे. आकाशामध्ये निरंतर चाललेल्या गतीमुळे एखाद्या तेजोमय मेघाची घनता वाढते. ते तेज घनीभूत होते. या तेजोमेघाच्या मध्यवर्ती सूर्य असतो. त्याच्या आकर्षण प्रभावामुळे इतर ग्रह तयार होतात. हे ग्रह त्यांच्या कक्षेत सूर्याभोवती फिरतात. हे सर्व ग्रह-उपग्रह मिळून एक सूर्यमाला तयार होते. विश्वात असंख्य सूर्यमाला आहेत. या प्रत्येक सूर्यमालेत ग्रह, तारे, धुमकेतू, उल्का असतात.

आपल्या सूर्यमालेत सूर्य प्रमुख स्थानी असून इतर ग्रह बुध, शुक्र, पृथ्वी, मंगळ, गुरू, शनी, हर्षल, नेपच्यून, प्लुटो, राहू केतू असे आहेत. सूर्यापासूनच या सर्व बारा ग्रहांची उत्पत्ती झालेली आहे. सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च॥ (ऋग्वेद) तो सर्वग्रहांचा आत्मा आहे. त्यांचा पिता आहे. सूर्यमालेतील कुटुंबाचा जनक आहे. त्याला द्वादशात्मा असे एक विशेषण आहे. हा कुटुंब प्रमुख असल्याने तो पितृकारक आहे. विश्वाचा सर्वेसर्वा आहे. सामर्थ्य व शक्तीचा स्रोत आहे.

या संपूर्ण विश्वामध्ये असलेल्या प्रत्येक जीव-वस्तूला काहीतरी कारकत्त्व आहे. कारकत्व म्हणजे निर्मितीचे कारण, ते निर्माण करणारा आणि त्याची कृती (कार्य) या तिन्ही गोष्टी कारकत्व या शब्दामध्ये अंतर्भूत आहेत. कोणीतरी या प्रत्येक जीव-वस्तूच्या अस्तित्वाला कारणीभूत आहे. तसेच त्या प्रत्येकाच्या असण्याचे काहीतरी निश्चित कारण आहे. ते कारण प्रत्यक्ष कृतीतून सार्थकी लावणे ही प्रत्येकाची जबाबदारी असते.

प्रत्येकाच्या कारकाचा परिणाम इतरांवर होत असतो. प्रत्येकाचे कार्य हाच खरा विश्वाचा आधार आहे. ब्रह्मकर्म आहे. ब्रह्मांडामध्ये तीन प्रकारचे कार्य सातत्याने चाललेले असते. उत्पत्ती-स्थिती-लय. याचे कारकत्व ब्रह्मा-विष्णु-महेश यांच्याकडे आहे. आपला व इतरांचा जन्म-जीवन-मृत्यू सुखाचा करण्यासाठी ब्रह्मदेवाला सहाय्यभूत होणारे कार्य म्हणजे ब्रह्म कर्म होय. हे ब्रह्मकर्म नित्यनेमाने करणे हाच प्रत्येकाचा धर्म आहे. हाच निसर्ग नियम आहे. याच्या विपरित वागणे

झाल्यास निसर्गन्यायाने शिक्षा ही मिळणारच.

कारक अतीसूक्ष्म-लहान-मोठे-विराट कसेही असले तरी त्याचा परिणाम संपर्कामधील सर्व चलअचल वस्तूंचर होत असतो. मे महिन्यात भर दुपारी उन्हात उभे रहा. सूर्यनारायणाच्या कारकत्वाचा प्रभाव अनुभवण्यास मिळेल. चंद्र पृथ्वीच्या जवळ आल्यावर समुद्राला भरती येते. आपल्याही शरीरात तीन पंचमांश पाणी आहे. चंद्राचा प्रभाव आपल्या मनावर होतो. अमावस्या पौर्णिमेला मनोरुग्णांचे मानसिक संतुलन बिघडते. त्या दिवशी दत्तमंदिरात घुमणारे किंवा मनोरुग्णालयात रुग्ण जास्त संख्येने आढळतात.

सूर्योदयाचे कारकत्व निश्चितपणे सूर्यनारायणाच्या पत्नीकडे असणार. (श्लोक व अर्थ संदर्भ- पूर्वार्ध भाग एक बघा) हे कारकत्व आपल्याला विदित नाही कारण ते दृष्य स्वरूपात नाही. पण सूर्योदय पूर्व दिशेला होतो हे आपण दररोज अनुभवतो. सूर्य नियमितपणे एकाच बिंदूतून उदयाला येत नाही. सहा महिने तो उत्तरेकडे व पुढील सहा महिने दक्षिणेकडे सरकतांना दिसतो. यालाच उत्तरायण व दक्षिणायन म्हणतात. मकरसंक्रातीपासून सहा महिने उत्तरायणाचा काल असतो. कर्कराशीत सूर्याने प्रवेश केल्यावर पुढे सहा महिने दक्षिणायनाचा काल असतो. नभोमंडलातून सूर्य दीर्घ वर्तुळाकार मार्गाने परिभ्रमण करतो. (असे आपल्याला भासते. प्रत्यक्षात पृथ्वीच्या भ्रमण गतीचा हा भासानुभव आहे.) या त्याच्या परिभ्रमण मार्गाला क्रांतिवृत्त म्हणतात. हे क्रांतिवृत्त साधारणपणे ३६५ दिवसांचे आहे. या लंबाकृती क्रांतिवृत्ताचे समान भाग पाडून कालगणना केली जाते. पळे, घटिका, दिवस-रात्र, तिथी, वार, करण, नक्षत्र, राशीकाळ, आठवडा, पक्ष/पधरवडा, मास, ऋतू इत्यादी परिमाणांनी काळ/वेळ सांगता येतो. मोजता येतो.

आठवड्याचे वार/दिवस

सूर्योदयापासून सूर्योदयापर्यंतचा काळ हा एक दिवस किंवा एक वार/तिथी असतो. आठवड्याचे एकूण वार सात असतात. सर्व जगामध्ये वारांची नावे व त्याचा क्रम सारखाच आहे. तो भारतीय पंचांगाप्रमाणे आहे. ही नावे सूर्य व इतर ग्रह यावरून देण्यात आलेली आहेत.

रविवार/आदित्यवार (रवि, सूर्य, आदित्य यावरून)

सोमवार
मंगळवार
बुधवार
गुरुवार
शुक्रवार
शनिवार.

तिथी व त्यांची नावे -

चंद्राच्या वाढणाऱ्या कला प्रतिपदेपासून पौर्णिमेपर्यंत असतात. या पंधरवाड्याला शुक्ल पक्ष म्हणतात. पुन्हा प्रतिपदेपासून अमावास्येपर्यंत या कला कमी कमी होत जातात. या पंधरवाड्याला कृष्णपक्ष म्हणतात.

१. प्रतिपदा	६. षष्ठी	११. एकादशी	--
२. द्वितीया	७. सप्तमी	१२. द्वादशी	--
३. तृतीया	८. अष्टमी	१३. त्रयोदशी	--
४. चतुर्थी	९. नवमी	१४. चतुर्दशी	--
६. पंचमी	१०. दशमी	१५. पौर्णिमा/अमावास्या.	

मराठी महिने व ऋतू -

वसंतऋतू -	चैत्र, वैशाख,
गीष्मऋतू -	ज्येष्ठ, आषाढ,
वर्षाऋतू -	श्रावण, भाद्रपद,
शरदऋतू -	आश्विन, कार्तिक,
हेमंतऋतू -	मार्गशीर्ष, पौष,
शिशिरऋतू -	माघ, फाल्गुन.

बारा ग्रह-

१. रवि / सूर्य
२. चंद्र
३. मंगळ
४. बुध
५. गुरू
६. शुक्र
७. शनि
८. राहू
९. केतू
१०. हर्षल
११. नेपच्यून
१२. प्लुटो

बारा राशी-

१. मेष
२. वृषभ
३. मिथुन
४. कर्क
५. सिंह
६. कन्या
७. तुळ
८. वृश्चिक
९. धनू
१०. मकर
११. कुंभ
१२. मीन.

सत्तावीस नक्षत्र -

- | | | |
|-------------|--------------|--------------------|
| १. अश्विनी | १०. मघा | १९. मूळ |
| २. भरणी | ११. पूर्वा | २०. पूर्वाषाढा |
| ३. कृत्तिका | १२. उत्तरा | २१. उत्तराषाढा |
| ४. रोहिणी | १३. हस्त | २२. श्रवण |
| ५. मृग | १४. चित्रा | २३. धनिष्ठा |
| ६. आर्द्रा | १५. स्वाती | २४. शततारका |
| ७. पुनर्वसू | १६. विशाखा | २५. पूर्वाभाद्रपदा |
| ८. पुष्य | १७. अनुराधा | २६. उत्तराभाद्रपदा |
| ९. आश्लेषा | १८. ज्येष्ठा | २७. रेवती |

राशी आणि त्यांचे स्वामी (ग्रह)-

मेष, वृश्चिक	मंगळ
वृषभ, तुला	शुक्र
मिथुन, कन्या	बुध
कर्क	चंद्र
सिंह	रवि
धनू, मीन	गुरू
मकर, कुंभ	शनि

ग्रह विशेष -

सूर्य (रवि)- सूर्यनारायणाच्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे- ग्रह, नक्षत्र, राशी यांचे- निश्चित असे कारकत्व आहे. ग्रहाच्या या विशेष गुणांमुळे सूर्याचे त्यांच्याशी वागणे-बोलणे-वृत्ती बदलतात. उदाहरणार्थ- मेष, कर्क, सिंह, धनू या राशिंमध्ये रवी असल्यास तो यश-कीर्ती-समृद्धी प्रदान करतो. सर्वच क्षेत्रांमधील प्रयत्नांना राजयोग मिळतो. रविला राशिचक्राची पूर्ण प्रदक्षिणा घालण्यासाठी तीनशे पासष्ट दिवस लागतात. म्हणजे सूर्य हा एका राशीच्या घरामध्ये साधारणपणे तीस दिवस मुक्कामाला असतो.

चंद्राचे मुख्य कारकत्व मन, चंचल मन. मातृकारक म्हणून चंद्राचा विचार करतात. चंद्र कर्क राशीचा अधिपती आहे. चंद्र-बुध योग बुद्धीमत्ता वक्तृत्व निर्देशक आहे. चंद्राला राशिचक्राची पूर्ण प्रदक्षिणा घालण्यासाठी सत्तावीस दिवस सात तास लागतात.

मंगळाचे मुख्य कारकत्व पराक्रम, विजय. भूमिपुत्र, कुज, लोहितांग ही त्याची इतर नावे आहेत. हा राजासूर्याचा सेनापती आहे. तसेच मेष व वृश्चिक राशींचा स्वामी आहे.

बुधाचे मुख्य कारकत्व ज्ञान व वाणी आहे. त्याला रौहिणेय असेही म्हणतात. सूर्य (रवी) राजा तर बुध हा युवराज आहे. हा मिथून व कन्या राशींचा स्वामी आहे.

बारा ग्रह-

१. रवि / सूर्य
२. चंद्र
३. मंगळ
४. बुध
५. गुरु
६. शुक्र
७. शनि
८. राहू
९. केतू
१०. हर्षल
११. नेपच्यून
१२. प्लुटो

बारा राशी-

१. मेष
२. वृषभ
३. मिथुन
४. कर्क
५. सिंह
६. कन्या
७. तुळ
८. वृश्चिक
९. धनू
१०. मकर
११. कुंभ
१२. मीन.

सत्तावीस नक्षत्र -

- | | | |
|-------------|--------------|--------------------|
| १. अश्विनी | १०. मघा | १९. मूळ |
| २. भरणी | ११. पूर्वा | २०. पूर्वाषाढा |
| ३. कृत्तिका | १२. उत्तरा | २१. उत्तराषाढा |
| ४. रोहिणी | १३. हस्त | २२. श्रवण |
| ५. मृग | १४. चित्रा | २३. धनिष्ठा |
| ६. आर्द्रा | १५. स्वाती | २४. शततारका |
| ७. पुनर्वसू | १६. विशाखा | २५. पूर्वाभाद्रपदा |
| ८. पुष्य | १७. अनुराधा | २६. उत्तराभाद्रपदा |
| ९. आश्लेषा | १८. ज्येष्ठा | २७. रेवती |

राशी आणि त्यांचे स्वामी (ग्रह)-

मेष, वृश्चिक	मंगळ
वृषभ, तुला	शुक्र
मिथुन, कन्या	बुध
कर्क	चंद्र
सिंह	रवि
धनू, मीन	गुरू
मकर, कुंभ	शनि

ग्रह विशेष -

सूर्य (रवि)- सूर्यनारायणाच्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे- ग्रह, नक्षत्र, राशी यांचे- निश्चित असे कारकत्व आहे. ग्रहाच्या या विशेष गुणांमुळे सूर्याचे त्यांच्याशी वागणे-बोलणे-वृत्ती बदलतात. उदाहरणार्थ- मेष, कर्क, सिंह, धनू या राशिंमध्ये रवी असल्यास तो यश-कीर्ती-समृद्धी प्रदान करतो. सर्वच क्षेत्रांमधील प्रयत्नांना राजयोग मिळतो. रविला राशिचक्राची पूर्ण प्रदक्षिणा घालण्यासाठी तीनशे पासष्ट दिवस लागतात. म्हणजे सूर्य हा एका राशीच्या घरामध्ये साधारणपणे तीस दिवस मुक्कामाला असतो.

चंद्राचे मुख्य कारकत्व मन, चंचल मन. मातृकारक म्हणून चंद्राचा विचार करतात. चंद्र कर्क राशीचा अधिपती आहे. चंद्र-बुध योग बुद्धिमत्ता वक्तृत्व निर्देशक आहे. चंद्राला राशिचक्राची पूर्ण प्रदक्षिणा घालण्यासाठी सत्तावीस दिवस सात तास लागतात.

