भावतरंग

लेखक श्री.
चैतन्यानंद योगीराज
सोमनाथ. श्रा. क्षीरसागर.

१८८५
म. ग्रं. सं. ठाणें.
विषय काव्य
सं. क्र. २३८८
REFBK-0022508
REFBK-0022508

साधना

पहांटे ४ ला उठून शौच मुखमार्जन करणें, स्नान करणें, शक्यतो थंड पाण्याने करावें.

१) खालील आसनें करणें—

१) पद्मासन, योग मुद्रा, २) बद्ध पद्मासन, ३) शशांकासन, ४) भुजंगासन, ५) शलभासन, ६) धनुरासन, ७) अर्धमत्स्येंद्रासन, ८) सर्वांगासन, ९) पादहस्तासन, १०) शवासन.

२) प्राणायाम करणें—

१) सरळ प्राणायाम २) शीतली ३) भ्रामरी ४) भस्त्रिका.

३) ओंकारध्वनि—

ओंकारध्वनि २४ वेळां करणें.

४) आत्मशुद्धि—

गायत्री मंत्र २४ वेळां जपणें.

५) मंत्रजप—

योग देवतांचा १०८ वेळां जप करणें.

६) प्रतिमा-फोटो ध्यान

५ मिनिटें त्राटक ध्यान लावून करणें.

७) अजपाजप साधना—

'सोऽहं' या जपाने वीस मिनिटें करणें.

८) आत्मनिवेदन—

स्तुतिपर श्लोक म्हणणें.

याप्रमाणें साधना कमीतकमी ४५ मिनिटें होवूं शकते. वेळ नसेल तेव्हां सायंकाळी करणें. पण ही नित्य करणें अत्यंत उपयुक्त आहे.

सरस्वति परमार्थ निकेतन
१४२, गोपाळनगर, डोंबिवली (पूर्व).

✩ चवथें – पुष्प ✩

१९७५

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
23076
दा. क्र. 22508
ग्रंथ. शाखा (स्थळ

भाव – तरंग

लेखक :
चैतन्यानन्द–योगीराज, **सोमनाथ बाळशास्त्री क्षीरसागर**

REFBK-0022508
REFBK-0022508

: प्रकाशक :
चैतन्यानन्द–**सोमनाथ बा. क्षीरसागर**
१४२, गोपाळनगर, सरस्वति-निकेतन, डोंबिवली (पूर्व).

: मुद्रक :
विनायक ज. देशपांडे
हंगाम प्रि. प्रेस, रामनगर, डोंबिवली (पूर्व). टे. नं. २३३१

अर्पण--पत्रिका

श्री देवा-धर्मावर परिपूर्ण श्रद्धा, भक्ति व
निष्ठा ठेवून; आपलें जीवन सुखमय
व पूर्ण आनंदित करून घेवून, परमार्थात्
संपूर्ण ~~ओतून~~ तन, मन, धन
माझ्यावर निष्काम निर्व्याज,
निर्लोभ, निरपेक्ष निरंतर प्रेम
करून माझ्या जीवनात
परम उच्च स्थान प्राप्त
करून घेवून माझेशीं
संपूर्णपणें सहभागी,
व वास करून
रा ह णा रे
दिव्यानन्द
श्रीयुत दिगंबर केशव टिळक
यांना माझा

भाव-तरंग

समर्पण

सोमनाथ म्हणे माझा भाव-तरंग। आत्मसात करून घेईल अंतरंग॥

आपला सर्वांचा
सो. बा. क्षीरसागर

प्रस्तावना

गुरुवर्य श्री चैतन्यानंद सोमनाथ बा. क्षीरसागर यांच्या अनुभवांतून निघणाऱ्या लहरी पुष्परूपाने आपणा सर्वांना लाभदायक अशा आहेत. आज रोजी त्यांनी तयार केलेले चौथे " भाव तरंग " यातील पद्यें तसेंच गद्यरूपांत लिहिलेले आसनाविषयी निरूपण हे भक्ताना, तसेच प्रेमीजनांना सहज समजणारे व आचरणांत सहज येऊ शकणारे आहे. गुरुवर्यांची बरीच वर्षांची तपस्या आज आपणांसमोर " सदाशिवाचा अवतार " " गुरु माऊली माझी ज्ञानेश्वर " अशा स्वरुपांत दिसत आहे. नव्हे ! आहेच. सर्व विश्वांत एकच आत्मा भरून राहिला आहे ही दृढ श्रद्धा, तद्वतच निष्ठा व अभंग गातांना तर त्या आत्म्याशी समरस असेच आढळतात. तरी गुरुवर्य म्हणतात कीं, "तुमच्या सहवासांत असल्याने प्रेरणा उत्पन्न होते." परंतु त्यांची तपस्वी वृत्ती व त्यांना मिळालेला महान गुरूंचा व त्यांचे तीर्थ स्वरूप कै. ब्रह्मश्री वे. शा. सं. बाळशास्त्री क्षीरसागर यांचा आशीर्वाद तसेंच आदी देवता यांचा वरदहस्त पूर्णतया पाठीशी आहेच. गुरुवर्यांच्या सहवासांत असल्याने मी तर अभंग तसेंच पदावली गातांना. म्हणतांनासुद्धा स्वतःला विसरून जातोच व भक्तिरसाने एकरूप होतो. व स्वतःचे भान विसरतो. मानवाला त्याच्या इष्ट देवतेचा साक्षात्कार करून घ्यावयाचा असेल, तर त्यानें आपल्या मनांतील सर्व विकल्प सोडून, एक चित्ताने देवतेचे ध्यान, मनन, चिंतनामध्ये एकाग्र केले पाहिजे. कोठल्याही आशा म्हणजेच लालसा किंवा इच्छा नसाव्यात म्हणजेच पारमार्थिक गोष्टींत प्रेमी होतो. सारांश–शुद्ध मानव्याच्या भूमिकेंतून यचयावत् मानवाला अध्यात्मिकशास्त्राचे धडे देऊन— " भूतां परस्परे पडो । मैत्र जीवाचे ।। " या भावनेने हे संतवाङ्मय असल्यामुळे विश्वशांतिकरितां गुरुवर्यांचा वाग्यज्ञ पसरत जावा व " सर्व सुखी–सर्व भूतीं–संपूर्ण होईजे " ही गुरुवर्यांची अपेक्षा पूर्ण व्हावी. भक्तगणांनी व प्रेमीजनांनी या पुष्पांसाठी तनमनधन वेचण्यांत कसूर करतां उपयोगाचे नाही. धर्म प्रचार व प्रसार ही एक सामाजिक जबाबदारी आहे; हे ओळखून सर्वांनी यथाशक्ति, यथामति मदत करण्याचे प्रत्येकाने मनावर घेतले पाहिजे. हे धर्मकार्य आहे. तुम्हा आम्हा सर्वांचे आहे. असो.

आपणासर्वांचे महत् भाग्य म्हणून गुरुवर्य चैतन्यानंदमहाराज व आपणा सर्वांचे प. पू. आण्णामहाराज थोर योगी आपणांस सद्गुरु म्हणून लाभले. त्यांचीच प्रतिमा अशीच उत्तरोत्तर प्रसारीत व्हावी हीच सदीच्छा.

आपला,

म. गो. ऊर्फ बाबूराव कुळकर्णी

माझी-जागृति

स. न. वि. वि.

श्री दुर्गापरमेश्वरी मातेच्या कृपाशिर्वादाने चवथे-पुष्प **"भाव-तरंग"** आज रोजी प्रकाशित होत आहे म्हणून फार समाधान लाभत आहे.

पहिले 'तरंग वीणा,' दुसरे 'तरंग बोल,' तिसरे "स्मृति तरंग" ह्या तिन्ही पुस्तका-पेक्षां चवथे पुस्तक "भाव-तरंग" हे खरोखरीच अर्थाप्रमाणे 'भावपूर्ण', संदर्भाने परि-पूर्ण पुस्तक भरले आहे. यांतील एक एक पदे व अभंग त्या त्या समयाला अनुसरूनच झालेली आहेत, व विशेष अनुभवांच्या दृष्टीनेच त्यांत अनुभव समावले गेलेले आहेत.

स्वत: कोणत्याहि तऱ्हेचा अभ्यास, वाचन, पठण करून हे पुस्तक तयार करण्यांत आलेले नाही. अनुभविक बोलच त्यांत जास्त करून दिले गेलेले आहेत.

हल्लीच्या युगांत दिवसें दिवस 'ज्ञानमयाचा' सूर्य फारच झपाट्याने प्रकाशित होवून त्याचा पसारा सर्व जगभर होत चालला आहे, 'ज्ञानवंत' होणे हे सर्वांत श्रेष्ठ आहेच पण त्याबरोबर 'कर्म' हे हवेंच. दोघांची जोडी 'ज्ञान आणि कर्म' असेल तरच जीवनाची गाडी सुरळीतपणे चालेल; दोघेहि बरोबरच हवेत म्हणून म्हटले आहे कीं,

ज्ञानावीण कर्म आणि कर्मावीण ज्ञान ।
सोमनाथ बोले फुकट हे हो सज्ञान ॥

दोघांची जोडी ही अभेद आहे. त्यावाचून चालणार नाही, जीवंतपणा येणार नाही; पण प्रचारांत मात्र फक्त ज्ञानाचाच ओघ जास्त दिसतो, कर्मांचा मात्र शून्य. कर्म नसेल तर ज्ञानालाही किंमत शून्य. कारण कर्माशिवाय ज्ञान पचणारच नाही. म्हणून दोघांची सांगड बरोबर पाहिजे. हेच या पुस्तकांत प्रकाशमय केलेले आहे.