मंगळाचे मुख्य कारकत्व पराक्रम, विजय. भूमिपुत्र, कुज, लोहितांग ही त्याची इतर नावे आहेत. हा राजासूर्याचा सेनापती आहे. तसेच मेष व वृश्चिक राशींचा स्वामी आहे.

बुधाचे मुख्य कारकत्व ज्ञान व वाणी आहे. त्याला रौहिणेय असेही म्हणतात. सूर्य (रवी) राजा तर बुध हा युवराज आहे. हा मिथून व कन्या राशींचा स्वामी आहे.

गुरु हा जगतगुरु आहे. मुख्यत्वे करून न्यायदानाचे कारकत्व याचेकडे आहे. याला गुरु म्हणजेच बृहत / मोठा ही विशेषणे आहेत. गुरु या ग्रहाला पाच चंद्र आहेत. सर्वग्रहांमध्ये शुभग्रह आहे. गुरुला राशिचक्राची पूर्ण प्रदक्षिणा घालण्यासाठी बारा महिने लागतात. कर्क, वृश्चिक, मकर, मीन, तुळ या राशींशी त्याचे सख्य आहे. धनु व मीन या दोन राशींचा गुरु अधिपती आहे.

शुक्र- गुरु हा देवांचा गुरु आहे. शुक्र हा दानवांचा गुरु आहे. विवाह वैवाहिक सुख यांचा प्रमुख कारक आहे. चंद्राला राजमाता म्हणता येईल तर शुक्राला राणी म्हणून संबोधता येईल. हा ग्रह वृषभ व तूळ या दोन राशींचा स्वामी आहे.

शनी- शनी शनैश्चर म्हणजे मंदगती असणारा. साडेएकोणतीस वर्षांमध्ये बारा राशितून त्याचे एक भ्रमण पूर्ण होते. एका राशीमध्ये अडीचवर्षे राहतो. ज्या राशीमध्ये शनी आहे त्याच्या मागच्या व पुढच्या राशीवर याचा प्रभाव असतो. याच्या प्रभावाखालील काळ साडेसात वर्षांचा असतो. हा राजाच्या सेवकाची भूमिका करणारा ग्रह आहे. धन-संपत्ती-सौख्य यांचा कारक आहे. नवग्रहात शनी अखेरचा ग्रह आहे. याला आठ चंद्र आहेत. म्हणून याला प्रतिसूर्य मानतात. त्याला सूर्यपूत्र/सौरी असे संबोधन वापरतात. हा ग्रह मकर व कुंभ राशींचा स्वामी आहे. मिथुन, तुळ, कुंभ या राशींशी त्याचे सख्य आहे.

राहू - केतू हे इतर ग्रहाप्रमाणे स्वतःचे वस्तुमान असलेले ग्रह नाहीत. पृथ्वीच्या भ्रमण मार्गातील उत्तरेकडचा छेदन बिंदू राहू व दक्षिणेकडचा छेदन बिंदू केतू असे संबोधतात. राहूचे वागणे किंवा फळ शनिप्रमाणे मिळते. केतू हा ग्रह तंत्र-मंत्र साधना, तपश्चर्या याचा निर्देश करतो. त्याचे फळ मंगळाप्रमाणे करतात. हे दोन्ही ग्रह राशिचक्रात उलट गतीने फिरतात. ते नेहमीच वक्री असतात. साडेएकोणावीस वर्षांमध्ये त्यांची बारा राशित एक प्रदक्षिणा पूर्ण होते. राहू कन्येचा स्वामी आहे. केतू मीनेचा स्वामी आहे.

हर्षल, नेपच्यून, प्लुटो या ग्रहांचा शोध अलीकडे लागलेला आहे. फलज्योतिष शास्त्राची निर्मिती प्राचिन कालापासून आहे. हर्षल या ग्रहाला बारा राशींचे भ्रमण करण्यास चौऱ्याऐंशी वर्षे लागतात. नेपच्यूनला एकशे पासष्ट वर्षे लागतात. प्लुटोला तीनशे वर्षे लागतात. याच कारणाने फलज्योतिष शास्त्रात या ग्रहांचा फारसा विचार केलेला नाही.

राशी विशेष -

प्रत्येक राशीचे स्वतःचे असे वर्तन गुणविशेष असते. त्यावरून त्या राशीचे स्वभाव वैशिष्ट्ये लक्षात येतात. फलप्रदान करण्याचे गुणावरून त्या राशीचा एकूण प्रभाव कळतो. क्रांतीवृत्ताचे समान बारा भाग केल्यास प्रत्येक राशीला तीस अंशाचा प्रदेश मिळतो. याला राशि-स्थान म्हणतात. राशीच्या स्थानावरूनच राशीचे तत्त्व-गुण-स्वभाव कळतात.

मेषरास - अश्विनी, भरणी व कृत्तीकेचं एक चरण अशी नक्षत्रे मिळून ही राशी तयार होते. मेंदू व मस्तक या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. अग्नी तत्त्व, पित्तप्रकृती, रजोगुणी अशी ही रास आहे.

वृषभरास - कृत्तीकेचे तीन चरण रोहिणी, मृग अर्धे ही नक्षत्रे मिळून ही राशी तयार होते. मुख व डोळे या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. पृथ्वीतत्त्व, वातप्रकृती, रजोगुणी रास आहे.

मिथुनरास - मृग अर्धे, आर्द्रा, पुनर्वसूची तीन चरणे ही नक्षत्रे मिळून ही राशी तयार होते. खांदे व गळा या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. पृथ्वीतत्त्व, वातप्रकृती, रजोगुणी रास आहे.

कर्करास - पुनर्वसूचे चवथे चरण, पुष्य, आश्लेषा ही नक्षत्रे मिळून ही राशी तयार होते. छाती व हृदय या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. जलतत्त्व, कफप्रकृती, रजोगुणी रास आहे.

सिंहरास - मघा, पूर्वा व उत्तराचे एक चरण नक्षत्रे मिळून ही राशी तयार होते. उदर, पाठ व हृदय या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. अग्नीतत्त्व, पित्तप्रकृती, तमोगुणी रास आहे.

कन्यारास - उत्तरा तीन चरण, हस्त व चित्राची दोन चरण नक्षत्रे मिळून ही राशी तयार होते. कंबर, पोट व आतडी या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. पृथ्वीतत्त्व, वातप्रकृती, सत्वगुणी रास आहे.

तुळारास - चित्राची दोन चरण व स्वाती, विशाखाचे तीन चरण नक्षत्रे मिळून ही

राशी तयार होते. गुद व लिंग (बस्ती) या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. वायुतत्त्व, त्रिधातू प्रकृती, रजोगुणी रास आहे.

वृश्चिकरास - विशाखाचे एक चरण व अनुराधा, ज्येष्ठा नक्षत्रे मिळून ही राशी तयार होते. पाठीचा कणा, गुह्येंद्रिय या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. जलतत्त्व, कफ व पित्तप्रकृती, तमोगुणी रास आहे.

धनूरास - मूळ, पूर्वाषाढा व उत्तराषाढा चे एक चरण मिळून ही राशी तयार होते. जांघा, मांडया व पृष्ठभाग या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. अग्नीतत्त्व, वातप्रकृती, सत्वगुणी रास आहे.

मकररास- उत्तराषाढा चे तीन चरण व श्रवण, धनिष्ठाचे दोन चरण मिळून ही राशी तयार होते. गुडघ्यावर या राशीचा प्रभाव असतो. जलतत्त्व, वातप्रकृती, सत्वगुणी रास आहे.

कुंभरास- धनिष्ठाचे दोन व शततारका, पूर्वाभाद्रपदा चे तीन चरण मिळून ही राशी तयार होते. पायांच्या पोटच्या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. वायुतत्त्व, कफप्रकृती, तमोगुणी रास आहे.

मीनरास- पूर्वाभाद्रपदाचे शेवटचे व उत्तराभाद्रपदा, रेवतीमिळून ही राशी तयार होते. दोन्ही पाऊले व त्यांची बोटे व त्यांची तळवे या भागावर राशीचा प्रभाव असतो. जलतत्त्व, कफप्रकृती, सत्वगुणी रास आहे.

द्वादशभाव कुंडली व राशी फळ-

आपल्या जन्माचे वेळी आकाशात जी राशी, ग्रह यांची स्थिती असते ती जन्मलग्न कुंडली. जन्म लग्न म्हणजे जन्माचे वेळी पूर्वक्षितीजावर उदित असणारा राशी विभाग होय. क्रांतीवृत्ताचे समान बारा भाग करून ते कागदावर दाखविलेले असतात. यालाच राशी विभाग किंवा राशीभाव म्हणतात. एखाद्याची द्वादशभाव कुंडली म्हणजे त्याच्या जन्माचे वेळी आकाशातील ग्रह-राशींची स्थिती दर्शवणारा तक्ता होय. हे बारा भाव स्थिर आहेत. त्यांचे क्रमांक, त्यांना दिलेली नावे, व त्यांचे स्थान महात्म्य हेही निश्चित आहेत. ग्रह, रास, नक्षत्रे, कुंडलीतील कोणत्या स्थानावर आहेत हे महत्वाचे. कोणत्या भावात कोणत्या राशींशी सूर्याची युती

आहे हे सर्वात महत्वाचे. सूर्याच्या सान्निध्यात सर्वच राशींचे कारकत्व उजळून निघते, प्रभावी होते. राशी फळ निश्चित करण्यासाठी तिथी, वार, ग्रह, नक्षत्रे, रास या प्रत्येकाचे विशेष कारकत्व विचारात घ्यावयाचे असतात. राशी आणि सूर्य यांचे मिलन त्यामधील सर्वात महत्वाचे आहे. आपला पिता, आपले सर्वस्व स्वस्थानात आल्यावर कोणाला आनंद होणार नाही? या आनंदी वृत्तीचा प्रभाव व परिणाम सर्व संबंधितांवर होणारच.

सूर्य मेष राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याच बरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. जमीन किंवा शेती उत्पादनात लाभहोतो. ही व्यक्ती शूर, बलवान, पर्यटनामध्ये आवड, राजेशाही थाट, अधिकार व प्रसिद्धी प्राप्त असलेली अशी असते.

सूर्य वृषभ राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याचबरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. वस्त्र, सुगंधी वस्तू, इतर कला यातून चांगला लाभ मिळतो. संगीत व वाद्याची आवड, सर्वांना बरोबर घेऊन स्वतःची प्रगती करतात, भावनाप्रधान असतात.

सूर्य मिथुन राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याच बरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. बौद्धिक राशी असल्याने शिक्षण क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करतात. लेखक, कवी, शल्यविशारद, वैज्ञानिक संशोधक, कायदेपंडित इत्यादी क्षेत्रात यशस्वी होतात.

सूर्य कर्क राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याच बरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. जल संपत्ती किंवा जलासंबंधित व्यवसायात लाभ होतो. पर्यटनाची आवड, निष्काळजी चैनी वृत्ती, राजवैभव भोगणारे राजे रजवाडे किंवा मंत्री, मुख्यमंत्री, अधिकारी याची योग्यता मिळविणारे असतात. कर्तव्यदक्ष, परोपकारी, चंचल वृत्ती, तापट स्वभाव, प्रसिद्ध व्यक्तिमत्त्व असते.

सूर्य सिंह राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याच बरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. वन, किंवा वनसंपत्ती फलदायी असते. या व्यक्ती उदार, उग्र स्वभावाच्या, उद्योगशील, स्वाभिमानी, परोपकारी असतात. पराक्रम व आत्मविश्वास यांच्या प्रत्येक कृतीमध्ये दिसतो.

सूर्य कन्या राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याचबरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. सर्व प्रकारचे कला क्षेत्र यांना फलदायी आहेत. या व्यक्ती कलासक्त, तीव्रस्मरणशक्ती असलेल्या, शिस्तप्रिय सदा हसतमुख असतात. कला, क्रीडा, व बौद्धिक काम यात यशस्वी होतात.

सूर्य तुला राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याच बरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. सामुहिक कार्य किंवा भागीदारी व्यवसाय फलदायी असतो. या व्यक्ती परदेश गमनाची आवड, परोपकारी, शत्रुपीडानसलेल्या अशा असतात. शांत स्वभाव, तडजोड करण्याची वृत्ती, ईश्वरभक्त, बुद्धीवादी हा यांचा स्थायीभाव असतो.

सूर्य वृश्चिक राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याचबरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. मादक द्रव्य, औषधे याप्रकारचा व्यवसाय फलदायी असतो. ही व्यक्ती कठोर परिश्रम करणारी, स्पष्टवक्ती, उग्रस्वभावी, अतिआग्रही, सर्वकला व गूढविद्या याबद्दल आकर्षण असणारी असते. यांना समाजात मानाचे स्थान प्राप्त होते.

सूर्य धनू राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याच बरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. सरकारी नोकरीत तत्वज्ञ, विचारवंत म्हणून मानाचे स्थान मिळते. ही व्यक्ती लढाऊ वृत्तीची, साहसी, परमेश्वरावर दृढ श्रद्धाभाव असणारी असते. धर्म, कायदा, गूढविद्या यामध्ये आवड असणा-या, आत्यंतिक प्रयत्नवादी असतात. हाती घेतलेल्या प्रत्येक कार्यामध्ये यश मिळवितातच.

सूर्य मकर राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याच बरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. राजकीय कारकीर्द फलदायी असते. ही व्यक्ती चिडखोर, चंचल, सेवाभावी, भांडखोर शिष्ट गूढ व अध्यात्मिक स्वभावाची असते.

सूर्य कुंभ राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याचबरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. विद्याव्यासंग व विद्याव्यापार हे फलदायी असतात. ही व्यक्ती बुद्धीवान, भावनाप्रधान, मनमिळाऊ, उदार,

मोठा मित्रपरिवार असणारी, स्वार्थी, संशयी असते. वाणिज्य व्यवसाय, हस्तकला यामध्ये यांना चांगली गती असते.

सूर्य मीन राशीमध्ये असल्यास नेहमीचे राशीफळ प्रकर्षाने मिळतेच. त्याचबरोबर खाली दिलेले इतर लाभही होतात. जलक्रीडा, मोती व इतर जल संपत्तीचा परदेश व्यापार फलदायी असतो. या व्यक्ती शांत स्वभाव, परमेश्वरावर श्रद्धा, परोपकारी, संभाषण चतुर, विवेकशील असतात. बुद्धीमान, स्वप्रयत्नांवर विश्वास, प्रयत्नवादी असतात.

सूचना - राशिफल निश्चित करतांना रास-जन्मरास, रास+सूर्यग्रह / जन्मलग्न यांचा विचार प्रामुख्याने करतात. अनेकानेक गोष्टींचा विचार करून ग्रह-राशींचे फल निश्चित करतात. आजचा आपला पिंड मागील जन्मांच्या अनेकांच्या दैवाचा परिपाक आहे. आई-वडील, पिता-पत्नी, स्वकर्म, संततीकर्म इत्यादी अनेकांचे चांगले वार्ड कर्म आपल्याला भोगायचे असतात. सध्या कोणते किंवा कोणाचे दैव बलवत्तर होऊन भोग भोगावे लागत आहेत याचा विचार न केल्यास सर्वच भाकिते अवास्तव ठरतात. मी स्वतः ज्योतिषी नाही, ज्योतिष शास्त्राचा अभ्यासकही नाही. सूर्यनारायण व ज्योतिषशास्त्र यांचा संबंध स्पष्ट करण्यासाठी या विषयावरील काही पुस्तके चाळली. त्यातील मला कळालेला भावार्थ माझ्या पद्धतीने आपणापुढे सादर केलेला आहे.

माझा उद्देश स्पष्ट आहे. हे विश्व सूर्यनारायण या प्रत्यक्ष देवाचे अंकित आहे. तो सर्व ब्रह्मांडाचा आत्मा आहे. ब्रह्मकर्मांतगत नित्यकर्म असलेल्या सूर्यनमस्काराची एका तपाची साधना सदगुरु समर्थ रामदास स्वामींनी टाकळी मठामध्ये नासिक येथे केली. आपली व्यक्तीगत साधना सार्वत्रिक करण्यासाठी बारा वर्षे भारत भ्रमण केले. बाराशे पेक्षाअधिक मठांची स्थापना केली. बलोपासनेच्या माध्यमातून भारतीयांच्या मनाची मशागत केली. त्यांची पराभूत वृत्ती फुंकून टाकली. आत्मतेजाचा अंगार फुलविला. संपूर्ण जगामधला हा एकमेव संत ज्याने शक्तीउपासनेतून अध्यात्मानंद व यशानंदाचा प्रसाद सर्वांना दिला. त्यांच्या स्वतःच्या अनुभवातून साकार झालेले शब्द आहेत -

**सकळ दोषांचा परिहार। करिता सूर्यास नमस्कार। स्फूर्ती वाढे
निरंतर। सूर्यदर्शन घेता।। श्रीमद् दासबोध १६.२**

आज आपण ¹ पराभूत वृत्ती व परधार्जिणे धोरण या दोन पायावर उभे आहोत. ² सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आणि जन्मापासून मृत्यूपर्यंत स्वत्व-स्वाभिमान-स्वराज्य यांच्या दिवाळखोरीची लक्षणे आपण अनुभवतो. याला एकही क्षेत्र अपवाद नाही. व्यायाम, भोजन, शिक्षण, करमणूक, औषधे या सर्वांचे सुकाणू विनाशाच्या हातात आहे. आपणाला तिसराच कोणी कडेलोट करण्यासाठी फरफटत नेत आहे. आपण मात्र संवेदना शून्य होतो आहे. गर्भगळीत झालेलो आहे.

ही परिस्थिती बदलायची झाल्यास समर्थानी दिलेला शक्तीउपासनेचा वारसा जागवला पाहिजे. सूर्यनमस्कार सर्वांगसुंदर व्यायाम तर आहेच पण त्या बरोबर तेजाची, अग्नीची उपासना आहे. आत्मारामाची उपासना आहे. प्रत्येक साधकाचे आत्मतेज जागृत करणारी, उन्नत करणारी ती एक अलौकिक साधना आहे. आपला देश जगामध्ये महासत्ता व्हावी हे प्रत्येक भारतीयाचे स्वप्न आहे. त्यासाठी तरुणांची सर्वाधिक टक्केवारी उपयोगाची नाही. त्या टक्केवारीमध्ये आत्मतेजाचे चैतन्य निर्माण झाले पाहिजे. त्यासाठी सूर्यनमस्कार साधनेला दुसरा पर्याय नाही.

आजारपणात वैद्य तर संकट काळामध्ये ज्योतिषी किंवा पुरोहित प्रतिपरमेश्वर असतात. संकट मुक्त होण्यासाठी दैवी आधार शोधण्यास सुरुवात होते. ज्योतिषी/पुरोहित यांचे मार्गदर्शन घेतले जाते. परमेश्वराची आराधना सुरु होते. सूर्योपासना, शक्तीउपासना, कुलदेवतेची उपासना सुरु होते. साडेसातीमध्ये शनिची/मारुतीची उपासना करण्यास सांगितले जाते. त्यासाठी स्तोत्रपठण, जपजाप्य, पूजापाठ, धार्मिक विधी, उपवास इत्यादी मानसिक उपासना सुचविल्या जातात. मानसिक उपासनेचे सामर्थ्य गहन आहे. मन-बुद्धी साधनेमध्ये एकरूप झाल्यावर सर्व

¹ इ. स. पूर्व ३५६-३२३ अलेक्झांडर पासून हिंदुस्थानात परकीय आक्रमणे सुरु आहेत. मुख्यत्वेकरून चंद्रगुप्त मौर्य, सम्राट अशोक, विजयनगरचे साम्राज्य व शिवशाही या कालावधीतच फक्त हिंदुंच्या पराक्रमाने परकियांना पिटाळून लावले/ त्यांची आक्रमणे थोपविली.

² जन्म-मृत्यू आयुष्याची दोन टोके. जन्माची सुरुवात गर्भसंस्कारातून मृत्यूची गंगोदकाने. (... औषधं जान्हवी तोयं वैद्यो नारायणो हरिः॥) ही आपली संस्कृती. आज औषधांमध्ये जन्म व ऑक्सिजनमध्ये मृत्यू हे आयुष्याचे समीकरण झाले आहे.

अपेक्षित लाभ स्थूल व सूक्ष्म शरीराला मिळतात याबद्दल शंका नाही.

मानसिक उपासनेला कायिक उपासनेची जोड दिल्यास त्या साधनेची रोकडा प्रचिती दररोज अनुभवता येते. कायिक व मानसिक उपासनेचे संतुलन झाल्यास परिणाम तत्काळ अनुभवास येतात. समत्वं योगं उच्चते श्रीमद्भगवद्गीता. प्रत्येक उपासना ऊर्जा प्रदान करणारी आहे. प्रत्येकाला आपल्या क्षमतेप्रमाणे यातून शक्ती-सामर्थ्य आत्मसात करता येते. शरीर व मन यांच्या संतुलित सहकार्यातून शक्ती उपासनेत झपाट्याने प्रगती करता येते. या सामर्थ्याचा फायदा जसा व्यक्तीला तसाच समष्टिला होतो. परिणामी समाजाचे आरोग्य-शारीरिक व मानसिक- सुधारते. समाजाचा एकत्रित आत्मविश्वास वाढतो, स्वाभिमान जागृत होतो, देशाची समृद्धी वाढते, एकेक व्यक्तीगत प्रयत्नातून देश झपाट्याने प्रगती करतो.

हे सर्व प्रत्यक्षात येण्यासाठी समाज धुरीणानी सूर्यनमस्कार/शक्ती उपासना यांचा अंगिकार करावयास हवा. त्याचा प्रचार प्रसार करावयास हवा. सर्व प्रकारच्या व्यवस्थापनेतून सूर्यनमस्कार साधनेचा सराव दररोज सक्तीने करून घेतला जावा. औषधाला शक्तीउपासनेची जोड दिल्यास रोगामधून त्वरित व कायमची मुक्ती मिळते. त्याचप्रमाणे मंत्र-जप उपासने बरोबर कायिक उपासनेचा पुरस्कार पुरोहित व ज्योतिषी यांनी करावा. अंधोळ झाल्यानंतर लगेच सूर्यनमस्कार त्यानंतर मंत्रजप वगैरे असा उपासनेचा विधी असावा. मंत्र विधीतून प्राणायाम व सूर्यनमस्कारातून योगासन यांचा सराव चांगला होतो. शरीरशक्ती व मनःसामर्थ्य यांची युती झाल्यामुळे संपूर्ण आरोग्य संवर्धनास सुरुवात होते. शरीर स्वस्थ असेल तरच चारी पुरुषार्थ सिद्ध होतात. अन्यथा दारिद्र्य, रोग, व्याधी, व्यसन यांच्या तावडीतून सुटका फक्त अकाल मृत्यूच करू शकतो.

सूर्यनमस्कार विशेष -

आदि शंकराचार्यांचा प्रथम मठ, श्री शारदा पीठ, शृंगेरी (कर्नाटक) येथे ०६ ते १६ जानेवारी २०१२ मुक्कामाला होतो. हे पुस्तक प्रसिद्ध करण्यासाठी जगद्गुरुंचा आशीर्वाद घ्यावा हा उद्देश होता. पोहोचल्यावर लगेच जगद्गुरु श्री भारतीतीर्थ महास्वामी यांचे दर्शन घेतले. त्यांना या **कार्यपुस्तिकेची** अंतिम छापील प्रत सादर केली आणि त्यांच्या आशीर्वचनाची प्रार्थना केली.

मठामध्ये मला पाच दिवस सूर्यनमस्कार साधना करता आली. आदिमातेच्या शक्ती पीठाचे स्थानमहात्म्य प्रत्यक्ष अनुभवले. नंतर मठाच्या 'सद् विद्या संजीवनी संस्कृत महापाठ शाळेत' सूर्यनमस्कार प्रशिक्षण वर्ग घेण्याची संधी मिळाली. दहा दिवस मठामध्ये मुक्काम करण्याचे भाग्य मिळाले. मठात व शृंगेरी गावामध्ये संपर्क करता आला. परिचय वाढला.

या संपर्कामध्ये वयोवृद्ध अनुभवी ज्योतिषी यांचा मुद्दाम उल्लेख करावयास हवा. आदि शंकराचार्यांकडून मिळालेला सूर्यनमस्काराचा वारसा (संदर्भ घ्या - पूर्वार्ध, सूर्यपंचायतन) आजही या परिसरात वैशिष्ट्यपूर्ण पद्धतीने ज्योतिषी पाळतात. कोणता ग्रह निचेचा आहे हे लक्षात घेऊन कायिक सूर्योपासना करण्याचा सल्ला प्रथम देतात. सूर्यनारायणाची विधीवत पूजा करून दररोज सूर्यनमस्कार घालण्याचा प्रभावी उपाय सूचवितात. त्यानंतर जप, पूजा, पाठ इत्यादी मानसिक विधी सांगितले जातात. लहान मूल, वृद्ध किंवा रुग्ण असल्यास पुरोहितांना दक्षिणा देऊन त्यांचेकडून सूर्यनमस्कार संकल्पपूर्ती करावी हा पर्यायी उपाय असतो. हा सूर्यनमस्कार विशेष शृंगेरी परिसर, कर्नाटक राज्य तसेच आसपासच्या प्रदेशामध्येही प्रचलित आहे.

समर्थस्तोत्र (शार्दूलविक्रीडित)

राष्ट्र ऊर्जितकाल हा जीर हवा सांगे हिता चांगले।

लावा की जनि लक्ष या प्रभुपदी वागा जसे बोधिले।

राष्ट्र सदगुरु हेचि मानुनि पदी लीनत्वि गर्जु भले।

विश्वोद्धारी विभु समर्थ जगती त्यांची नमी पाउले॥१६॥

- श्रीधरस्वामी महाराज

परिशिष्ट- ०२

सूर्यकिरण चिकित्सा

आरोग्यशास्त्र आपल्या आरोग्याची काळजी घेते. रोग व्याधी विकार होऊ नयेत म्हणून मार्गदर्शन करते. प्रतिबंधक उपाय सुचविते. काही आजार झाल्यास त्यावर योग्य औषध-उपचार करून तो बरा करते. आरोग्यशास्त्र अनेक प्रकारचे

आहेत. हे सर्व प्रकार एका महा वटवृक्षाच्या पारंब्या आहेत. कारण प्रत्येक प्रकारात वापरलेली सर्व औषधे निसर्गोत्पन्न आहेत. सूर्य आत्माजगततस्थुषश्च॥ आहे. सूर्यनारायणाला रसाधिपती ही उपाधी आहे. अन्न-रसाची व औषधी-रसाची निर्मिती ही त्याचीच किमया आहे. हा रस उपचार पद्धती व आरोग्य यामधील गाभा आहे. सूर्यनारायण हा निसर्गोपचाराचा प्रथम अविष्कार आहे. विश्वाचा वैद्य आहे. विश्वाहभेषजी आहे. म्हणूनच आपल्या आरोग्याचे रक्षण करण्याची प्रार्थना सूर्यनारायणाला साष्टांगनमस्कार (सूर्यनमस्कार) घालून दररोज करायची असते.

आयुर्वेद शास्त्रातील औषधे वेद कालापासून वापरात आहेत. त्यातील प्रत्येक औषधी घटकांचा परिणाम स्वयंसिद्ध आहे. कालौघात त्याच्यात बदल झालेला नाही. पुढेही कधी होणार नाही. कारण सुंठ या औषधाचा परिणाम उष्ण आहे. सुंठ कायम उष्णच राहणार. गुलकंद कायम थंडच असणार आहे. हेच नाते लवंग व वेलदोडा यांचेमध्ये आहे.