या पुस्तकाचा परामर्ष प्रेमी भक्त घेतीलच व संसारी, ज्ञानी, व्यवहारी हेही घेतीलच. कितीही केले तरी माझे अज्ञानच आहे. पण आपण सर्व संभाळून घ्याल ही माझी आशा आहे.

आई श्री दुर्गापरमेश्वरी, देवदेवता व माझे श्रीसद्‌गुरु दादामहाराज डिंगे, नागपूर, माझे तीर्थस्वरूप कै. ब्रह्मश्री वे. शा. स. बाळशास्त्री रावजीशास्त्री क्षीरसागर यांचे कृपाशिर्वाद सतत राहो हीच प्रार्थना.

शुक्रवार
दिनांक १० ऑक्टोबर १९७५

चैतन्यानन्द,
सो. बा. क्षीरसागर

शांतादुर्गा

हांक माझे कानी आली । शांतादुर्गा मज पावली ॥धृ॥
भव्य मूर्ति सुंदर नयनी । सिंहासनी बैसे येवुनी ।
जगन्माता म्हणूनी दिसली ॥१॥
अलंकार वस्त्रे अंगीं शोभली । नागभूषे मस्तकी भाली ।
त्रिवेणी काजळी सजली ॥२॥
गोमंताची आराध्य दैवत । भक्तपूजे सदोदित ।
दर्शनासी उभी राहिली ॥३॥
मंगल-शुक्र दोन्ही दिवशीं । पुजा-पाठ अभिषेकाशी ।
तुझे चरणीं भक्त पातली ॥४॥
पालखीचा महिमा तुझा । थाट-माट-पाठ तुझा ।
भक्त पायीं दंडवत घाली ॥५॥
दूरदूरचे भक्त तुझें येती । नवसायास बहु फेडिती ।
पावन करूनी भक्ता पावती ॥६॥
सोमनाथ दरबारी आला । भक्तासंगे मनी नाचला ।
आशीर्वादे आशा धरली ॥७॥

मानवधर्म

काय देवा झाली तुझी गती । मानवांत फाटाफूट होती ॥धृ॥
कोणी म्हणे माझा हाच देव । नाही राहत तुझा भाव ।
कारण वृथा हांव धरती ॥१॥ मानवांत०
देवापाशी नाहीं भेदभाव । सर्वांशीं धरितो एकच हांव ।
ठेवा प्रेम आवती-भवती ॥२॥ मानवांत०
संत-महंती उपदेश केला । नका ठेऊं मनी वीष पेला ।
करूनी वाद वादावरती ॥३॥ मानवांत०
देव सांगे सर्वांचा मी ऐक । करुणा भाके मारूनी हांक ।
ठेवा प्रेम भाव सर्वांवरती ॥४॥ मानवांत०
सत्याचा घात झाला या पायीं । धरूनी पक्षपात देवाठायीं
मानवधर्म खुंटला जगतीं ॥५॥ मानवांत०
काय मिळे तुम्हां शांती-सुख । सदा राही जीवनांत दुःख ।
मनवधर्मा सगळी मुकती ॥६॥ मानवांत०
सोमनाथ करी तुम्हां विनंती । नका ठेवूं भेद देवाभवती ।
धरा एक भाव सर्वांवरती ॥७॥ मानवांत०

आनंद

देवा आनंदी आनंद झाला । तुझें नामांत मज तूं पावला ॥धृ०॥
अमृताहूनी गोड तें नाम । देई मज शांति सुख धाम ।
मिळे चैतन्य माझे जीवाला ॥१॥ तुझें०
तेहतीस कोटींत तूंच एक । भक्तासाठीं मारीतो हांक ।
मिठी मारीसी जिव्हाळयाला ॥२॥ तुझें०
दुःखी कष्टी मानवासी । दास होवुनी धांव घेसी ।
पावे त्यांच्याच कसोटीला ॥३॥ तुझें०
काय वर्णावा महिमा तुझा । जिथें पाही तिथें तूंच माझा ।
सर्वांत राहूनी एक तूं उरला ॥४॥ तुझें०
भजन पूजन पठणांत । तुझें नाम सदा जीवांत ।
आनंदी आनंद झाला मनाला ॥६॥ तुझें०
सोमनाथ बोले सर्वासाठीं । देवाचें नांव आनंदासाठीं ।
सदा घ्यावें आत्मोद्धाराला ॥७॥ तुझें०

ताळमेळ

दैवा तुझा कैसा चाले जगी खेळ ।
जीवनांत नाहीं माझ्या ताळमेळ ॥धृ॥
संचिताचें योगें फिरतसें दैव ।
वृथा कारण धरी जमवुनी मेळ ॥१॥
जन्मोजन्मी कर्म काय जें घडलें ।
पापपुण्यायीची जडे त्यासी झाळ ॥२॥
आपणच होतो सुखदुःखामाजी ।
दैवाच्याच नामें उगा फिरे माळ ॥३॥
सत्कर्म सोडोनी दुष्कर्माची कांस ।
कितीक काढिती अगणिक वेळ ॥४॥
सत्संगाच्या योगें वाढवी पुण्यासी ।
मग जीवनांत येई ताळमेळ ॥५॥
नाम घ्यावें सदा सतत देवाचें ।
सोमनाथ सांगे मिळे त्यासी बळ ॥६॥

सोऽहं

भेटला मजसी देवसखा । जिव्हाळयाच्या माझ्या जीवांत
हळूच येवुनी जागृत करी । ओंकार नादें रूप धरी ।
खेळवी खेळ तो आत्म्यांत ॥१॥ जिव्हा०
मूर्ती सुंदर हांसरी नाचरी । येई माझ्या हृदयमंदिरी ।
जागृत करी मज नाम्रांत ॥२॥ जिव्हा०
भान तें धेई हरपुनी माझें । संचितानें चिंतन तुझें ।
तुझ्या माझ्या एकरूपांत ॥३॥ जिव्हा०
नाहीं राहिलो म झा मीच । तन मन धनी झालों तुझाच ।
द्वैतातुनी ते अद्वैतात ॥४॥ जिव्हा०
सोऽहंची जडली जोडी अपुली । मी तूं पणाची ओळख पटली ।
सोमनाथ सांगे अनुभवांत ॥५॥ जिव्हा०

मोक्षद्वार

मानवा तूं भाग्यवान । देवरुपी तूं अवतार ॥ धृ. ॥
अनेक जन्म भोगुनी । मानव जन्मा येवुनी
पांवन होशी दशावतारा ॥ १ ॥
अस्तित्व देवाचें जरी । सगुणरुप तें घरी ।
देशी जिव्हाळयाला आधार ॥ २ ॥
पुण्य हे जन्मोजन्मीचे । तेंच राही संचिताचे ।
सत्कर्मात तूं देवावतार ॥ ३ ॥
मन-बुद्धि चित्त स्थिती । मानवासी झाली प्राप्ती ।
देवेंद्रानें दिला अधिकार ॥ ४ ॥
सत्कर्मांची धरा कांस । संतसंग ठेवा आस ।
दिसेल तुम्हां मोक्षद्वार ॥ ५ ॥
सोमनाथाची विनंती । जीवनाची नको माती ।
खुले करावे स्वर्ग-द्वार ॥ ६ ॥

वल्गना

कोण तारी कोण मारी । वल्गना ही अपुली न्यारी ॥ धृ. ॥
अपुल्या कर्मे सजा भोगसी । सुखदुःखाचा शोक करिसी ।
वृथा आळ हा देवावरी ॥ १ ॥

बघुनी सोय पापपुण्याची । संगत धरी बा तूं कोणाची ।
तैसा भार हा कर्मावरी ॥ २ ॥
जन्मा आलो कोण्या कारणें । काय करणें कुठे जाणें ।
ओळख घेईल तोच तरी ॥ ३ ॥
मी मी पणाच्या मारती उडचा । अधोगती मारिती बुडचा ।
दुष्कर्मच त्यासी मारी ॥ ४ ॥
देवावरती नि सत्कर्मावरी । राही जो देव त्यासी तारी ।
सोमनाथ सांगे अनुभवावरी ॥ ५ ॥

उगाच कां बसला

कशांत रमला कशांत हंसला । उगाच कां बसला ।
मानवा उगाच कां बसला ॥ धृ. ॥
दर्याच्या लाटा दर्यात विरल्या । जीवाभावाने मनांत भेटल्या ।
हळुंच फुंकर मारुन गेल्या । उगाच कां बसला मानवा० ॥१॥
दर्यासागरी जीवनाची नौका । वल्हवल्यावीणा चाले तरी का
नाहीतर फसून जाईल नौका । उगाच कां बसला । मानवा०॥२॥
चौऱ्यांशी लक्ष योनी फिरून । मानवजन्म आला योनीतून
जन्माचे सार्थक घेई करून । उगाच कां बसला । मानवा० ॥३॥
परमेश्वराच्या अंशस्थानी । मानवाची प्रतिष्ठा ईशस्थानी ।
ओळख घेई ईशाची करुनी । उगाच कां बसला । मानवा० ॥४॥
मार्गात कांटेकुटे येतील । आपत्ती संपत्ती झळ लागेल ।
वैरी सारे भोवती फिरतील । उगाच कां बसला । मानवा० ॥५॥
पार करावी जीवनाची नौका । हात धरुनी देवाचा जो पक्का ।
हांस्याने द्यावा आपत्तीस धक्का । उगाच कां बसला । मानवा०॥६॥
जीवनाचा साथी एक भगवंत । तारील तोचि सर्व संकटांत ।
सोमनाथ सांगे अनुभवांत । उगाच कां बसला । मानवा० ॥७॥