आरोग्यशास्त्राचे प्रकार अनेक आहेत- आयुर्वेद शास्त्र, एलोपथी शास्त्र, होमिओपथी शास्त्र, बाराक्षार चिकित्सा, चुंबक चिकित्सा, नादचिकित्सा, निसर्गोपचार चिकित्सा, मंत्रचिकित्सा, आहार चिकित्सा, दाबबिंदू चिकित्सा, अग्नीडाग चिकित्सा, विद्युत किरण चिकित्सा, जल चिकित्सा, मर्दन (मॉलिश) चिकित्सा, योगशास्त्र चिकित्सा, सूर्यकिरण चिकित्सा इत्यादी. प्रत्येक चिकित्सा शास्त्र आरोग्य वर्धन, रोग प्रतिबंध व रोगोपचार या तीनही बाबतीत आपल्याला मार्गदर्शन करते.

सूर्यकिरण चिकित्सा (Chromo Therapy) याला रंगचिकित्सा असेही म्हणतात. प्राथमिक स्वरूपातील विकारावर उपचार करण्यासाठी बिनधोकपणे हे उपचार वापरता येतात. विकार बळावलेला असल्यास इतर उपचार चालू करावेत. इतर उपचार घेत असतांनासुद्धा सूर्यकिरण चिकित्सा सुरू ठेवता येते. विकारातून मुक्तता झाल्यानंतरही या विकाराची वारंवारिता असेल तरी हे उपचार चालू ठेवता येतात. याचा उपयोग रोग प्रतिबंध-उपचार-आरोग्य असा तिहेरी पद्धतीने करता येतो.

सूर्यकिरण चिकित्सेमध्ये सूर्यकिरण व विशिष्ट रंग यांची सांगड घातलेली आहे. यामध्ये तीन रंगांचा वापर करण्यात येतो. ते आहेत- तांबडा, हिरवा,

निळा.

- तांबडा/लाल रंग उष्णता, अग्नी यांचा निर्देश करतो. हा रंग उत्साह, आनंद, शक्ती प्रदान करणारा आहे.
- हिरवा रंग हा तांबडा व निळा रंग यांचे संतुलन आहे. यामुळे शारीरिक आरोग्य सातत्याने टिकून राहते.
- निळारंग हा थंडावा निर्माण करणारा आहे. शरीरातील रुक्षपणा यामुळे कमी होतो.

शरीरातील प्रत्येक अवयव आणि हे तीन रंग यांचे सततचे साधर्म्य आहे. एखाद्या अवयवाच्या विकारावर त्याची रंगाची कमतरता दूर करून व्याधी दूर करता येते. उदाहरणार्थ-

- तांबडा/लाल रंग जननेंद्रियांशी निगडित आहे.
- हिरवा रंग हा आतडी, मूत्रपिंड, कातडी या अवयवांशी निगडित आहे.
- निळा रंग हा डोके, मान, गळा या अवयवांशी निगडित आहे.
- पिवळा रंग हा हृदय, यकृत या अवयवांशी निगडित आहे.
- जांभळारंग छाती व फुफ्फुसे या अवयवांशी निगडित आहे.

उपचार पद्धती-

विकाराचे शरीरातील स्थान व अवयव निश्चित केल्यानंतर त्या संबंधित रंगाचा उपचार सुरू करता येईल. त्यातील पहिला प्रकार- भाज्या, फळभाज्या, पालेभाज्या, फळे इत्यादी त्या त्या रंगाच्या आहारामध्ये जास्त प्रमाणात घ्याव्यात. त्या अन्न घटकाचा बाह्य रंग विचारात घ्यावा. उदाहरणार्थ कैरी हिरवी. आंबा पिवळा. सफरचंद तांबडे, केळ कच्चे हिरवे, पिकलेले पिवळे.

कोणत्या रंगाचा उपचार करायचा हे निश्चित केल्यानंतर त्या रंगाची बाटली घ्या. या बाटलीत साखर भरा. साखर फक्त पाऊण बाटलीच भरा. ही साखर भरलेली रंगाची बाटली उन्हात ठेवा, रात्रीच्या वेळी ती आत आणणे आवश्यक नाही. आणल्यास ब्राह्म मुहूर्तावर पुन्हा बाहेर ठेवा. दररोज एकदा बाटली वर-

खाली करून बाटलीतील साखर हलवा. संपूर्ण साखरेला सारख्या प्रमाणात सूर्यप्रकाश मिळाला पाहिजे. ही प्रक्रिया किमान एक महिना सुरू ठेवा. ही साखर पाव चमचा एका वेळी घ्यावी. ही रंगउपचाराची एक मात्रा झाली. हा रंग औषधाचा एक डोस झाला. ज्या ऋतूत सूर्यप्रकाश कमी असतो. त्यावेळी याचा वापर करता येतो.

तेलाचे अभ्यंग (मालिश) करून उपचार करणे गरजेचे असल्यास कोणत्या रंगाचा उपचार करायचा हे निश्चित करा. त्या रंगाची बाटली घ्या. या बाटलीत तेल भरा. ही तेल भरलेली रंगाची बाटली उन्हात ठेवा. रात्रीच्या वेळी ती आत आणणे आवश्यक नाही. आणल्यास ब्राह्म मुहूर्तावर पुन्हा बाहेर ठेवा. ही प्रक्रिया किमान एक महिना सुरू ठेवा. हे रंगऔषधी तेल तयार झाले. ज्या ऋतूत सूर्यप्रकाश कमी असतो. त्यावेळी याचा वापर करता येतो.

कोणत्या रंगाचा उपचार करायचा हे निश्चित केल्यानंतर त्या रंगाच्या चारपाच बाटल्या घ्या. स्वच्छ धुऊन घ्या. या बाटल्यांमध्ये पिण्याचे पाणी भरा. यासाठी आदल्या दिवशी भरलेले पाणी वापरा. शिळ्या पाण्यामध्ये क्लोरीनचा परिणाम शिल्लक नसतो किंवा अतिअल्प असतो. बाटली थोडी रिकामी ठेवा. घट्ट बूच लावा. या बाटल्या सहा-सात तास उन्हात ठेवा. बाटलीच्या रिकाम्या भागात वाफ जमल्यावर हे पाणी रंग उपचार करण्यास योग्य झाले असे समजावे. हिरव्या रंगाच्या बाटलीतील एक पेलाभर पाणी एक डोस झाला. निळ्या रंगाच्या बाटलीतील एक पेलाभर पाणी एक डोस झाला. मात्र तांबड्या रंगाच्या बाटलीतील पाव पेला पाणी एक डोस झाला. हे पाणी बाटलीत तसेच ठेवल्यास तीन दिवस याचा वापर करता येतो. डोस दिवसातून किती वेळा घ्यायचा किंवा एकूण किती दिवस औषध चालू ठेवायचे हे विकाराचे स्वरूप लक्षात घेऊन तारतम्याने ठरवावे.

कोणत्या अवयवावर कोणत्या रंगाचा उपचार करायचा हे निश्चित केल्यानंतर त्या प्रकाश रंगाचा उपयोग त्या त्या अवयवावर करता येतो. आरसा घ्या. प्रकाश किरणांचा परावर्तीत कवडसा त्या अवयवावर धरा. प्रकाश किरणांच्या झोतामध्ये रंगीत काच धरा. हा प्रकाशशेक दहा पंधरा मिनिटे एका वेळेस घ्या.

आपल्याला आवश्यक असलेल्या रंगाची बाटली उपलब्ध नसल्यास त्या

रंगाचा कागद वापरता येईल. उन्हामुळे त्याचा रंग उडाल्यास दोन तीन दिवसांनी तो बदलावा.

सूचना - विकाराच्या प्राथमिक अवस्थेमध्ये प्रायोगिक स्वरूपात हा उपचार करण्यास हरकत नाही. विकाराचे अपेक्षित शमन होते आहे असा अनुभव येत नसल्यास या बरोबर इतर पूरक उपचार सुरू करावेत. इतर औषधांनी विकाराचे पूर्णशमन झाले तरी हा उपचार काही दिवस सुरू ठेवण्यास हरकत नाही.

पूजाअर्चा करतांना कोणत्या देवतेला कोणती पाने-फुले वाहावी याची माहिती या संदर्भात उपयुक्त ठरेल. शंकराला बेल आणि विष्णूला तुळस का वाहातात? यामध्ये बदल केला तर चालेल का? स्वतःला प्रश्न विचारा. उत्तर तुम्हाला निश्चित सापडेल. यात कर्मठपणा नाही वैद्यक शास्त्र आहे. त्याचा उलगडा आहारशास्त्रात सापडतो.

शंकराचे / भोलेनाथचे स्थान कपाळावर. तिसरा डोळा. रंग पांढरा. पांढरा रंग शांत, सौम्य, सात्विक, सहनशील, सोशिक, समर्पित वृत्ती हे सदगुण दाखवितो. आक्रमण करण्याचा गुणधर्म प्रभावी नसल्याने बरेच काही सोसावे लागते. डोक्यात संतापाचा उष्मा असतो. घश्यात विषाचा जाळ असतो. अंगाची लाही लाही होते. अशावेळी क्षोभ शांत करण्यासाठी, पित्तावर उतारा देण्यासाठी बेल किंवा बेलफळ वापरतात. कारण हे थंड आहे. शारीरिक उष्णता व मानसिक क्षोभ शांत करण्यासाठी याचा रामबाण उपयोग होतो. पित्तामुळे दाह होत असेल तर थंड गुणधर्म असलेले बेलपान किंवा बेलफळ खा.

विष्णूचे स्थान मणिपूर चक्रावर. याला नाभीचक्र असेही म्हणतात. या चक्राचे अधिष्ठान अग्नी आहे. म्हणजे ओघाने रंग अग्नीनील असा आला. विष्णू हा विश्वाचा भरण-पोषण-संवर्धन करणारा ईश्वरांचाही ईश्वर आहे. तो क्षीरसागरात पहुडलेला आहे. क्षीर म्हणजे दूध. (आपला पिंड दूधावर, अन्नरसावर पोसला जातो.) दूध कफकारक आहे. भगवंताला सहस्त्रावधी व्यवधाने आहेत. सहस्रफणा असलेल्या नागाची छाया त्याच्या डोक्यावर आहे. नागही थंडच आहे. ब्रह्मांडनायकाची भूमिका करायची म्हणजे कफाची सुस्ती चालणार नाही. कफासाठी रामबाण उतारा आहे उष्ण पदार्थाचा, अग्नीचा. म्हणून विष्णूचक्राचे अधिष्ठान अग्नी.

त्याला प्रिय असलेली तुळसही उष्ण. कफामुळे पोटात त्रास होत असेल तर हिरवी, उष्ण तुळस खा.

गजाननाला आवडणाऱ्या एकवीस फुलांची यादी आहे- जास्वंदी, पांढरी कमळ, मधुमालती, जाई, सोनचाफा, केवडा, बकुळ, सुपारी, उंदी, नागकेसर, मोगरा, धोतरा, कन्हारी, प्राजक्ता, चवई, नांदुरकी, गोविंद, मोहर, शतपत्र, तांबडे कमळ, नानाविध. गजानन हा मूलाधार चक्राचा स्वामी आहे. मूलाधार चक्राचे अधिष्ठान पृथ्वीतत्त्व आहे. फुलांचा रंग-गंध त्यांचा शरीर अवयवांवर होणारा परिणाम याचे चिंतन केल्यास गजाननाचा आपल्या शरीर-बुद्धीवर असणारा प्रभाव लक्षात येईल. प्रत्येक कार्याचा ॥श्रीगणेशा॥ कसा वैद्यक व विज्ञानाने परिपूर्ण आहे हे समजेल. योग्य आहारातून औषधी अन्नरस सेवन करून विकारांवर विजय मिळविता येईल.

परिशिष्ट- ०३

॥ श्रीरामसमर्थ ॥

॥ मानाचा मुजरा ॥

॥ सूर्यनमस्कार जागतिक विक्रम ॥

माननीय राजमान्य राजश्री सूर्यदूत

श्रीयुत युवराज बाबुराव माने

mane.yuvaraj@gmail.com

प्लॉट- ९४ ईश्वरकृपा, अंबाईनगर, मु.पो-हुपरी,

ता- हातकणंगले, जिल्हा- कोल्हापूर- ४१६ २०३



पौष शुद्ध तृतीया शिवशके ३३६ (दिनांक १९ डिसेंबर २००९) रोजी आपण एका तासात आठशे सव्वीस जोर व त्यानंतर सहा तासात एक हजार दोनशे बारा सूर्यनमस्कार घातले. आपण केलेला हा विक्रम जागतिक महत्त्वाचा आहे. त्याचा समावेश लिम्का बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्डमध्ये झालेला आहे. रथसप्तमी,

जागतिक सूर्यनमस्कार दिन १० फेब्रुवारी २०११ या निमित्ताने पाच दिवसांचा विनामूल्य सूर्यनमस्कार- प्राणायाम प्रशिक्षण यज्ञ सर्वांसाठी आयोजित केलेला आहे. या प्रशिक्षण यज्ञामध्ये सहभागी झालेले साधक, सर्व नासिककर तसेच जगातील सर्व समर्थभक्त व सूर्यनमस्कार साधक या विश्वविक्रमी करवीर पुत्राला, सूर्यदूताला मानाने अभिवादन करीत आहे. त्रिवार जयजयकार करून हार्दिक अभिनंदन करीत आहे.

छत्रपती शाहूमहाराज यांचा बलोपासनेचा वारसा असलेल्या कोल्हापूरमध्ये हा पराक्रम आपण केला त्याला ऐतिहासिक महत्त्व आहे. आदिशक्ती अंबाबाईची उपासना म्हणजेच शक्तीउपासना. ही उपासना करणाऱ्या अनेक भूमिपुत्रांची या निमित्ताने प्रकर्षाने आठवण होते.