देवदेशधर्म (भैरवी)

पाठिराखा आहे तुझा भगवंत ।
श्रीकृष्ण वदे भगवद्गितेंत ॥ धृ. ॥
जेव्हां जेव्हां लोप होईल धर्माचा ।
तेव्हां तेव्हां लाभ राहील जन्माचा ॥ १ ॥

धर्म रक्षणार्थ सदा सज्ज असा ।
नका धरुं भीति वाया जाई तैसा ॥ २ ॥
दैव–देश–धर्म तिन्हीच्या तत्वांनी ।
प्राणाशी खेळीन सदा मी जीवनी ॥ ३ ॥
ऐशापरी केला संदेश गीतेत ।
सत्यपणा ठेवा श्रीकृष्ण वाणींत ॥ ४ ॥
संकटी आपत्ती आपणां तारील ।
कर्मावरी भार पुनश्च राहील ॥ ५ ॥
सोमनाथ बोले धर्म रक्षणार्थ ।
देवा भार ठेवी तुम्ही व्हा कृतार्थ ॥ ६ ॥

अ के ला

हम तो अकेले हम तो अकेले ।
आये जैसे जाना है, हम तो अकेले ॥ धृ. ॥
जीवनमें किसीका न कोई भी भला ।
अपने अपने स्वार्थसे सबही चला ।
यह जान बुझकर हम तो डुब चले ॥ १ ॥
पैदा हुअे जीवनमे कुछ कर ले ।
यह सोचसोचते उमर बीत चले ।
करना है तो आज कर यह जान ले ॥ २ ॥
दुनिया रंगरंगेली सब जगपर ।
उसीमे फस जाता है सभी देखकर ।
फसना है तो फस जा खुदाके गले ॥ ३ ॥
जीवनका खेल है कुछ तो न्यारा ।
मनका खेल हो रहा है अब दुसरा ।
सबसे भला है सत्संग प्यारा ॥ ४ ॥
जीवनमे अब तू खुदासे देख ले ।
देखदेखते खुद अुसीमें मिल ले ।
इसी तरह खुदासे खुद जान ले ॥ ५ ॥
सोमनाथ की अर्जी अब जान ले ।
अपना जीवन जीव–शिवमे मिला ले ।
शांतिमुक्ति द्वारसे मोक्षपदी चले ॥ ६ ॥

देणें–घेणें

प्रथम तूं दे, दे भगवंता । अर्पुनी आपुली काया ॥ धृ. ॥
जन्मोजन्मीचे ऋण तुझें तें । फेडुनी टाकी सगळे तूं ते ।
शरण जावुनी पाया ॥ १ ॥
पुण्यभूमीच्या उदरांतुनी । मानव जन्मला योनीतुनी ।
ऋण मागील फेडाया ॥ २ ॥
जीवा भावाच्या भाव भक्तीने । प्रेमाश्रुच्या नयन अश्रुने ।
धुवुनी टाकी ऋण द्याया ॥ ३ ॥
जो देणें करी तो घेणें करी । हीच प्रथा या भूतलावरी ।
तोच मालक वदे ध्याया ॥ ४ ॥
देणें–घेणें हे व्यवहाराने । तेच राहील देवा धर्माने ।
शोक कां करी वृथा वाया ॥ ५ ॥
सोमनाथ बोले, सर्वासाठी । देणें द्यावे भगवंतासाठी ।
मागणे शोभे त्या पाया ॥ ६ ॥

गुरुकृपा

गुरुकृपा झाली देवा, गुरुकृपा झाली ।
तुझ्या कृपेने आनंदाची ठेव मिळाली ॥ धृ. ॥
दुःखी कष्टी जीवांचे सांत्वन कराया ।
सार्थकी लागेल आपली जीवन काया ॥१॥ गुरु०
तुझी कृपा मजवरी सतत असतां ।
पार करीन हा भवसागर झणी आतां ॥२॥ गुरु०
जीवन साफल्य करण्याचे साधन ।
तुझ्याच सेवेंत मिळेल मज मान ॥३॥ गुरु०
तुझ्या चरणी अर्पण केली माझी काया ।
जन्मोजन्मीची साथ मिळेल गुरुराया ॥४॥ गुरु०
हीच प्रार्थना सदोदित ठेवूनी माथा
दावी मार्ग मज आतां तूं गुरुनाथा ॥५॥ गुरु०

* मातृ–दर्शन *

तुझे जवळीच आहे तुझी माय । नाही कळाले अज्ञानपणांत ॥ धृ. ॥
नेत्र कमळ ते पाही मिटवून । एकचित ध्यान स्थीर ते करून ।
बघावे अपुल्या अंतःकरणांत ॥ १ ॥

सर्व देवतांच्या शक्तिरूपांतून । आदि शक्ती जगीं अवतरून ।
प्रगटे जगदंबा त्रिभूवनांत ॥ २ ॥
बालका रक्षी जगन्माता म्हणुनी । मातृपदाच्याच जीव जिव्हाळयानी ।
भावभक्ती आणि श्रद्धेच्या निष्ठेंत ॥ ३ ॥
असूर वृत्तीच्या क्रूर असूरांचा । उडवीला फडशा दुष्ट जनांचा ।
शुद्ध प्रीती ठेवी सर्व जनांत ॥ ४ ॥
ऐशापरी घ्यावे मातृ-दर्शन । तन मन धन निष्ठावंत होवून ।
त्याच क्षणी घडे दर्शन हृदयांत ॥ ५ ॥
पुजा पाठ जप नित्य नियमाने । पहावे करून व्रत नियमाने ।
चमकेल ज्योत अंतःकरणांत ॥ ६ ॥
सोमनाथ सांगे जवळी असोनी । नाही ओळखीले अज्ञानपणानी ।
निश्चय करूनी पाहा सज्ञानांत ॥ ७ ॥

आशिर्वाद

याग याग या मातांनो वस्तींत । श्रीदुर्गापरमेश्वरी मंदिरांत ॥ धृ. ॥
बहिणी बहिणी मिळून खेळाया । अवतान एकमेकी कराया ।
झणी धांवुनी, याग या वस्तींत ॥ १ ॥ श्रीदुर्गा०
दर्शन भक्तगण घेतील । डोळे भरूनी बघतील ।
सुखशांतींत, याग या वस्तींत ॥ २ ॥ श्रीदुर्गा०
बंगाल, तुळजापूर, कोल्हापूर, । अंबेजोगायी, गोवा, माहूर ।
वणी, एकवीरा, याग या वस्तींत ॥ ३ ॥ श्रीदुर्गा०
आदिशक्तिच्या आदि मातांनो । निराळया स्थानाच्या देवतांनो ।
भक्त रक्षणी, याग या वस्तींत ॥ ४ ॥ श्रीदुर्गा०
खणा नारळी पातळी सन्मानी । पूजा पाठ करतील विधिनी ।
सन्मान घेण्या, याग या वस्तींत ॥ ५ ॥ श्रीदुर्गा०
असुरांचा संहार केला जैसा । भक्तांच्या हांकेस धांवा तैसा ।
प्रेम सुखास, याग या वस्तींत ॥ ६ ॥ श्रीदुर्गा०
माया ममता असे तुमच्या ठायी । अवतान घेती अपुल्या पायीं ।
खेळ खेळण्या, याग या वस्तींत ॥ ७ ॥ श्रीदुर्गा०
आपत्ती संकटी धांवुनी यावे । भक्तगणास दर्शन द्यावे ।
जिव्हाळी रक्षाया, याग या वस्तींत ॥ ८ ॥ श्रीदुर्गा०
सोमनाथ करीतो विनंती । भक्तगणांची पाहुनी भक्ती ।
आशिर्वाद द्याया, याग या मंदिरांत ॥ ९ ॥ श्रीदुर्गा०

एक तत्व (अभंग)

एक तत्व नाम धरी बा तूं आतां ।
सुखाचें होईल याच मार्गी जातां ॥ धृ. ॥
कांटेकुटे येती । जीवनी चलता ।
हांस्य मुखी ठेवी । दूर ते करतां ॥ १ ॥
सोंग ढोंग भोग । टळेना टाळता ।
व्यर्थ जीवनाचा । घात कां करतां ॥ २ ॥
ओढवुनी घेई । जीवनी शीणता ।
आत्मघात होई । याच मार्गी जातां ॥ ३ ॥
भूत-खेत-प्रेत । जीवनी जगता ।
बाधा ती होईल । तत्व हे सोडता ॥ ४ ॥
मानवाचा जन्म । फुकट न जाता ।
अमृताहुनी तो । गोड व्हावा आता ॥ ५ ॥
मनाची स्वच्छता । निर्मळ ठेविता ।
आत्मोद्धार होई । एक तत्व घेता ॥ ६ ॥
जीवन तरील । नाम तत्व घेता ।
आनंदी आनंद । दिसेल जगता ॥ ७ ॥
संत नि महंत । योगी ते जपता ।
उद्धरुनी गेले । याच मार्गी जाता ॥ ८ ॥
सोमनाथ सांगे । जीवन तरता ।
धरा एक तत्व । प्राण तोही जाता ॥ ९ ॥

आंधळेपण (अभंग)

पाहा जन चाले । आंधळेपणांत ।
देव नाही दिसे । म्हणे या जगांत ॥ धृ. ॥
शब्द कोण घेतो । स्थूल नि सुक्ष्मांत ।
कारणांत आणि । महा-कारणांत ॥ १ ॥
इंद्रिय चालेना । मन ते बुद्धित ।
कोण खेळवितो । जागृतपणांत ॥ २ ॥
नेत्रा वाटे अश्रु । श्रवणेंद्रियांत ।
कोण हालवितो । अंतःकरणांत ॥ ३ ॥

घ्राण द्वारे श्वास । हात नि पायांत ।
योनिद्वारे क्षेत्र । कोण राही त्यांत ॥ ४ ॥
अवघ्या विश्वांत । चालकपणांत ।
दाखवी जनास । निसर्ग शक्तींत ॥ ५ ॥
सोमनाथ सांगे । जन अज्ञानांत ।
नाही दिसे नेत्री । देव तो आत्म्यांत ॥ ६ ॥

दीपज्योत (अभंग)

दीप आणि ज्योत । नाही लागे ज्योत ।
कारण तयास । योगाचा सतत ॥ धृ. ॥
सत्कर्माचें योगें । पाहुनी साधेल ।
ज्योत ती फुलेल । अंधार जाईल ॥ १ ॥
अपुल्या सत्कर्मे । ज्योत येई दारी ।
पाडील प्रकाश । सर्व घरोघरी ॥ २ ॥
दुष्कर्माची बाधा । प्रकाशी पडेल ।
ज्योत मंदावेल । बुझुनी जाईल ॥ ३ ॥
सत्कर्माचे योगे । लावा दीप ज्योत ।
पुरवुनी तेल । श्रद्धाच्या निष्ठेंत ॥ ४ ॥
ज्योतीस ती ज्योत । लावुनी दीपेस ।
प्रकाश दाखवा । अज्ञान जनास ॥ ५ ॥
याच ज्योतीवर । ध्यान ते धरून ।
'आत्मज्ञान' प्राप्त । घेई ते करून ॥ ६ ॥
अंतर्यामी ज्योत । ज्योतींत मिळेल ।
सर्व 'ज्ञानवंत' । होवुनी जातील ॥ ७ ॥
सोमनाथ सांगे । पाहा अनुभव ।
करूनी त्वरीत । मिळवा तो देव ॥ ८ ॥

ज्योतिष (अभंग)

काय सांगू तुम्हां । नसता विचार ।
करिती अनेक । ज्योतिषे आधार ॥ धृ. ॥
ज्योतीषाने केला । शास्त्राचा अभ्यास ।
खरें खोटे पण । धरिला कयास ॥ १ ॥
फळ ज्योतीषाने । मिळे राज भोग ।
दिसे प्रत्यक्षाने । गरीबीचा योग ॥ २ ॥
दुसऱ्यासी बोले । आहे धन योग ।
अंतरीने झाले । दारिद्याचा भोग ॥ ३ ॥

तिसऱ्यासी बोले । होशी, विद्यावंत ।
प्रत्यक्षांत चाले । अडाणीपणांत ॥ ४ ॥
चवथ्यासी बोले । आहे पुत्र, धन ।
तैशापरी वागे । मिळे कन्या धन ॥ ५ ॥
फळाची करणी । राही शास्त्राधारी ।
संचिताचे योगे । लाभे ती दुसरी ॥ ६ ॥
भूत भविष्याचा । न करा विचार ।
ठेवा सदा तुम्ही । कर्मावरी भार ॥ ७ ॥
कर्म हेच श्रेष्ठ । सत्कर्मपणांत ।
तेच राही ज्येष्ठ । सज्ञानपणांत ॥ ८ ॥
भूत प्रारब्धांत । क्रियमाण भारी ।
करूनी साधन । मिळवा ते जारी ॥ ९ ॥
प्रयत्न करतां । ज्योतिष साधन ।
जाईल विरून । फळ तें मिळून ॥ १० ॥
सोमनाथ सांगे । अनुभव घेता ।
सत्याचा तो एक । देव हाचि आतां ॥ ११ ॥

दत्त दिगंबर

विश्वाचा विश्वस्त । दत्त दिगंबर ।
फिरे त्रिभूवन । सर्वांचा आधार ॥ धृ. ॥
वसती तुझी ती । गाणगापुरांत ।
सदोदित दिसे । जागृत पणांत ॥ १ ॥
जगाच्या कल्याणा । सदा अवधूत ।
भाव भक्तिसाठी । राही निष्ठावंत ॥ २ ॥
तुझा तो महिमा । काय मी वर्णावा ।
जिथे, पाही तिथे । दत्त तो दिसावा ॥ ३ ॥
ब्रम्हा विष्णू शिव । त्रिमूर्तीचे ध्यान ।
दिसे ते तुझ्यांत । श्रीदत्त म्हणुन ॥ ४ ॥
अत्रि तुझे तात । रज तम सत्व ।
नाही दिसे त्यांत । जागृतपणांत ॥ ५ ॥
माता अनुसया । पूर्ण निर्विकार ।
म्हणूनी राहील । जगाचा आधार ॥ ६ ॥
सोमनाथ म्हणे । दत्तात्रय ध्यान
ऐशापरी पदा । श्रीदत्त म्हणून ॥ ७ ॥

प. पू. श्री. सद्‌गुरु अण्णा महराज ह्यांचे शिष्य श्री. दादा अणसूरकर ह्यांची कवने

"श्री सद्‌गुरु पुजा"

पुजा मी, करितो देवाची । अंतरी सद्‌गुरुची ॥ धृ. ॥
आठवे जीवन तेव्हांचे । न होते आनंद मनिंचे ।
भेटतां मूर्ती ही तुमची ॥ १ ॥ अंतरी श्री०
पाहती मूर्ती हे नयन । लाभते शांतिचे जीवन ।
हृदयींची भेट प्रेमाची ॥ २ ॥ अंतरी श्री०
वेडा होई पाहुनी रुपा । कायवर्णु - तव स्वरुपां ।
हांसरी मूर्ती ही तुमची ॥ ३ ॥ अंतरी श्री०
सखाराम शरण हा आला । वंदुनी चरणाला ।
पाही कांती दिव्य तेजाची ॥ ४ ॥ अंतरी श्री०

– मागणें –

औक्षवंत कर मम सद्‌गुरुना ।
मागणे मागतो तुज लागी मी ना ॥ धृ. ॥
धर्म रक्षणाचे बांधिले कंकण ।
गांजल्याची सेवा करितो कठीण ॥ १ ॥
शिकवण थोर मानवासी देई ।
करुनी प्रेरणा सर्वाचिही ठायी ॥ २ ॥
मोलाचे ते देणे देतो सर्व जना ।
भक्तिचे ते वर्म सांगे भक्तजना ॥ ३ ॥
संसारात नच कधिही रमला ।
तेचि मर्म सांगे भक्तिच्या भक्ताला ॥ ४ ॥
संसारी राहुनी रंगला नामांत ।
नामाचा महिमा दाखवी जगांत ॥ ५ ॥
विनवुनी सांगे सखाराम तुजला ।
आयु द्यावे माझे मम सद्‌गुरुला ॥ ६ ॥

वंदन

वंदन करी मी बालक माते । चरणी माझ्या आओीच्या ते ॥ धृ. ॥
रात्रंदिन मज ध्यास लागला । निद्रा नाही मम नयनाला ।
चैन पडेना माझ्या जिवातें ॥ १ ॥
तुझ्या चरणाचा लागला ध्यास । ध्यानी मनीही एकची आस ।
कधी दिससी तूं नयनातें ॥ २ ॥
हृदय मंदिरी लावुनी दीप । माझ्या मातेचे पाहीन रूप ।
साठविन ते मम हृदयांते ॥ ३ ॥
तल्लीन झालो रूप पाहुनी । सखाराम अर्पी काया चरणी ।
ठेवी कृपा तुझी ह्या बाळातें ॥ ४ ॥

खोड

सोड तूं, सोडूनी देही खोड । पुढे ती टळेल तुझी परवड ॥ धृ. ॥
आज द्यावे सगळे सोडून । सर्वा साठीच असावे झटून ।
वृथा नसावी मुखी बडबड ॥ १ ॥
कोणालाही नच दुखवावे । मदतीसाठीच हाती धरावे ।
अपुल्या कामी करूनी सवड ॥ २ ॥
कुणाला कधी त्रास न द्यावा । वृथा अभिमान मनी नसावा ।
सोडूनी द्यावी असली खोड ॥ ३ ॥
मार्ग धरावा विचार करूनी । नच फिरवावे अर्ध्या वरूनी ।
नसावी जीवनी असली खोड ॥ ४ ॥
शंकेचे वादळ मनी राहिले । त्यानेच तुला पुरते घेरले ।
वेळही आहे बहु अवघड ॥ ५ ॥
अपुल्याच कर्मे फळे भोगशी । सखाराम सांगे आतां तुजशी ।
ऐकावे माझे तूं सोडूनी खोड ॥ ६ ॥

卐卐
卐

योगाभ्यास व योगमार्ग

सर्वसाधारण, ईश्वराला प्राप्त करून घेण्याचे जे मार्ग आहेत, त्यांत भक्तिमार्ग व योगमार्ग हे दोन श्रेष्ठ मार्ग आहेत.