- वेदकालीन सूर्यनमस्कार साधनेला उर्जितावस्था सद्गुरु समर्थ रामदास स्वामी यांनी आगर टाकळी (नासिक) येथे दिली.
- 'श्री ग्रंथराज दासबोध' या ग्रंथाच्या प्रस्तावनेत श्रीधरस्वामी महाराज यांनी उल्लेख केलेला आहे की समर्थरामदास स्वामी स्वतः बाराशे सूर्यनमस्कार घालीत व शिष्यांकडूनही घालून घेत असत.
- 'समर्थ रामदास स्वामींचे जनकपिता सूर्याजीपंत नित्य एक हजार सूर्यनमस्कार घालीत. --- मुख्य उद्देश आत्मतेज जागृत होणे.' हे वाक्य ³ श्रीहनुमानस्वामींची बखर यामधील आहे.
- मसूलकर आश्रम (कराड, सातारा) सूर्यनमस्काराचा प्रचार प्रसार करण्यात अग्रेसर होता. या आश्रमामध्ये अठरा महिला दररोज बाराशे सूर्यनमस्कार घालत असत.
- धर्मभास्कर श्री. विनायक महाराज मसूलकर यांच्या भगिनी श्रीमती. द्वारकाबाई कुर्लेकर बाराशे सूर्यनमस्काराचे प्रात्यक्षिक ठिकठिकाणी सादर करून सूर्यनमस्काराचा संदेश आम जनतेला देत असत.
- १९३२ साली कराड येथील चावडी चौकात श्रीमती. द्वारकाबाई कुर्लेकर यानी

³ हनुमंत स्वामी हे समर्थांचे बंधू श्रेष्ठ श्री गंगाधर स्वामी महाराजांचे सहावे वंशज. त्यांनी आपल्या बावीस पूर्वजांच्या कुळाची वंशावळ तयार केलेली आहे.

बाराशे सूर्यनमस्कार घालण्याचे प्रात्यक्षिक सादर केले होते. आज्ञाद हिंद सेनेचे संस्थापक सुभाषचंद्र बोस या प्रात्यक्षिकाला उपस्थित होते.

- श्रीमंत भाऊसाहेब पेशवे दररोज बाराशे सूर्यनमस्कार घालीत होते असा एक दस्तऐवज इतिहास संशोधन मंडळ, पुणे येथे आहे.
- श्रीमंत बाळासाहेब पंत, औंध (सातारा) यांनी स्वतः अठरा वर्षे सूर्यनमस्काराची साधना केली. त्यानंतर त्यांनी सर्व शाळांमधून विद्यार्थ्यांना सूर्यनमस्कार आवश्यक केला. विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर झालेला परिणाम बघून त्यांनी सूर्यनमस्कार विषयावर एक पुस्तिका (१९२६) लिहिलेली आहे.

सूर्यनमस्कार फक्त सर्वांगिण व्यायामच नाही तर एक साधना आहे, जीवनाचे अमृत तत्त्व आहे याची आपण स्वतः अनुभूती घेतली. सूर्यनमस्कार घालण्याचा विक्रम करून तरुणांना बलोपासनेचा, शक्तीउपासनेचा संदेश दिला. सर्वांच्या अंतःकरणात असलेल्या सूर्यतेजाचा वहनी पुन्हा चेतविला. आपले अभिनंदन. आपणाला त्रिवार अभिवादन.

सूर्यनमस्काराचा अभ्यास, सराव किंवा विक्रम समर्थाचा उल्लेख केल्याशिवाय अपूर्ण आहे. त्यांना केलेला प्रणाम व अर्पण केलेला प्रसाद छत्रपती शिवाजी महाराजांना मिळतो. कारण या दोन्ही महामानवांचे एकच ध्येय आहे 'सर्वांना सर्व बंधनातून मुक्त करणे, रामराज्याची, स्वराज्याची, हिंदवी स्वराज्याची स्थापना करणे'.

सूर्यनमस्काराचा संदेश वारंवार प्रसारित करण्याची प्रेरणा सद्गुरू समर्थ रामदास स्वामी यांनी आपणाला द्यावी, प्रभुरामचंद्रांनी ही मनोकामना पूर्ण करावी अशी सर्वभावे प्रार्थना करतो. पुनश्च अभिनंदन व अभिवादन.

गुरुवार माघ शुक्ल सप्तमी (रथसप्तमी) शिवशके ३३७

(दिनांक : गुरुवार १० फेब्रुवारी २०११)

समारंभाचे अध्यक्ष - मा. परमपूज्य श्री. भूषणस्वामी महाराज,
श्री रामदास स्वामी संस्थान, सज्जनगड
श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक. (एफ- ११९३४ नासिक)
'काशिवंत' पाटील लेन ४, कॉलेज रोड नासिक ४२२००५

www.suryanamaskar.info

E-mail- infosuryanamaskar.info

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक. (एफ-११९३४ नासिक)

'काशिवंत' पाटील लेन ४, कॉलेज रोड नासिक ४२२००५

www.suryanamaskar.info

E-mail- infosuryanamaskar.info

घोषवाक्य

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

हे घोष वाक्य सूर्यनमस्कार साधनेची जाहिरात नाही. ते प्रत्येक साधकाचे साधनेतील दररोजचे लक्ष्य आहे. प्रत्येक साधकाने हे घोषवाक्य डोळ्यासमोर ठेवावे. त्याची अनुभूती दररोजच्या साधनेमध्ये घ्यावी. आपले वागणे-बोलणे-दिसणे यातून ती प्रक्षेपित करावी. इतरांना सूर्यनमस्कार साधनेचे महात्म्य सांगावे. साधनेची दीक्षा द्यावी. समर्थसेवा करावी. राष्ट्र सेवा करावी. आपण स्वतः सूर्यनमस्कार साधनेचा प्रचार करावा, प्रसार करावा, सूर्यनमस्कार कार्यकर्ता व्हावे यासाठी हे बोधवाक्य आहे. साधकाला साधना सातत्याने सुरू ठेवण्यासाठी हे एक समर्थ संप्रेरक आहे.

अर्थात सूर्यनमस्कार साधना ही फक्त साधकांची मक्तेदारी नाही. सूर्योपासना हा सर्व मानव जातीचा वारसा आहे. प्रत्येक व्यक्ती आज नाही उद्या सूर्यनमस्कार साधक बनून सूर्योपासना करणार आहे हे निश्चित. तो मुहूर्त या आदितवारी आहे कां पुढील मासिक /वार्षिक संक्रमण कालात आहे, कां पुढील साडेसातीमध्ये आहे हे अनिश्चित आहे. पण तो ज्या वेळी ही साधना स्वीकारेल त्यावेळी त्याला मदतीचा आधार लागणार आहे. तो देण्यासाठी सदैव तय्यार स्थितीत साधकांनी राहावे. बोधवाक्याची प्रचिती दैनंदिन साधनेत घेता येत असली तरच ती इतर साधकांमध्ये संक्रमित करता येईल.

सूर्यनमस्कार साधकाच्या संपर्कामध्ये जो कोणी येईल त्याला सूर्यनमस्काराची लागण नक्की होईल. सूर्यनमस्कार बोधवाक्य जो कोणी वाचेल, ऐकेल त्याची साधनेबद्दलची उत्सुकता वाढेल. स्वतःच्या आरोग्याची चिंता त्याला स्वस्थ बसू

देणार नाही. हळू हळू तो सूर्यनमस्कार साधक होईल. या नवीन साधकांसाठी घोष वाक्याचा बोध थोडा स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न करतो.

- घोषवाक्यात दिल्याप्रमाणे संपूर्ण आरोग्याची अनुभूती साधकाला पहिल्या दिवसापासून मिळेल हे गृहित धरणे अनाठाई आहे.
- योग्य पद्धतीने सूर्यनमस्कार घालण्यास सुरुवात केल्यास साधनेच्या पहिल्या दिवसापासूनच संपूर्ण आरोग्य यासाठी यशस्वी वाटचाल सुरू झालेली आहे याचा अनुभव हमखास येईल. तो दिवसभर टिकेल हे नक्की.
- सूर्यनमस्कार ही स्वयं साधना आहे. ती स्वतःनेच शिकायची असते. ती कोण शिकविते? कोणत्या पद्धतीने शिकविते? ती कशी शिकायची? यासाठी श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक. ही संस्था पाच दिवसांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग प्रत्येक आठवड्यात अयोजित करत असते. आपल्या सोईने या वर्गास उपस्थित रहा.
- सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी, साधनेतील प्राथमिक कौशल्ये स्पष्ट करण्यासाठी सूर्यनमस्कार चित्रफित तयार केलेली आहे. दैनंदिन साधनेत सुरुवातीला तिचा वापर करा.
- लेखकाने विकसित केलेले सूर्यनमस्काराचे संकेतस्थळ www.suryanamaskar.info याचा संदर्भ घ्या.
- सूर्यनमस्कार भिंतीतक्ता तयार केलेला आहे. त्यामध्ये शरीरातील ऊर्जाचक्र कोणते, त्यांचे शरीरावरील नेमके स्थान, त्यांचे महत्व, त्या त्या आसनातील ऊर्जाचक्र पकडायचे कसे, ते सूर्यनमस्कारात वापरायचे कसे याची माहिती दिलेली आहे.
- सूर्यनमस्कार – एक साधना, कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी) हे संस्थेने प्रसिद्ध केलेले पुस्तक वाचा. त्यातील विभाग दोन सूर्यनमस्कार कार्यपुस्तिका यामध्ये दिल्याप्रमाणे साधनेस सुरुवात करा. साधनेमध्ये काही अडचण, शंका आल्यास उत्तरार्थ या विभागात दिलेल्या शंका समाधान या प्रकरणाचा संदर्भ घ्या.
- शंका समाधान या प्रकरणामध्ये आपल्या समस्यांचा उल्लेख नसल्यास दूरध्वनी,

भ्रमणध्वनी, पत्र, ई-मेल, स्पाईक या माध्यमातून संस्थेच्या संपर्कात रहा. साधनेतील अडचण दूर करण्यासाठी मार्गदर्शन मिळेल.

- सूर्यनमस्कार घालण्यामध्ये शरीरातील ९५% स्नायू कार्यरत करायचे आहेत. हे सर्व स्नायू ज्या प्रमाणात व ज्या ताकदीने कामाला लागतात त्या प्रमाणात आपल्याला संपूर्ण आरोग्याची हमी मिळण्यास सुरुवात होते.
- यासाठी अधीर होऊ नका. सूर्यनमस्कार घालण्यामध्ये शरीरातील ९५% पेक्षा अधिक स्नायू कार्यरत होण्यासाठी किती वेळ लागेल हे गणिताच्या भाषेत नक्की सांगता येणार नाही. हा कालावधी तुमचा स्वभाव, आहार, दिनचर्या, वयोगट, वजन, उंची, बॉडीमास, व्यवसाय, शरीराची ठेवण, अयोग्य सवयी, व्याधी, अनुवंशिक विकार, आर्थिक स्थैर्य, सामाजिक/कौटुंबिक सुरक्षितता, साधनेतील तुमचे सातत्य व त्यावर असणारी अढळ श्रद्धा इत्यादी घटकांवर अवलंबून असतो.
- अधिकाधिक स्नायू कार्यरत करण्यासाठी जोर-जबरदस्ती करू नका. त्यांच्या कलाने घ्या. तुमची इच्छा त्यांच्यावर लादू नका. तुमच्या मनाचे वय व शरीराचे वय यात फार गहन अंतर आहे. तुमच्या मन-बुद्धीचे सामर्थ्य व स्नायूंची शक्ती यांचा मेळ कसा बसेल? शरीराचा जन्म एवढ्यातच झालेला आहे. ते वयाने फारच लहान मूल आहे. ते बोलायला शिकते आहे असे समजा. त्याला शिकलेल्या भागाचा वापर करण्याची संधी वारंवार द्या. त्याच्याशी गप्पा मारा.त्याचे कौतुक करा. अन्यथा त्याची फक्त कर्णद्विजे कार्यरत होतील इतर कर्मेद्विजे मात्र त्याला साथ देणार नाहीत.
- या साधनेच्या सुरुवातीला तुमची सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता पंधरा मिनिटांमध्ये किमान तीन+१ अशी असते (संदर्भ घ्या-कार्यपुस्तिका, सूर्यनमस्कार ब्रह्मकर्मातर्गतनित्यकर्म प्रथम दिवस सूचना). सूर्यनमस्कार कौशल्य जसे वाढते तसे याच वेळेत बारा+०१ सूर्यनमस्कार घालण्याची क्षमता निर्माण होते. सूर्यनमस्कारात ९५% स्नायू योग्य पद्धतीने सहभागी झाल्यानंतर याच पंधरा मिनिटांमध्ये पन्नास+०१ सूर्यनमस्कार घालता येतात. (२४+२४+०१)
- संपूर्ण आरोग्य मन-शरीरामध्ये प्रस्थापित करण्यासाठी आपल्या क्षमते प्रमाणे

हळू हळू प्रयत्न करा. संपूर्ण आरोग्य सूर्यनमस्कार-प्राणायाम, आहार-औषध आणि साधनेतील श्रद्धापूर्ण सातत्य यामधून प्राप्त करून घेता येते.

- कोणत्याही प्रकारचे स्नायुंचे दुखणे सुरु न होता सूर्यनमस्कार साधना अखंडितपणे चालू रहाण्यासाठी प्रयत्न करणे हे आपले दररोजचे उद्दिष्ट आहे हे लक्षात ठेवा.

समजून-उमजून, जाणीवपूर्वक 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 प्रभुरामचंद्राचे चरणी प्रार्थना.

परिशिष्ट- ०५

॥श्रीरामसमर्थ ॥

श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.