दोन मार्गांत वाद नसून एकरुपता आहे व शरिरांत आत्मा म्हणून जे कांही चैतन्यमय शक्ति वास करीत आहे, तिला जाज्वल्य करून, त्यांत वास करणाऱ्या परमात्म्याला जागृत करणें हेच योग मार्गात श्रेष्ठ साधन आहे.

ह्या चैतन्यमयपर आत्म्यावर जी धूळ साचली आहे तिला या योगमार्गानें शुद्ध व स्वच्छ करून ज्योत प्रकाशित करणें महत्त्वाचे आहे.

योग शास्त्रांत अष्टांग योग सांगितले आहेत. ह्या मार्गानें व्यवस्थित गेल्यास सहज समाधि लागते.

अष्टांग योग :–(१) यम (२) नियम (३) आसन (४) प्राणायाम (५) प्रत्याहार (६) ध्यान (७) धारणा (८) समाधि.

अभ्यास :–

१) यम :–

अहिंसा :– कोणास न दुखवणें, प्राणिमात्रास सुद्धां

सत्य :– ज्यांत हित असेल असे खरे बोलणें

अस्तेय :– चोरी न करणें

ब्रम्हचर्य :– कामवासना ताब्यांत ठेवणें.

अपरिग्रह :– आवश्यक गरज तेच ठेवणें.

२) नियम :–

पवित्रता :– अंतरबाह्य मनाची शुद्धता.

संतोष :– आहे त्या परिथितींत आनंद मानणें.

तप :– व्रत, उपवास मौन धरणें,सुखदुःख सम ठेवणें.

स्वाध्याय :– वेद, शास्त्र, पुराण वाचणें, मनन करणें.

ईश्वर प्रणिधान :– ईश्वराची पूजा करणें, भक्ति वाढवणें, भक्ति, श्रद्धा, निष्ठा पूर्ण ठेवणें.

३) आसन :–

सिद्धासन :– पद्मासन घालून जप–तप करणें.

४) प्राणायाम :–

पूरक, कुंभक व रेचक करणें व क्रिया– चंद्रनाडी (डावी)कडून श्वास घेणे व कुंभक साधून श्वास रोकणें व सूर्य नाडीने (उजव्या) श्वास बाहेर हळु हळु सोडणे. रेचक करणें. प्रमाण– १ : ४ : २ ठेवावे.

५) प्रत्याहार :—

इंद्रियाकडून प्रत्येकाच्या विषयाचा त्याग करणें.

६) ध्यान :—

ज्या ठिकाणी चित्त, मन धारण करणेंचे असेल त्याच ठिकाणी एकाग्रपूर्वक ध्यान ठेवणें. दुसरीकडे कोठेही भटकू न देणें.

७) धारणा :—

ज्या ठिकाणी ध्यान करावयाचे त्याच ठिकाणी चित्त व मन स्थिर ठेवणें.

८) समाधि :- ज्याचे ध्यान चालले असेल त्यांतच एकरूप व तंद्रूप होणें. ब्रह्मस्वरुपांत पूर्ण विलिन होणें, देहभान विसरणें.

१ कर्णस्पष्टजानु पद्मासन:— पद्मासनांत बसून उजव्या गुडघ्याला, उजवा व डावा कान, एका नंतर दुसरा लावणें. त्याचप्रमाणें डाव्या गुडघ्यास डावा व उजवा कान लवणें. यानें पोट, पाठ, बरगडयांची बाजू व मान निर्दोष होतात.

२ पार्श्वभूनमनासन:— पायांच्या पंजांच्या पाठी जमिनीवर टेकून गुडघे जुळवावेत नंतर एका बाजूला शक्य तेवढे वळून दोन्ही हाताचे तळवे एका बाजूस भूमीवर टेकून दोन्ही हातांचे मध्य भूमीस डोकें लावावें. याचप्रमाणें दुसऱ्यालाहि बाजूस करावें. या आसनानें बरगडयांची खालील बाजू आणि पाठीचे स्नायु निर्दोष होतात.

३ एकपाद पश्चिमतानासन—एक पाय गुडघ्यातून पूर्ण वळवून व टांच वृषणाखालील शिवणीवर दाबून, दुसरा पाय समोर ताठ पसरून बसावें आणि पसरलेल्या पायाचा आंगठा दोन्ही हातांनी धरून, गुडघा न वांकविता, डोके गुडघ्यास लावावें. त्याचप्रमाणें दुसरा पाय बदलून करावें. पोट, पाठ, कमर व पोटऱ्या निर्दोष होतात. हेंच आसव समोर दोन्ही पाय पसरुनहि अवश्य करावें. त्याने विशेष लाभ होतात.

४ विस्तृतपाद हस्तपार्श्वचालनासन:—बसून पाय शक्य तेवढे रुंद पसरावेत. नंतर शरीराचे एकेकाचे बाजूने एकाच वेळी दोन्ही हात शक्य तेवढे सभोंवती फिरवावेत. याने बाहू, पोट, कमर, फुफ्फुसे व हृदय निर्दोष होतात.

५ विस्तृतपाद भूनमनासन:—पूर्ववत् पाय शक्य तेवढे रुंद पसरून, पायांचे अंगठे हातांनी धरून, भूमीस समोर डोके लावावे. याने खालून मांडयांना पोटऱ्याना अतिशय ताण पडतो आणि जंघा, कमर, पाठ व पोट निर्दोष बनून. वीर्य स्थिर होते.

६ विस्तृतपाद पार्श्वभूनमनासन:—पूर्ववत् पाय फैलावून बसावें. नंतर एका पायाचे बाजूस जमिनीवर हातांचे पंजे टेकून, दोन हातांचे मधोमध, भूमीस डोकें लावावें. याचप्रमाणें दुसऱ्या बाजूनेहि करावें. याने बरगडयांची वरची व खालची बाजू छाती, पोट, कमर व बाहू दोषरहित होतात.

७ स्कंधस्पृष्टमुष्टी पार्श्वभूनमनासन:—हुबेहुब वरीलप्रमाणेंच, पण खांद्यावर

मुठी वळवून ठेवून, एकानंतर दुसऱ्या बाजूस डोकें टेकणें. यांत सुरुवातीस तोल जातो. यानें वरीलप्रमाणेंच लाभ होऊन शिवाय पाठीचे स्नायु निर्दोष व सबल होतात.

८ पृष्ठासनः—पाठीवर निजून गुडघे वळवून छातीस लावावेत आणि हातांची पकड पायांच्या मनगटापाशी बांधून मागेपुढे एकसारखे झोके घेऊन, बसल्याप्रमाणें व्हावे व पुनः पाठीवरून मानेपर्यंत शरीर वर उचलावें. याने कमर निर्दोष बनून पाठीचे व पोटाचे शूळ, उसण वगैरे दुरुस्त होतात व वाढलेलें पोट बरेंच कमी होतें.

९ उत्थितपद्म पृष्ठासनः—पद्मासन घालून पाठीवर निजावें, हात कमरेच्या दोन्ही बाजूस ताठ पसरून भूमीवर उपडे ठेवावेत आणि पद्मासनाची बैठक व डोके शक्य तितके वर उचलावेत. याने मुख्यतः कमर, छाती, पाठ व पोट यांना चांगला व्यायाम होऊन ते निर्दोष होतात.

१० उत्थितशिर एकैकपादचक्रासनः—हातांचे पंजे ढुंगणाखाली ठेवून पाठीवर निजावें आणि डोकें उचलून एक पाय गुडघ्यांत वांकवून गुडघे पोटापाशीं आणून व दुसरा पाय किंचित वर उचलून अगदीं सरळ ठेवावा आणि सायकलवर पाय चालवतात त्याप्रमाणें हुबेहुब पाय वर्तुळाकार चालवावेत. याने विशेषतः कुल्ले, कमर, पोट, पाय व पोटऱ्या निर्दोष होऊन, वीर्य शुद्ध, पुष्ठ व स्थिर होतें आणि शौचास साफ होऊं लागतें.

११ उत्थितकटि एकैकपादचक्रासनः—यांत डोकें टेकून, पण कमर उचलून, वरीलप्रमाणेंच एका नंतर दुसरा पाय चक्राकार फिरविणें. यानें वरीलप्रमाणेंच शौच-शुद्धि वगैरे सर्व लाभ होऊन, पोटाचे स्नायु विशेष बलवान् होतात.

१२ उत्थित द्विपादासनः—पाठीवर निजून दोन हात मांड्यांच्या दोन बाजूंस सरळ ताठ पसरून ठेवावेत. कसरेपासून दोन्ही पाय ४५ अंश (डिग्री) पर्यंत वर उचलून जमिनीला लागूं न देतां, सावकाशपणें खालींवर करावेत. 'सशक्तांनीं नं. ९ मधील आसनाप्रमाणें डोकें उंच उचलून, हेंच आसन सावकाश करावे. याने पोटाचे स्नायु फार मजबूत होतात व शौचास साफ होऊं लागतें.

१३ उत्थित एकैकपादासनः—यथापूर्व पाठीवर निजून, दोन्ही पाय, (एक पाय २० अंशांत व दुसरा ४५ अंशांत) अधांतरी ठेवून, जमिनीला लागूं न देतां, शीघ्रतेने खालीं वर करणें. पण सबलांनीं डोकें उचलून सावकाश करणें. याने कमरेचे स्नायु विशेष मजबूत होतात, शौचास साफ होते आणि वीर्य शुक्र व स्थिर होऊन स्वप्नदोष टळतो.

१४ उत्थितहस्त मेरुदंडासनः—हात पाय एका रेषेत सरळ ताठ पसरून पाठीवर निजावे नंतर दोन्ही हात, झटका न देतां सावकाश उचलून, पायाकडे आणावेत व पायांचे आंगठे धरून डोकें गुडघ्यांस लावावें. नंतर पुनः पूर्ववत् मागें सावकाशच जावें. याप्रमाणें पुनः पुनः पाठीवर निजून पुनः पुनः सावकाश उठावें व सावकाशच मागें जावें. यानें कमर, छाती, कणा व पोट निर्दोष होतात.

१५ शीर्षबद्धहस्त मेरुदंडासन–पूर्ववत् पाठीवर निजून, पण डोक्यामागें हात बांधून, (बोटें एकमेकांत फसवून ठेवून), कमरेपासून वरील शरीर, पाय उचलूं न देतां, सावकाश वर उचलणें आणि डोकें गुडघ्यांस लावणें; नंतर पुनः पुनः पूर्ववत् मागें सावकाशच जाणें. याने पोट, छाती, मान, पाठ व कणा यांतील दोष दूर होतात.

१६ उत्थितहस्तपाद मेरुदंडासन–पाठीवर एका रेषेंत पूर्ववत् सरळ निजून, प्रथम दोन्ही पाय ४५ अंशापर्यंत वर उचलून, नंतर दोन्ही हात सावकाश वर समांतर उचलावेत आणि पुनः सावकाशच पूर्ववत् एका रेषेंत व्हावें. असें ४–५ वेळां करावें. यानें पोट, छाती, कमर व मांड्या दोषरहित होतात.

१७ उत्थितहस्तएकैकपाद मेरुदंडासन–कृति वरील प्रमाणेंच. पण एक पाय भूमीस पूर्ण टेकलेला ठेवून, दुसरा पाय प्रथम ४५ डिग्रीपर्यंत वर सावकाश उचलावा; नंतर शरीर उचलून दोन्ही हात पायाच्या समांतर आणून स्थिर ठेवावेत. नंतर हातांच्या त्याच स्थिर स्थितीत वरील पाय खाली आणून भूमीस टेकावा व खालील पाय वर उचलावा. याप्रमाणें ४।५ वेळां करावें. याने वरीलप्रमाणेंच सर्व होऊन, पोटाचे स्नायु विशेष बलवान् होतात'

१८ जानुस्पृष्टभाल मेरुदंडासनः–वरीलप्रमाणेंच करून पण डोक्याचे मागे हातांची पकड धरून व गुडघा वांकवून, तो आळीपाळीने संथपणें कपाळास लावणें. खालचा पाय मात्र भूमीवर टेकून ताट ठेवणें. याने यकृत, प्लीहा, फुफ्फुसे वगैरे दुरुस्त होऊन पोट साफ राहतें आणि मान, कमर, कणा व मांड्या मजबूत व निर्दोष होतात.

१९ द्विजानुस्पृष्टभाल मेरुदण्डासनः–पाय पसरून व कमरेच्या दोन्हीं बाजूस भूमीवर हातांचे पंजे टेंकून बसावें. नंतर दोन्ही पाय शक्य तेवढे वर ताठ उचलून व हात कोपरांत वांकवून दोन्ही गुडघ्यांस डोकें लावावें. याने पोट, पाठ, छाती, कणा, मान व कमर फार निर्दोष होतात.

२० पादपार्श्वचालनासनः–पाठीवर ताठ निजावें. डोक्याचे दोन्ही बाजूस हात एका रेषेत सरळ ताठ पसरावेत. हातांचे तळवे जमिनीस टेकावेत, नंतर पाय कमरेपासून वर उचलून काटकोनांत ठेवावेत आणि काटकोनांतच क्रमाने डाव्या व उजव्या बाजूस टेकावेत. डोके व हात उचलू देऊं नयेत. नंतर पाय पूर्ववत्, गुडघे न वांकवतां भूमीवर सावकाश आणून टाकावेंत हें आसन दोनदा करणें, यानें कमरेला व पोटाचे आंतड्यांना चांगलाच पीळ पडून, कमरेचे व पोटाचे स्नायु फारच मजबूत होतात, शौचास साफ होतें आणि फुफ्फुसे सुधारतात.

२१ विपरीत दण्डासनः–आपण नेहमी दण्ड म्हणजे जोर काढतो, त्याच्या विरुद्ध हा दण्ड आहे. प्रथम समोर पाय पसरून व मागे हात टेकून बसावें. कमरेपासून एक वीत अंतरावर, पाठीमागे, हातांचे 'तळवे' भूमीस 'विरुद्ध' दिशेने टेकलेले असावेत. नंतर कमर एकदम वर उचलून व पायांचे तळवे भूमीस टेकून, दंडा (काठी) प्रमाणें ताठ व्हावें. याप्रमाणें ४–५ वेळां खालीं वर व्हावें. याने कमर, पोट व पोटच्या विशेष निर्दोष होतात.

२२ उत्थितकटि भूस्पृष्टकंधरासन:...पाठीवर सरळ निजावें. दोन्ही पाय नितंबापासून एक वीत अंतरावर आणावेत व दोन्ही हात दोन बाजूस ताठ पसरून खांदे व डोके भूमीस टेकलेले ठेवून, कमर शक्य तेवढी उंच उचलावी म्हणजे हनुवटी गळयाचे खळग्यास लागेल. याने मान विशेष मजबूत होते आणि गुडघा मांड्या, कमर व पोट निर्दोष बनून आयुष्याचीं वृद्धि होते.

२३ मत्स्यासनः—पद्मासन घालून पाठीवर निजावे. पायांचे आंगठे हातांनी धरावेत. खालून मांड्या भूमीस पूर्ण टेकाव्यात. नंतर छाती शक्य तितकी वर उचलली जाईल व पाठीखाली पोकळी होईल. अशा रीतीने डोक्यावर भार टाकून, डोकें कमरेकडे न्यावे. दृष्टि अगदी समोर ठेवावी. याने मुख्यतः मांड्या, कमर, मेरुदण्ड, मान, छाती व पोट निर्दोष होतात आणि आयुष्य वाढते.

२४ शीर्षबद्धहस्त हलासन—पाठीवर निजावें. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून ते शक्य तितके डोक्याच्या पूढें नेऊन, गुडघे न वांकवतां, भूमीस टेकावेत. हात डोक्यावर बांधलेले ठेवावेत. याने मान, पाठ व पोट यांचे विकार नाहींसे होऊन आयुष्य वाढतें.

२५ विस्तृतपाद हलासन—पाठीवर निजून दोन्ही पाय वर उचलून ते डोक्याचे पुढे शक्य तेवढें आणून, ताठ व रुंद पसरून भूमीस टेकवावेत, पाठीस दोन्ही हातांचा रेटा द्यावा. यानें पोट, पाठ, कणा, कमर, वीर्याशय, पाय व मान फारच निर्दोष होतात आणि स्वप्नदोष टळतो; शिवाय आयुष्यहि वाढतें.

२६ शीर्षस्पृष्टपद्म हलासन—वरील स्थितींतच पण पद्मासन घालून, गुडघे डोक्याशीं आणून जमीनीस टेकावेत व हात नांगराच्या फाळयाप्रमाणें मागें पसरावेत. यानेंहि मानेचे, पाठीचें व पोटाचें आरोग्य उत्कृष्ट राहतें आणि आयुष्य वाढतें.

२७ नासिकापृस्पृजानु पार्श्वासन—आपण जोर काढतो त्याप्रमाणें प्रथम कमर उंच ठेवून, दोन हातांत व दोन पायांत एक एक हाताचें अंतर ठेवावें. नंतर शरीर जमीनीस न टेकू देतां, एका बाजूने सर्व शरीर खाली नेऊन आणि गुडघा वळवून डोक्याकडे न्यावा व त्याला कपाळ किंवा नाक लावावें. त्याचप्रमाणें दुसऱ्याहि बाजूनें करावें. यानें पोटास फारच ताण पडून पोट, छाती, मान, भुजा वगैरे फारच निर्दोष होतात. याला ' आरामरु ' दंड म्हणतात.

२८ अर्धमच्छेंद्रासन—समोर दोन्ही पाय पसरून बसावें. उजवा पाय गुडघ्यांत वळवून, त्याची टांच वृषणाचे मुळाखालीं स्थापावी आणि डावा पाय उजव्या गुडघ्याच्या पलिकडे स्थापावा, व उजव्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा धरून, डावा हात पाठीमागून नेऊन बोटें उजव्या मांडीच्या जंघेत स्थापावीत. यानें अपेंडिसायटिस्सारखेच प्राणघातक रोगसुद्धां दुरुस्त होतात. ओटीपोट, पोट, पाठ, बरगड्या, कमर, जंघामूळ वगैरे बनून, वीर्य स्थिर होते व स्वप्नदोष टळतो.