(एफ-११९३४ नासिक)

'काशिवंत' पाटील लेन-४, कॉलेज रोड, नासिक ४२२००५

www.suryanamaskar.info

E-mail infosuryanamaskar.info

समर्थभक्त सूर्यनमस्कार साधकांना सादर प्रणाम!

सूर्यनमस्काराची समर्थ सेवा चारी दिशेने प्रगतिपथावर आहे. उत्साह शतगुणीत होतो आहे. सूर्यनमस्कार संकेत स्थळ www.suryanamaskar.info यावर मिळणारा प्रतिसाद, त्यांना द्यावयाची उत्तरे, सूर्यनमस्कार व आरोग्य या विषयाचा पुणे विद्यापीठाचा बहिःशाल व्याख्याता, त्या निमित्ताने नासिक जिल्ह्यात प्रवास, दर आठवड्याला पाच दिवसांचे सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण सत्र आणि इतर उपक्रम सुरु असतात. हे सर्व करीत असतांना प्रत्येक व्यक्तीची

‘वैशिष्ट्यपूर्ण अस्तित्वासाठी’ चाललेली धडपड जवळून बघावयास मिळते. आजकाल दमछाक करणारी धावपळ व जीवघेणी स्पर्धा हा प्रत्येक दिवसाचा अविभाज्य घटक झालेला आहे. त्याला समर्थपणे तोंड देण्यासाठी सर्व वयोगटातील स्त्रि-पुरुषांना सूर्यनमस्काराची आवश्यकता आहे हे प्रकर्षाने जाणवते. या साधनेबद्दल असलेली समाजातील सर्वसमावेशक उत्सुकतासुद्धा पदोपदी ठळकपणे लक्षात येते.

सूर्यनमस्कार साधना म्हणून स्वीकारल्यास त्यामधील सातत्य सहजपणे टिकून राहते. श्रद्धा-सातत्य-सबुरी यातून सूर्यनमस्काराचे सर्व लाभ मिळतात. **अकाल मृत्यू हरणम् सर्वव्याधी विनाशनम्।।** याची प्रत्यक्ष अनुभूती मिळते. ही स्वयं साधना आत्मारामाकडून शिकण्यासाठी मनाने शरीराला तयार केले पाहिजे. ही प्राथमिक तयारी करून घेण्यासाठी त्याला मार्गदर्शनाची आवश्यकता आहे. हे प्रशिक्षण देण्यासाठी सूर्यनमस्कार साधक आणि कार्यकर्ते यांची आवश्यकता आहे. ही कार्यकर्त्यांची कार्यशाळा घराघरातून सुरू होण्यासाठी कायमस्वरूपी सूर्यनमस्कार संस्था स्थापन करावी असा आग्रह होत होता.

गुरुपौर्णिमा २५ जुलै २०१० या दिवशी आम्ही काही सूर्यनमस्कार साधक व समर्थभक्त एकत्र आलो. या शुभमुहूर्तावर विश्वस्थ संस्था स्थापन करण्याचा संकल्प उच्चारला. **सूर्यनमस्कार साधना व संस्कृत भाषा हे संस्थेच्या कार्याचे अधिष्ठान** ठेऊन सर्व वयोगटातील, तसेच सर्व जाती-धर्म-पंथ-भाषा-प्रदेश यामधील स्त्रीपुरुष यांच्या मन-मनगट-बुद्धी यांचा सर्वांगीण विकास करणे. ना नफा ना तोटा या तत्वावर भारतीय पुरातन विद्या-कला-क्रीडा यांचा प्रचार प्रसार करणे. हे संस्थेचे उद्दिष्ट नक्की केले. जाहिर करण्यास आनंद होतो की श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक. (एफ - ११९३४) नासिक या संस्थेचा आज प्रथम वर्धापनदिन आहे.

रथसप्तमी २०११ या निमित्ताने संस्थेने (विनामूल्य) सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण यज्ञ गंगाघाट नासिक येथे ६ ते १० फेब्रुवारी २०११ आयोजित केला होता. उद्घाटन समारंभ समर्थवंशज माननीय परमपूज्य श्री. भूषण स्वामी महाराज श्री रामदास स्वामी संस्थान, सज्जनगड (सातारा) यांच्या

अध्यक्षतेखाली आणि सूर्यनमस्कार जागतिक विक्रम प्रस्थापित करणारे करवीर निवासी माननीय श्री. युवराज बाबुराव माने यांच्या प्रमुख उपस्थितीमध्ये संपन्न झाला. प्रशिक्षण व मार्गदर्शन श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक www.suryanamaskar.info यांनी केले.

संस्कृत भाषा सर्व भाषांची जननी आहे. सर्वश्रेष्ठ भाषा आहे. प्रत्येक संस्कृत वाक्याचा अर्थ व व्याकरण वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. संगणकासाठी उपयुक्त समजली जाणारी भाषा आहे. संस्कृत उच्चारता वाक्इंद्रियांमधील सर्व प्रमुख रक्त वाहिन्यांचा उपयोग केला जातो. हे सर्व अनन्यसाधारण गुण या भाषेमध्ये असूनही तिचा बोलीवापर कमी होतो आहे. किती लोक ही भाषा वापरतात या टक्केवारीत तिची अधोगती झपाट्याने होते आहे.

आज वेद पाठशाळेमध्ये संस्कृत भाषेचे शिक्षण दिले जाते. शालेय अभ्यासक्रमामध्ये संस्कृत हा वैकल्पिक भाषाविषय फक्त कागदावरच आहे. संस्कृत विषय शिकविण्यासाठी शिक्षक मिळत नाही म्हणून, काही अपवाद वगळता, सर्वच शाळांमधून हा विषय बंद करण्यात आलेला आहे. आपल्या पाल्याच्या शाळेमध्ये संस्कृत शिकविण्याची सोय नाही ही पालकांच्या मनात खंत आहे! संस्कृत अभ्यासकांना भाषेच्या अस्तित्वाची चिंता आहे!! काही देशांमध्ये पहिली ते पाचवी इयत्तेपर्यंत संस्कृत भाषा अनिवार्य आहे याचे सर्व सामान्यांना आश्चर्य आहे!!!

इयत्ता दहावी / बारावीच्या विद्यार्थ्याला एखाद्या विषयाचा अभ्यास घरी करून तो विषय बोर्डाच्या परीक्षेत निवडता येतो. पण मार्गदर्शनाचा अभाव असल्याने या सुविधा फक्त नियमावलीत पडून राहतात. संस्कृत भाषेचा शालेय अभ्यासक्रम पूर्णकरून घेणारे भाषा सेवा केंद्र सुरू करणे. या भाषा सेवा केंद्राची व्याप्ती वाढविणे. संस्कृत विषय शिकण्याची इच्छा असणाऱ्या सर्व विद्यार्थ्यांना ही सेवा पुरविणे हा उपक्रम संस्थेने हाती घेतलेला आहे. त्यासाठी विषय मार्गदर्शक व कार्यकर्ते यांची नितांत जरूरी आहे.

कोणत्याही संस्थाकार्याचा प्रसार व प्रभाव त्या संघटनेच्या कार्यकर्त्यांवर

अवलंबून असतो. ही कार्यकर्त्यांची गरज अंशतः भागविण्यासाठी **सूर्यनमस्कार - एक साधना, कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी)** या नावाचे कृतीपुस्तक संस्थेतर्फे लवकरच प्रसिद्ध होते आहे. गुरुपौर्णिमेच्या निमित्ताने समर्थांचा पहिला मठ श्री मारुती देवस्थान, आगर टाकळी नासिक येथे आज या संकल्पाचा उच्चार करतो आहे. या कार्यपुस्तकाची अनुक्रमणिका व विषय मांडणी वाचल्यावर याची उपयुक्तता लक्षात येईल. पुस्तकाचा संदर्भ घेऊन सूर्यनमस्कार साधकाने साधारणपणे वर्षभर सूर्यनमस्कार नियमितपणे घालावे. तसेच मार्गदर्शन व शंकासमाधानासाठी संस्थेच्या संपर्कात राहावे. म्हणजे त्यांना सूर्यनमस्कार समर्थसेवा स्वतंत्रपणे करता येईल. सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग आपल्या विभागात आयोजित करता येतील. समर्थसेवा आत्मविश्वासाने करता येईल याची खात्री आहे.

समर्थ सेवा नेहमीच विनामूल्य असते. कारण ती 'अमूल्य' असते. या साधनेतूनच ब्रह्मकर्म करण्याची प्रेरणा व ब्रह्मानंदाचा अनुभव मिळतो. साधनेतील श्रद्धा व त्यातून मिळणारी अनुभूती व्यक्ती सापेक्ष असते. म्हणून तिचे मूल्यही शुन्यापासून ब्रह्मांडाएवढे असू शकते. समर्थ कार्याला व्यापक लोकाधार भिक्षेचा असतो. ही भिक्षा आर्थिक किंवा वस्तू रूपाने देता येते. सूर्यनमस्कार/संस्कृत भाषा कार्यकर्ता होऊन आपल्या सेवेचे भिक्षादान सत्पात्री करता येते. किमानपक्षी दररोज अंघोळ झाल्यावर १५ ते २० मिनिटांचा वेळ स्वतःच्या आरोग्यासाठी, समर्थ देशसेवेसाठी देणे सहज शक्य आहे. अवश्य प्रयत्न करावा ही विनंती.

पुस्तक सेवा देणगीमूल्य कमीत कमी ठेवण्यासाठी जास्तीत जास्त संख्येने या पुस्तकाची मागणी नोंदवावी ही विनंती. बलशाली भारत होण्यासाठी आपल्या आधाराची गरज आहे. सहकार्य आहेच ते अधिक वृद्धिंगत व्हावे ही अपेक्षा.

आपल विश्वासू,
श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक
गुरुपौर्णिमा १५ जुलै २०११

अ.क्र.	संपूर्ण नाव	पदभार
१	श्री. सुभाष भगवंतराव खर्डेकर	अध्यक्ष
२	श्री. श्रीराम शांताराम पुजारी	उपाध्यक्ष
३	श्री. रणजित वसंतराव श्रोत्रिय	कार्यवाह
४	सौ. पूर्णिमा राहूल सालकाडे	खजिनदार
५	श्री. संजय भगवंतराव खर्डेकर	कार्य. सदस्य
६	श्री. राहूल रविंद्र सालकाडे	कार्य. सदस्य
७	श्रीमती सुहासिनी गोविंदराव जोशी	कार्य. सदस्य
८	श्री. मनिष सत्यप्रसाद गोसावी	कार्य. सदस्य
९	सौ. पल्लवी रणजित श्रोत्रिय	कार्य. सदस्य

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण सत्र

प्रत्येक शनिवारी सायंकाळी ६.३० ते ८.०० बौद्धिक व पूर्वतयारी
रविवार सोमवार, मंगळवार, बुधवार सकाळी ६.३० ते ८.०० प्रात्यक्षिक व
सराव

देणगी स्वीकारली जाते.

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

परिशिष्ट- ०६

॥श्रीरामसमर्थ॥

॥श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक॥

आरोग्य व सूर्यनमस्कार नाव नोंदणी अर्ज

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 खालीलप्रमाणे -

संपूर्ण नाव (मराठी) :

संपूर्ण नाव (English) :

पोष्टाचा पत्ता :

पोष्टाचा पिनकोड :

दूरध्वनी क्रमांक :

भ्रमणध्वनी क्रमांक :

ई-मेल :

शाळा/कॉलेजचे नाव: अभ्यासक्रम, नाव/वर्ष :

नोकरीचे ठिकाण, संस्था नाव :

आपला पदभार :

स्वतःचा व्यवसाय :

जन्मतारीख :

वय वर्षे :

उंची (से.मी.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, सांधेवात, 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 / द्वितीय...

वैद्यकीय अहवाल, प्रथम / द्वितीय... :

छंद/ आवड/ इतर उद्योग: वार्षिक परीक्षेतील गुणांची टक्केवारी:

टीव्ही / संगणक समोर किती तास :

सकाळी किती वाजता उठता :

संध्याविधी, जप, ध्यान, पुजाविधी :

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.

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

पालकांची सही

साधकाची सही

(विद्यार्थी अज्ञान असल्यास.)

दिनांक

देणगी स्वीकारली जाते.

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण सत्र

प्रत्येक शनिवारी सायंकाळी ६.३० ते ८.०० बौद्धिक व पूर्वतयारी

रविवार सोमवार, मंगळवार, बुधवार सकाळी ६.३० ते ८.०० प्रात्यक्षिक व सराव

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

॥श्रीरामसमर्थ॥

॥श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक॥

सूर्य नमस्कार सराव दैनंदिन नोंद तक्ता

मास/ आजार व्यायाम प्राणायाम सूर्यनमस्कार पूजा सूर्यदर्शन विशेषअनुभव
शुक्ल/ औषध वेळ वेळ वेळ-संख्या ध्यान वेळ शेरा.

कृष्ण शके

प्रतिपदा

द्वितीया

तृतीया

चतुर्थी

पंचमी

षष्ठी

सप्तमी

अष्टमी

नवमी

दशमी

एकादशी

द्वादशी

त्रयोदशी

चतुर्दशी

पौर्णिमा

तिथी

देवता

गुणधर्म

प्रतिपदा	अग्नी	वृद्धी, विनाश
द्वितीया	ब्रह्मदेव	मंगलदायी, वरदहस्त
तृतीया	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	न्यायनिष्पूर, 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.
आमावस्या	पितर	पूर्वजांचा आशीर्वाद.

पालकांची सही
(विद्यार्थी अज्ञान असल्यास.)

साधकाची सही
दिनांक

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.

सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण सत्र
प्रत्येक शनिवारी सायंकाळी ६.३० ते ८.०० बौद्धिक व पूर्वतयारी
रविवार सोमवार, मंगळवार, बुधवार
सकाळी ६.३० ते ८.०० प्रात्यक्षिक व सराव
देणगी स्वीकारली जाते.
॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥

शक्ती उपासना स्तोत्र-मंत्र

सूर्य जपमंत्र-

ॐ आदित्याय विद्महे सहस्रकिरणाय धीमहि तन्नो सूर्य प्रचोदयात्।

आरोग्यासाठी प्रार्थना-

आरोग्यं भास्करादिच्छेत् धनमिच्छेद हुताशनात्।

ज्ञानं महेश्वरादिच्छेत् मुक्तिमिच्छेज्जनार्दनात्॥

स्मृतिरत्नाकर, मत्स्यपुराण ६७/७१

श्लोकाचा अर्थ-

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

उदक कुम्भाय नमः

उदककुंभ म्हणजे पाण्याने भरलेला मातीचा घट किंवा भांडे. धार्मिक विधी सुरू करण्यापूर्वी घटाचे पूजन केले जाते. घटाकाशात असलेल्या पंचमहाभूतांना वंदन केले जाते. आपले शरीरही पंचमहाभूतांचेच आहे. म्हणून शरीराला घटाची उपमा दिली जाते. ते एक मातीचे मडके आहे. हे मडके सूर्यतेजामध्ये, योगाग्निमध्ये पक्के भाजून घ्या. स्वच्छ-शुद्ध करून घ्या. त्यावर सुवर्णाची झळाळी येवू द्या. हे सुवर्ण-सूर्यकवच आपल्या आरोग्याचे रक्षण करणारे आहे. या देहरूपी मडक्याची, घटाकाशाची काळजी घेणे म्हणजेच आपल्या कुलदेवतेची, आराध्य दैवताची, इष्टदेवतांची पूजा करणे होय. शरीरामधील या देवता कोणत्या हे खालील प्रार्थनेमध्ये सांगितलेले आहे.

ॐ कलशस्य मुखे विष्णुः कंठे रुद्रः समाश्रितः।

मूलेत्वस्य स्थितो ब्रह्मा मध्ये मातृगणाःस्मृताः॥

कुक्षौ तु सागराः सर्वे सप्तद्वीपा वसुंधरा।

ऋग्वेदोऽथ यजुर्वेदः सामवेदो ह्यथर्वणा॥

अंगैश्च सहिताः सर्वे कलशं तु समाश्रिताः।

अत्र गायत्री सावित्री शान्तिः पुष्टिकरी तथा॥

सर्वे समुद्राः सरितस्तीर्थानि जलदा नदाः।

आयान्तु देवपूजार्थं दुरितक्षयकारकाः॥

गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति।

नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् संनिधिं कुरु॥

त्वत्प्रसादादिमं यज्ञं कर्तुमीहे जलोद्भव।

सांनिध्यं कुरु मे देव प्रसन्नो भव सर्वदा॥

आदित्यहृदय स्तोत्र

सुष्ट आणि दुष्ट यामधील संघर्ष अनादी कालापासून सुरू आहे. वाल्मीकी रामायणात 'युद्धकांड' या प्रकरणामध्ये हा संघर्ष वर्णन केलेला आहे. या भागात हे आदित्यहृदय स्तोत्र आलेले आहे. राम आणि रावण यांच्यामध्ये युद्ध सुरू आहे. प्रभुरामचंद्र युद्धभूमिवर संचित अवस्थेत आहेत. त्यावेळी अगस्तीऋषी प्रभुरामचंद्रांकडे जातात. त्यांना सनातन सत्य कथन करतात. ते सांगतात, "सूर्यनारायणाचे स्मरण करून युद्ध कर. या क्षणी तू विजयी होशील". पर्याप्तपणे सूर्यनारायणाचे सामर्थ्य व सूर्योपासनेचा महिमा या स्तोत्रामध्ये सांगितलेला आहे. सूर्योपासना करणारे साधक पापवृत्ती व पापबुद्धी नष्ट करतात. 'स्व' चे राज्य प्रस्थापित करतात. रामराज्याची गुढी उभारतात. हेच सनातन शाश्वत सत्य आहे.

म्हणूनच काही सूर्यनमस्कार साधक दैनंदिन सूर्यनमस्कार साधना संपल्यानंतर आदित्यहृदय स्तोत्राचे पठण करतात.

आदिकाव्ये युद्धकाण्डे पंचाधिकशतम :

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम्।

रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम्॥१॥

दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम्।

उपगम्याब्रवीद् राममगस्त्यो भगवांस्तदा॥२॥

राम राम महाबाहो शृणु गुह्यं सनातनम्।

येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे॥३॥

आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम्।

जयावहं जपं नित्यमक्षयं परमं शिवम्॥४॥

सर्वमंगलमांगल्यं सर्वपापप्रणाशनम्।

चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम्॥५॥

रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम्।

पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम्॥६॥

सर्वदेवत्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः।

एष देवासुरगणाल्लोकान् पाति गभस्तिभिः॥७॥

एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः।

महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपां पतिः॥८॥

पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः।

वायुर्वह्निः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः॥९॥

आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गर्भास्तिमान्।

सुवर्णसदृशो भानुहिरण्यरेता दिवाकरः॥१०॥
हरिदश्वः सहस्रार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान्।
तिमिरोन्मथनः शम्भूस्तृष्टा मार्तण्डकोऽशुमान्॥११॥
हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनोभास्करो रविः।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शंखः शिशिरनाशनः॥१२॥
व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुःसामपारगः।
घनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथीप्लवंगमः॥१३॥
आतपी मण्डली मृत्युः पिंगलः सर्वतापनः।
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोदभवः॥१४॥
नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः।
तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन् नमोऽस्तु ते॥१५॥
नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः।
ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः॥१६॥
जयाय जयभद्राय हर्यक्षाय नमो नमः।
नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः॥१७॥
नम उग्राय वीराय सारंगाय नमो नमः।
नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तु ते॥१८॥
तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने।
कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः॥२०॥
तप्तचामीकराभाय वह्नये विश्वकर्मणे।
नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे॥२१॥
नाशयत्येष वै भूतं तमेव सृजति प्रभुः।

पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः॥२२॥

एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः।

एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम्॥२३॥

देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च।

यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः॥२४॥

॥फलश्रुतिः॥

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च।

कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव॥२५॥

पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्।

एतत् त्रिगुणितं जप्तवा युद्धेषु विजयिष्यति॥२६॥

अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि।

एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम्॥२७॥

एतच्छ्रुत्वा महातेजा, नष्टशोकोऽभवत् तदा।

धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान्॥२८॥

आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान्।

त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान्॥२९॥

रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागमत्।

सर्वयत्नेन महता वधेतस्य धृतोऽभवत्॥३०॥

अथ रविरवदन्निरीक्ष्य रामं मुदितनाः परमं प्रहृष्यमाणः।

निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति॥३१॥

इत्यार्षे श्रीमद्रामायणे वाल्मीकीये आदिकाव्ये युद्धकाण्डे पंचाधिकशततमः सर्गः।

प्रभाकर नमोऽस्तु ते

सूर्यनारायण मानवाचे पहिले दैवत. त्याचे अखंड मनन-पूजन-चिंतन यातून सूर्योपासनेचे अनेक प्रकार अस्तित्वात आले. वेदकालामध्ये सूर्योपासनेचा परिपूर्ण विकास झालेला होता. सूर्योदय व सूर्यास्त या काळातील शांत-प्रसन्न सूर्य ब्रह्मा-विष्णू रूपाने नटला आणि माध्याह्न तेज, रुद्र रूपाने ओळखले जाऊ लागले. सूर्योपासनेचा अंगीकार वैष्णव, शीव व सौर पंथियांनी स्वीकारला. सूर्योपासना प्रत्येक घरात पोहचली. श्रीशिवप्रोक्त सूर्याष्टक यामध्ये सूर्यनारायणाची स्तुती व महिमा वर्णन केलेला आहे. विशेष म्हणजे आरोग्य-सुख-समृद्धी यांचे रक्षण करण्यासाठी आहारातील काही पथ्य सांगितलेले आहेत. आधुनिक वैद्यक शास्त्रात आजही त्यांचा सर्रास पुरस्कार केला जातो.

श्रीशिवप्रोक्त सूर्याष्टक

श्रीगणेशाय नमः ॥ सांब उवाच॥

आदिदेव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्कर

दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तु ते ॥१॥

सप्ताश्वरथमारूढं प्रचण्डं कश्यपात्मजम्

श्वेतपद्मधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्॥२॥

लोहितं रथमारूढं सर्वलोकपितामहम्

महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्॥३॥

त्रैगुण्यं च महाशूरं ब्रह्माविष्णुमहेश्वरम्

महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्॥४॥

बृहितं तेजःपुंजं च वायुमाकाशमेव च

प्रभुं च सर्वं लाकानां तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्॥५॥

बंधूकपुष्पसंकाशं हारकुंडलभूषितम्

एकचक्रधरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्॥६॥

तं सूर्यं जगत्कर्तारं महातेजःप्रदीपनम्
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्॥७॥
तं सूर्यं जगतां नाथं ज्ञानविज्ञानमोक्षदम्
महापापहरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्॥८॥

सूर्याष्टकं पठेन्नित्यम् ग्रहपीडाप्रणाशनम्
अपुत्रो लभते पुत्रं दरिद्रो धनवान्भवेत्॥९॥
आमिषं मधुपानं च यः करोती रवेर्दिने
सप्तजन्म भवेद्रोगी प्रतिजन्म दरिद्रता॥१०॥
स्त्रीतैलमधुमांसानि यत्यजेत्तु रवेर्दिने
नव्याधिःशोकदारिद्र्यं सूर्यलोकसगच्छति॥११॥
॥ इति श्री शिवप्रोक्त श्रीसूर्याष्टकस्तोत्रं संपूर्णम्॥

परिशिष्ट- ०८

रामदासी संप्रदाय गुरुपरंपरा

वायुपुत्र हनुमंत हा कुंडलीनीशक्ती स्वरूप आहे. मारुतीरायाने स्वरूप संप्रदाय सुरू केला. समर्थ रामदास स्वामींनी तो वाढविला. तो श्रीसमर्थ संप्रदाय किंवा रामदासी संप्रदाय म्हणून ओळखला जातो. आपल्या अंतःकरणातील आत्मारामाचे दास्यत्व स्वीकारणारे सर्वच या संप्रदायाचे घटक आहेत. या संप्रदायाची गुरुपरंपरा आहे-

आदिनारायणं विष्णुं ब्रह्माणं च वशिष्ठकम् ।

श्रीरामं मारुतीं वंदे रामदासं जगद्गुरुम् ॥

चाफळ येथे राममंदिर पूर्ण झाल्यावर (सन १६४८) त्या ठिकाणी संप्रदायाची व पहिल्या मठाची स्थापना समर्थांनी केली. त्या अगोदर सहा-सात वर्षांमध्ये त्यांनी अकरा मारुती स्थापन केले आहेत. ज्या ठिकाणी मारुती स्थापन केले त्या परिसरात दुष्ट-जुलमी यवनसत्तेचे प्राबल्य होते. या प्रत्येक स्थानावरील मारुतीची आरती स्वतंत्र पणे समर्थांनी लिहिलेली आहे. यातील कोणतीही आरती नुसती वाचली तरी त्यामधील शब्द-अर्थ, ताल, लय, स्वर, ठेका, वेग आपल्यामध्ये वीरश्री निर्माण करते. समर्थ मारुतीमय झाले होते. त्यांनी मारुतीरूप धारण केले होते हे प्रकर्षाने जाणवते. खरी भक्ती त्या हो जगी मारुतीची। परी रामदासा असे मारुतीची। प्रत्येक रामदासीने मारुतीची उपासना करावी, बलोपासना करावी, अतःकरणात रामराज्याची स्थापना करावी. शरीरावर 'स्व'चे राज्य प्रस्थापित करावे, सर्व समाजात स्वराज्य निर्माण व्हावे या साठी समर्थांचा हा सर्व खटाटोप होता.

समर्थांनी लिहिलेले (श्रीमारुती स्तोत्र) श्रीभीमरूपी स्तोत्र सर्वांना परिचित आहे. या स्तोत्राचा तेरा कोटी जप पूर्ण करण्याचा संकल्प श्रीरामदासस्वामी संस्थान, सज्जनगड, यांनी केला होता. तो पूर्ण करण्यामध्ये विद्यार्थी वर्गाचा सहभाग फार मोठा होता. इतर विद्यार्थ्यांनी आणि सूर्यनमस्कार साधकांनी श्रीभीमरूपी स्तोत्र दररोज म्हणावे यासाठी ते खाली देत आहे.

समर्थ वाग्देवता मंदिर, धुळे (नासिक, महाराष्ट्र) येथे फार मोठ्या संख्येने समर्थकालीन मौल्यवान हस्तलिखितांचे जतन केलेले आहे. त्यामध्ये समर्थांनी स्वअक्षरात लिहिलेले ग्रंथ, तसेच त्यांची स्वतःची काव्य निर्मिती यांचा संग्रह आहे. या संग्रहातील बाड क्रमांक १२७१ यामध्ये $८३ \times २ = १६६$ पृष्ठसंख्या आहे. त्यात अनेकविध विषय आलेले आहेत. त्यामध्ये 'श्रीसूर्यनमस्कार नामावळी' असा एक कागद मिळाला. यामध्ये प्रचारात आहेत त्याहून अगदी निराळी सूर्यनमस्काराची बारा नावे दिलेली आहेत. दुसरे बाड क्रमांक १६३९ याची पृष्ठसंख्या आहे $१५० \times २ = ३००$ यामध्ये नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी हे ध्रुपद असलेले सूर्यस्तुतीचे बारा श्लोक आहेत. समर्थ वाग्देवता मंदिर यांचे सौजन्याने 'श्रीसूर्यनमस्कार नामावळी' व बारा श्लोकांची सूर्यस्तुती जसे आहे तसे खाली देत आहे.