२९ एकपाद कंधरासन—एक पाय खालीं गुडघ्यांत वळवून ठेवावा व दुसरा

मानेवर स्थापून दोन्ही हातांनीं धरून ठेवावा. मान व दृष्टि सरळ ठेवावींत. असेंच पायानें करावें. यानें गर्भासनांतील सर्व फायदे होऊन शिवाय मान, जंघा व ओटीपोट निर्दोष होतात आणि अंतर्गळ (हर्निया) व अपेंडिसायटिस्सारखे रोगहि नष्ट होऊ शकतात.

३० गर्भासन–पद्मासन लावून दोन्ही हात, पोटऱ्या व मांड्या यांच्या मधून घालून, बाहेर कोपरापर्यंत काढावेत आणि मग पूर्णपणें कोपरातून वळवून मुठी काना जवळ आणून ठेवाव्यात. यानें पोटाचे स्नायु, मांड्यांचीं मुळें, कमर, यकृत, प्लीहा, हृदय, छाती वगैरे निर्दोष होतात आणि हर्निया, अपेंडिसायटिस् वगैरे दुष्ट रोगहि नष्ट होतात.

३१ लोलासन–पाय जुळवून ढुंगणावर बसावें आणि गुढघ्याचे समोरून पायांचे दोन्ही बाजूंस, हाताचे तळवे भूमीस टेकून, सर्व शरीर दंडांच्या आंतील भागांत गुडघ्यांचा आधार घेऊन, वर उचलून हातांवर तोलावे. हे आसन करण्यास अवघड आहे. याने एकपाकंधरासनांतील फायदे होऊन, शिवाय हातांचे पंजे, मनगट व दंड मजबूत होतात.

३२ दोलासन :–हात पाय पसरून पोटावर सरळ ताठ निजावे, आणि हात पाय शक्य तेवढे वर उचलून, सर्व शरीर झोळीच्या पाळण्याप्रमाणें दिसेल असे करावे. थोडा वेळ त्या स्थितींत राहून, पुनः सरळ होऊन, पुनः पूर्ववत् करावे, आणि हात पाय वर उचलेल्या स्थितींतच पोटावर उभे झोंकेहि पण घ्यावेत. याने पोट. कमर, छातीं, पाठ, कणा, मांड्या व बामूळ यांना फारच ताण पडून ते अवयव विशेष निर्दोष होतात.

३३ भुजंगासन :–पोटावर सरळ ताठ निजावे. पायांचे तळवे आकाशमुखी ठेवावेत. छातीच्या दोन्ही बाजूस हातांचे तळवे टेकावेत आणि कमरेपासून धड भुजंगाप्रमाणें वर उचलून व मांड्या भूमीस टेकलेल्या ठेवून, दोन हातांच्या मध्यें कमर येईल इतके डोके खूप मागे न्यावे. नंतर पूर्ववत डोके खाली आणून, पुनः डोके उचलून पुनः शक्य तेवढे मागे न्यावे व थेट आकाशाकडे पाहावे. याप्रमाणें ५–१० वेळां करावे. या आसनानें पोटाची चरबी झडते, पोट वाढू शकत नाही, आणि पोटाचे कमरेचे व मानेचे सर्व विकार नाश पावून, भूक सपाटून लागते व शौचास साफ होते.

३४ अर्धशलभासन :–पोटावर सरळ ताठ निजावे. दोन्ही हात कमरेच्या दोन्ही बाजूंना शेजारी ताठ पसरून ठेवावेत. हातांचे व पायांचे तळवे आकाशमुखी ठेवावेत. नंतर डोके वर उचलून, खाली न पडूं देतां, एकानंतर दुसरा पाय, गुडघ्यांत न वांकवितां शक्य तेवढा वर ताठ ५–५ वेळां उचलावा. याने पोट, ओटीपोठ, कमर, छाती, मान, मांड्या व पौटऱ्या यांना उत्तम व्यायाम मिळून कटिदोष व यकृत्–प्लीहादि उदरविकार नाहीसे होत त. विशेषतः स्त्रियांचे ओटीपोटाचे दुःसह दुःखदेखील ऑपरेशनशिवायच ३–४ महिन्यांत खात्रीने नाहीसे होते, असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे.

३५ शलभासन :–हात कमरेच्या दोन्ही बाजूंना व मुठी ऊर्ध्वमुखी ठेवून, पोटावर सरळ निजावे. हनुवटी भूमीस टेकावी आणि हनुवटीच्या व मनगटांचे बळावर कमरेपासून दोन्ही पाय शक्य तितके वर उचलून धरावेत. नंतर पाय पुनः खाली

टाकून, पुनः वर उचलून धरावेत. याप्रमाणें फक्त १–२ वेळाच करावे. याने पोटाच, छातीचे, मानेचे व पायांचे विकार दूर होतात आणि कमर फारच निर्दोष व मजबूत होते.

३६ धनुरासन :– पाटावर निजून पाठीमागून पायांचे घोटे (Ankles) धरून वांकवलेल्या धनुष्याप्रमामे ते वर उचलावेत. प्रथम गुडघे जुळणार नाहीत ! म्हणून सुरुवातीस गुडघे दूर ठेवूनच हे आसत्र करावे. नंतर गुडघे जुळवून करतां येईल. याने पोटास, कमरेस पाठीच्या कण्यास, छातीस, मानेस व मांड्यांस चांगलाच ताण पडून, ते अवयव पूर्ण निर्दोष बनतात. नंतर स्थितींतच, दोन्ही बाजूंस पुनः पुनः वळावे. याने वाढलेले पोट हटकून कमी होते आणि शौचासहि साफ होऊं लागते.

३७ आकर्ण धनुरासन :–दोन्ही पाय पसरून बसावे. नंतर उजव्या हाताने डाव्या पायाचा आणि डाव्याने उजव्या पायाचा आंगठा धरून, डाव्या पायाचा आंगठा उजव्या कानापर्यंत वर ओढावा. थोडावेळ याच स्थितींत राहून, नंतर दुसऱ्या पायाने हि तसेच करावे. असें ४–५ वेळां करावे. याने पोटाचे, पाठीचे व छातीचे विकार नाहीसे होतात.

३८ विपरीत धनुरासन :प्रथम पाठीवर सरळ निजावे, नंतर दोन्ही पाय नितंबाजवळ आणून आणि डोकेहि शक्य तेवढे आंत पायांकडे नेऊन, दोन्ही हातांनी दोन पायांची मनगटें (Ankles घोटे) धरून, कमर व पोट शक्य तेवढें वर उंच उचलून, पोटाची उर्ध्व कमान करावी.. पाव मिनिट या स्थितींत राहावे. याने मान फार मजबूत होते आणि छाती, पाठ, पोट, कमर, मांड्या वगैरे निर्दोष बनून, आयुष्याचीहि वृद्धि होते.

३९ चतुष्पादासन :–वानराप्रमाणें हात पाय ताठ ठेवून हातापायांवर दररोज पांच मिनिटे चालण्याने मलबद्धता हटकून नाहीशी होते पशूंना त्यांच्या वा नैसर्गिक स्थितिगतीमुळेच शौचास नेहमी ताबडतोब साफ होत असते.

४० भूस्पृष्टहस्तपाद जानुभालासन :–प्रथम उभे राहून, नंतर कमरेंत वाकून, दोन्ही हातांचे तळवे, जुळलेल्या पायांचें दोन्ही बाजूंस, भूमीवर टेकावेत व गुडघे वांकू न देतां डोंके गुडघ्यांस लावावे, सुरुवातीस हे साधणार नाही, पण पुढे साधेल. यानें पोटऱ्या, मांड्या, कमर व पाठ निर्दोष होतात आणि वाढलेले पोट कमी होते.

४१ उर्ध्वहस्त जानुभालासन :–पाय जोडून सरळ ताठ उभे राहावे व गुडघे न वांकवितां, गुडघ्यांना कपाळ लावावे आणि दोन्ही जोडलेले हात, पाठीमागून डोक्याकडे शक्य तितके न्यावेत. याने पोटऱ्या, मांडचया, पाठ, पोट व बाहू दोषरहित होतात.

४२ शुंडासन :–दोन्ही हात वर उचलून व जुळवून, दोन पायांत एका हाताचे अंतर ठेवून, सरळ उभे राहावे आणि हत्तीच्या सोंडेप्रमाणें ते दोन्ही पायांमध्ये शक्य तेवढे न्यावेत. नंतर तेच हात पुनः वर उचलून, मागे कमान घेऊन शक्य तितके ताठ

मागे न्यावेत. याप्रमाणें हात शुंडासनतुल्य पुनः पुनः आंत आणावेत व उंच करून मागे न्यावेत. याने छाती, पाठ, मान व कमर फार निर्दोष बनातात व पोटहि साफ होते.

४३ मुक्तहस्त कटिचक्रासन :–दोन पायांत फुटांचे अंतर ठेवून उभे राहावे. नंतर कमरेंत वांकून, दोन्ही हात समोर भूमीपर्यंत ताठ पसरावेत आणि मुली कमरे-भोंवती पिंगा घालतात अगदी त्याचप्रमाणें, उजवीकडून डावीकडे सर्व शरीर, I, II, III, IV या चिन्हांकित दिशेने वळवीत, वळवीत, मागे शक्य तेवढी कमान घेऊन, डावीकडून वळून, पूर्ववत् समोर हात पसरलेल्या स्थितींत यावे. याप्रमाणें कमरें-भोंवती, सर्व शरीर, सहसा गुडघे न वांकवतां, चक्राकार फिरवावे. असे २ ते ५ वेळां सावकाशपणें करावे. धाईने केल्यास चक्कर–भोंवळ येते· नंतर दुसऱ्या बाजूने सुद्धां ही क्रिया २ ते ५ वेळां फार सावकाशपणें करावी. यानें पोटाचे स्नायु चांगलेच मुरडले व ताणले जाऊन छाती, पोट, पाठ, बरगड्या वगैरे निर्दोष होतात आणि कमर फारच मजबूत बनून, पुष्कळ वर्षांची मलबद्धता प्रायः ३–४ च महिन्यांत समूळ नाहीशी होते, असा प्रत्यक्षानुभव आहे.