श्रीभीमरूपी स्तोत्र

भीमरूपी महारुद्रा वज्रहनुमान मारुती
वनारी अंजनीसूता रामदूता प्रभंजना॥१॥
महाबळी प्राणदाता सकळा उठवी बळे
सौख्यकारी शोकहर्ता धूर्त वैष्णव गायका॥२॥
दिनानाथा हरिरुपा सुंदरा जगदंतरा
पाताळदेवताहंता भव्य सेंदूर लेपना
लोकनाथा जगन्नाथा प्राणनाथा पुरातना
पुण्यवंता पुण्यशीला पावना परतोषका॥४॥
ध्वजांगे उचले बाहु आवेशे लोटिला पुढे
काळाग्री काळा रुद्राग्री देखता कापती भये॥५॥
ब्रम्हांड माईला नेणो आवळे दंतपंगती
नेत्राग्री चालिल्या ज्वाळा भृकूटी त्राहटिल्या बळे॥
पुच्छ ते मुरडिले माथा किरिटीकुंडले बरी
सुवर्ण कटी कासोटी घंटा किंकिणी नागरा॥७॥
ठकारे पर्वता ऐसा नेटका सडपातळू
चपळांग पाहता मोठे महाविद्युल्लतेपरी॥८॥
कोटीच्या कोटी उड्डाणे झेपावे उत्तरेकडे
मंद्राद्रीसारिखा द्रोणु क्रोधे उत्पाटिला बळे ॥९॥
आणिला मागुता नेला गेला आला मनोगती
मनासी टाकिले मागे गतीस तूळणा नसे॥१०॥
अणू पासूनि ब्रह्मांडा एवढा होत जातसे

तयासी तूळणा कोठे मेरुमंदार धाकुटे॥११॥
 ब्रह्मांडाभवते वेढे वज्रपुच्छे घालु शके
 तयासी तूळणा कैची ब्रह्मांडी पाहता नसे ॥१२॥
 आरक्त देखिले डोळा ग्रासिले सूर्यमंडळा।
 वाढता वाढता वाढे भेदिले शून्यमंडळा ॥१३॥
 धनधान्य पशूवृद्धि पुत्र पौत्र समग्रही
 पावती रुपविद्यादि स्तोत्र पाठे करुनिया॥१४॥
 भूतप्रेतसमंधादि रोगव्याधि समस्तही
 नासती तूटती चिंता आनंदे भीमदर्शने ॥१५॥
 हे धरा पंधरा श्लोकी लाभली शोभली बरी
 दृढ देहो निसंदेहो संख्या चंद्रकलागुणे ॥१६॥
 रामदासी अग्रगण्यू कपिकुळासी मंडणू
 रामरुपी अंतरात्मा दर्शने दोष नासती॥१७॥
 इतिश्री रामदासकृतं मारुतिस्तोत्रं संपूर्णम्।

श्रीसूर्यनमस्कार नामावळी

४ अदीत्योयनमः

दीवाकरयनमः

भास्करायनमः

प्रभाकरयनमः

४ हे शब्द खाली दिल्याप्रमाणे वाचा- आदित्याय नमः। दिवाकराय नमः। प्रभाकराय नमः। सहस्रांशवे नमः। त्रिलोक्यलोचनाय नमः। हारिदश्चाय नमः। दिनकरप्रोक्ताय नमः। त्रिमूर्तये नमः॥ सूर्याय नमः॥

त्रीलोक्यलोचनायनमः

हारीदशचायनमः

देववल्लभायनमः

दीनकरप्रोक्तायनमः

द्वादसीआत्मनेयनमः

त्रीमूर्तीयनमः

सूर्यायनमः

⁵ यादीवीभूनीला वा.... याचा श्लोक ॥ध्रु॥

श्रीकरंच। पवीत्रंच। शोकरोगवीनाशन्। लोकेशधीकरं मंत्रं भस्म त्रैलोक्यपावनं ॥१॥

⁶ नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी॥

जयाच्या रथा यकचक्रच पाही। नसे भुमी आकाश आधार काही।

आसे सारथी पागुळ ज्या रथासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी॥१॥

करि शंखचक्र कीरिटी झळाळी। प्रभा कुंडलाची शरिरा निराळी।

शुभारश्मी ज्याचे त्रैलोकी विलासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी॥२॥

सहस्त्रद्वैये दोनशे दोन अंती। क्रमीयोजने जो नीमीशांधपंधी।

मनालक्षवेना जयाचे त्वरेसी। नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी ॥३॥

युगाकल्पमन्वाद ज्याचेच हाती। हारि रुद्र ब्रह्मादी नावासी येती।

क्षयाती माहाकाळ सुप्राप्तकासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी॥४॥

वीधीवेद कर्मासी आधार कर्ता। स्वधाकार सर्व ज्याचीच सत्ता।

आसे अन्नदाता समस्ता जीवासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी॥५॥

⁵ श्लोकाची पूर्तता करण्यासाठी मदत करा.

⁶ हे शब्द खालील दिल्याप्रमाणे वाचा - सूर्यनारायणासी, भूमी, विधीवेद, पूर्वपंथे, सूर्य, सावित्री,

त्रिमूर्ती, विकासी, पाहू शके, येकनिष्ठा, पाविजे, इति, त्रिकाली, सूर्यभक्ती

शशी तारका घेऊनीया ग्रहाते। त्वरे मेरु वेष्टुनिया पुर्वपंधे।

श्रमे जो सदा लोक रक्षावयासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायनासी॥६॥

रवीभानु अदित्य सूर्य सुमित्रा। गभस्ती सावीत्री त्रिमूर्ती त्रिनेत्रा।

खगा भास्करा पुशनावे जयासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायनासी॥७॥

महामोहता अंधकारासी नासी। प्रभा शुध्दताद्याग्नी कुणी वीकासी।

अनाथा कृपा जीकरि निश्चयासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायणासी॥८॥

समस्तासुरामाजी हा प्राण हर्ता। म्हणोनी तया बोलती नाम सुर्या।

दुजा देव हा दाखवी स्वप्रकाशी। नमस्कार त्या सूर्यनारायनासी॥९॥

कृपा ज्यावरी होय त्या भास्कराची। न पाहुशके शक्र याला वीरची।

उभी राहाती सिध्द होऊन दासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायनासी॥१०॥

फुले चंदने रक्तपद्मकरुणी। पुजावे बरे यकनीष्ठा धरुनी।

मनी ईछीले पावीजे त्या सुखासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायनासी॥११॥

नमस्कार साष्टांग बारास्वभावे। करुनी तया भास्करा लागी घ्यावे।

सहस्रत्रादी जन्मादी दारिद्र नासी। नमस्कार त्या सूर्यनारायनासी॥१२॥

ईती श्रीद्वादश आदित्य नामावळी। त्रीकाली मुखी बोलता पाप जाळी।

जनी हे करावी सदा सूर्यभक्ती। जीवा वीठल्लाचे पदी होय मुक्ती॥

समर्पण-

जगातील सर्व समर्थभक्त व सूर्यनमस्कार साधक यांना आदरपूर्वक अर्पण.

॥ जय जय रघुवीर समर्थ ॥



खड्केकर सुभाष भगवंतराव
बी.ए; बी.एड; एम.ए.

सूर्यनमस्कार साधक.

सेवा निवृत्त उपप्रचार्य

(श्री.डी.डी.बिटको बॉईज हायस्कूल व ज्युनिअर कॉलेज, नासिक)

निवृत्ती नंतर स्वयंघोषित सूर्यनमस्कार पूर्णवेळ कार्यकर्ता.

विद्यार्थ्यांना सूर्यनमस्कार साधनेत मार्गदर्शन करण्याच्या हेतुने
www.suryanamaskar.info हे संकेतस्थळ विकसित केले.

संकेतस्थळ मराठी, हिंदी, इंग्रजी भाषेत प्रसिद्ध 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 दहा वर्षे सुरू 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-पुरुषांचा सर्वांगीण विकास साधणे, भारतीय विद्या-कला-क्रीडा यांचा प्रचार प्रसार करणे हे संस्थेचे उद्दिष्ट आहे.

प्रत्येकाला सूर्यनमस्कार (स्वयं)साधना शिकवण्यासाठी 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 सर्व भारतीयांनी 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 सुरुवात असते. आपणही या यज्ञात सहभागी होऊन दररोज आहुती टाकणार आहात. आपल्या अंतःकरणातील सूर्यतेजाला, आत्मारामाला सर्वभावे साष्टांग नमस्कार.

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

परिशिष्ट - १०

॥श्रीरामसमर्थ॥

संदर्भग्रंथ व संकेतस्थळ

- 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
फाँडेशन, 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. गर्दे शुभदा - 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
- अॅक्युप्रेशर एक वरदान श्री. गोकुळ साळुंखे, प्रकाशक - अनिल रघुनाथ
फडके, 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
Rishbood, 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, Madhawadi, Room No. 11, Mumbai
Marathi Granthasangrahalaya Marg, Opp.
Dadar (Central Railway) Station Dadar,
Mumbai - 400014 July 2004
- 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 नमः। 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
- सूर्यासि नमस्कार श्रीमंत बाळासाहेब पंत संस्थान औंध. मुद्रक व प्रकाशक - श्री. वसंत गणेश देवकुळे. व्यवस्थापक - चित्रशाळा प्रेस, ५६२, सदाशिव पेठ, पुणे - ४११ ०३०, दुसरी आवृत्ती १९७०
- सूर्यासि 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 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
मजला, 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 Pub-
lishing 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

Swami Chidananda Published by Swami
Vimalanandnagar, Dist. Tehri - Garhwal,
Uttarakhand, Himalayas, India.

Research Paper

Energy Cost and Cardiorespiratory Changes
During the Practice of Surya Namaskar, by
Defence Institute of Physiology & Allied Sci-
ence, Lucknow Road, Timarpur, Delhi -
110005

Effects of Yoga Training on Cardio -

Respiratory Functions of School Children of
Pondicherry
by Department of Physiology, Jawaharlal In-
stitute 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

परिशिष्ट - ११

॥श्रीरामसमर्थ॥

॥श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक॥

एफ-११९३४ नासिक

'काशिवंत', पाटील लेन - ४, कॉलेज रोड, नासिक- ४२२ ००५

www.suryanamaskar.info E-mail : info@suryanamaskar.info

भ्रमणध्वनी : ०९४०३९१४३७४, दूरध्वनी : ०२५३ - २५७४२९३

संस्थेने प्रकाशित केलेले साहित्य

नोंदणी-वितरण-विक्री व्यवस्था

- * सूर्यनमस्कार एक साधना, कार्यपुस्तिका (साधकांसाठी)
- * व्याख्यानासाठी छायाचित्रे व माहिती तक्ते (पॉवर पॉइंट प्रेझेंटेशन)
(मराठी, हिंदी, इंग्रजी)
- * संकेतस्थळ, ई-बुक, विद्यार्थ्यांसाठी सूर्यनमस्कार (मराठी, हिंदी, इंग्रजी)
- * सूर्यनमस्कार भिंतीतक्ता (मराठी, हिंदी, इंग्रजी)
- * सूर्यनमस्कार प्राणायाम प्रशिक्षण वर्ग, समाप्ती साधना दृकश्राव्य चित्रफित(सीडी)
मराठी, हिंदी, इंग्रजी, संस्कृत
- * Surya Namaskar Sadhana (for Sadhak only) to be published.
- * सूर्यनमस्कार साधना (केवल साधकोंके लिए) प्रकाशित किया जाएगा।

॥जय जय रघुवीर समर्थ॥

॥आद्यसनातन वैदिक हिंदुधर्म की जय॥

॥सतगुरु समर्थ रामदास स्वामी महारुद्र हनुमान की जय॥

॥जय हिंद - जय महाराष्ट्र॥

Lined writing area with 20 horizontal lines.

His Holiness Jagadguru Shri Bharathi Teertha Mahaswamiji was immensely pleased to note many important points that are beautifully written ... Sun God is the deity who grants good health...

Dakshinamnaya Shri Sharda Peetham, Shringeri

सूर्यनमस्कार शक्तीची, अग्नीची, तेजाची उपासना आहे. ती मन-बुद्धी-शरीर यावर सारख्याच प्रमाणात प्रभाव टाकणारी आहे. म्हणूनच मन-बुद्धी-शरीर निरोगी राहण्याकरिता, सुदृढ होण्याकरिता सूर्यनमस्काराची नियमित स्वयंसाधना अत्यंत उपयुक्त आहे..... आदित्य संप्रदाय प्रवर्तक चतुर्वेदाचे प्रणेते महर्षि योगीश्वर याज्ञवल्क्य यांनी सूर्यउपासनेचे महत्त्व सूर्यस्तोत्रात विषद केलेले आहे.

अध्यक्ष, श्री शुक्ल यजुर्वेदीय माध्यंदिनब्राह्मण संस्था,
नाशिक

‘सूर्यनमस्काराचे धार्मिक अधिष्ठान (नैसर्गिक न्याय तत्त्व), ते घालण्याची शास्त्रीय पद्धत व आवश्यक असेल तेथे योग्य मार्गदर्शन सर्वांना मिळाले तर नजिकच्या काळातच सूर्यनमस्कार जागतिक स्तरावरील प्रथम क्रमांकाचा व्यायाम प्रकार म्हणून सर्वदेश स्वीकारतील.’ हा लेखकाचा ठाम विश्वास आहे....

अध्यक्ष व अधिकारी स्वामी श्री रामदास स्वामी संस्थान,
सज्जनगड, सातारा

सूर्यनमस्कार स्थूल शरीर व सूक्ष्म वेतांच्याची पूजा आहे. शरीरामधील शीव-शक्ती एकत्र आल्यावर सर्व मनोकामना पूर्ण होतात. - लेखक



श्रीसूर्यस्थान समर्थ विद्यारोग्य केंद्र, नासिक.

संपूर्ण आरोग्याची हमी फक्त पंधरा मिनिटांमध्ये. दररोज.