४४ भूस्पृष्टहस्त वृक्षासन :–दोन पायांत दोन हातांचे अंतर ठेवावे. पुढील बाजूनें एक हात वांकवून पायास लावावा व दुसरा हात वर ताठ उचलून त्यांकडे पाहावे. त्याचप्रमाणें दुसऱ्या बाजूने करावे, याने कमर, पोट व बरगड्या निर्दोष होतात आणि वाढलेला नितंब भागहि (Pelvis) कमी होतो.

४५ पृष्ठवलित वृक्षासन :–पायांत अंतर वरीलप्रमाणेंच ठेवून, उजवा हात उंच करून मागे कमान घ्यावी व डावा हात डाव्या टांचेस लावण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर डावा हात वर उचलून व उजवा खाली करून वरीलप्रमाणेंच दुसऱ्याची बाजूची क्रिया करावी. यानेहि वरील लाभ होऊन, शिवाय कमर, पाठ, मान, छाती, बाहु-मूळ व पोट फार निर्दोष तथा बलवान होतात.

४६ पार्श्ववलित वृक्षासन :–पाय जुळवून डोक्यावर हात ताठ सरळ जोडून उभे राहावे व उजव्या व डाव्या बाजूस शक्य तेवढे ५–५ वेळां वाकावे. यानें बर-गड्या व कमर फार निर्दोष, होतात आणि वाढलेला नितंब भागहि कमी होतो.

४७ शीर्षबद्धहस्त त्रिकोणासन :–दोन पायांत 'तीन' फुटांचे अंतर ठेवून आणि हातांची बोटे एकमेकांत फसवून, ती पकड डोक्यांमागे धरून सरळ उभे रहावे. नंतर डावा गुडघा वांकवून व उजवा पाय सरळ ताठ ठेवून, उजव्या हाताचे कोपर उजव्याच पायाच्या सरळ ताठ गुडघ्यास लावावे. नंतर पूर्ववत् सरळ उभे राहून, उजवा गुडघा वांकवावा व डावा पाय सरळ ताठ ठेऊन, डाव्या हाताचे कोपर डाव्याच सरळ ताठ गुडघ्यास लावावे. असे ३–४ वेळां करावे याने मुख्यतः कमर, बरगड्या, नितंब (Pelvis) व पोट निर्दोष होतात व शौचास साफ होते.

४८ पृष्ठवलित हनुमानासन :–प्रथम उजवा पाय समोर ३ फूट पुढे टाकून आणि तो गुडघ्यांत वांकवून, डावा पाया मागे ताठ ठेवावा आणि दोन्ही जोडलेले हात वर करून शक्य तेवढे, दृष्टि आकाशाकडे होईल इतके, मागे ताठ न्यावेत. नंतर हात न वांकवतां वरून खाली जमिनीपर्यंत आणून, जागेवरून पाय न उचलतां पाय विरुद्ध दिशेला नुसतेच फिरवून व डावा पाय गुडघ्यांत वाकवून आणि उजवा पाय मागे ताठ ठेवून (पाय फिरवते वेळी) हातहि जमिनीला किंचितमात्र स्पर्श करीत वर्तुलाकार स्थितींत, तोंड व शरीर पूर्णपणे फिरवून शक्य तेवढे मागे न्यावीत. याप्रमाणें ४–५ वेळां करावे. नंतर पाय बदलून, अर्थात डावा पाय ३ फूट पुढे टाकून व गुडघ्यांत वांकवून, हाच व्यायाम दोन्ही बाजूंनी वरीलप्रमाणें करावा. याने बहुतेक सर्वच शरीरास सपाटून ताण पडून विशेषत: कमर, मेरुदंड, जंघामूल, गुढघे, छाती, बरगड्या व पोट, यांना उत्कृष्ट व्यायाम मिळून, ते भाग पूर्ण निर्दोष व बलिष्ट होतात. शौचास साफ होते आणि उंचीहि वाढते.

४९ भूस्पृष्ट्जानु पृष्ठवलितासन :–जुळलेले गुडघे भूमीस टेकून व पायांचे तळवे संपूर्ण आकाशमुखी ठेवून, मांड्या उभ्या सरळ ताठ ठेवून, मागे शक्य तेवडी कमान घ्यावी. यानें मांड्या, कमर, पोट ओटीपोट, छाती, पाठ, मान व बाहुमूल या सर्वांना सपाटून ताण पडून, ते भाग फार निर्दोष होतात आणि हर्निया, अपेंडि-सायटीस वगैरेसारखे रोगहि ४।६ महिन्यात नाहीसे होतात.

५० पृष्ठवलितासन:— दोन पायांत दोन फुटाचें अंतर ठेवून उभे रहावे आणि मागे शक्य तेवढी कमान घेऊन, गुडघे न वांकवतां, हात शक्य तोंवर भूमीपर्यंत न्यावेत. यानेहि वरीलप्रमाणेंच सर्व लाभ होतात.

५१ चक्रासन: दोन पायांत एक फुटाचें अंतर ठेवून मागे जमिनीपर्यंत कमान घेऊन, हात जमीनीवर टेकावेत व दोन्ही पायास स्पर्श करून, शरीराचे संपूर्ण चक्र करावे. हे आसन फार अवघड आहे. यानें पोटाचे, छातीचे, कमरेचे, मानेचे, गुडघ्यांचे व हातापायांचे दोष नाहींसे होतात व शौचास साफ होते.

५२ मयूरासन:—प्रथम पायांच्या पौचांवर, दोन्ही गुढघ्यांत एक हाताचे अंतर ठेवून, गुडघे जमिनीस टेकून बसावे. नंतर हातांचीं बोटे समोर येतील अशा प्रकारे तळवे जमीनीवर टेकून कोपरापर्यंत हात जुळवून, कोपरे बेंबीखाली लावावीत आणि पाय उचलून सर्व शरीर, हुबेहूब कोपरावर तोलावें प्रथम प्रथम तोल जाईल. पण पुढे दृढाभ्यासाने साध्य होईल. याने कसलेहि अग्निमांद्य नाहींसे होऊन, भूक कडक लागते व शौचास साफ होते.

५३ प्रसृतहस्त दंडासन:—पाय जुळवून व हात समोर पूर्णपणें लांब पसरून पोटावर निजावे आणि केवळ हाताच्या पंजावर व पायांच्या उभ्या बोटांवर सर्व शरीरावर सावकाश, वर उचलावे. हें आसन फारच कठीण आहे, म्हणून सुरुवातीस

हात जवळ ठेवूनच व पुढें थोडे थोडें अंतर वाढवीत हें आसन करावें. यानें विशेषत: कमर फार मजबूत होते. हें आसन एकदम झटक्याने करूं नये; कमर दुखावेल !

५४ उत्थित समकोणासन:—समोर पाय ताठ पसरून अगदी ताठ बसावें आणि पायांसह सर्व शरीर हातांवर ' काटकोनांत ' वर उचलून तोलून धरावें. थोडा वेळ तोलून धरल्यावर, पुन: खाली बसावे व पुन; शरीर वर उचलून तोलून धरावे. यानें पोटाचे स्नायु अत्यंत मजबूत आणि खांदे व बाहु फार पुष्ट आणि बलिष्ठ होतांत.

५५ प्रसृतहस्त वृश्चिकासन :–जमिनीवर उपडे निजून पाय शक्य तेवढे वर आणून व मागे वांकवून डोक्यावर ठेवावेत. हे आसन करण्यास फार कठीण आहे. याने गळ्याचे, छातीचे व पोटाचे सर्व रोग नाहीसे होतात व कमर फार निर्दोष होते. शिवाय आयुष्यहि वाढते.

५६ वलितपाद सर्वांगासन :–प्रथम पाठीवर सरळ निजावे. नंतर सर्व शरीर पाठीमागून मानेपर्यंत वर उचलून, पाठीस दोन्ही हातांचा आधार देऊन, दोन्ही पाय शक्य तितके सरळ ठेवावेत. नंतर पाय रुंद करून उजवीकडून डावीकडे व डावीकडून उजवीकडे कमरेला पीळ पडेल असे फिरवावेत. याने विशेषत: मानेला, छातीला, कमरेला व पोटाला उत्कृष्ट व्यायाम मिळून, तेथील सर्व विकार नाश पावतात, हृदय बलवान बनतें आणि आयुष्याची वृद्धि होते. हे आसन शीर्षासनापेक्षां सोपे व निर्भय आहे.

५७ भूस्पृष्टैकैकपाद सर्वांगासन:-वरील स्थितींतच, पण एक पाय वर सरळ ताठ ठेवून, दुसरा पाय गुढग्यांत न वांकवतां, समोर भूमीस टेकावा. नंतर टेकलेला पाय वर सरळ उंच उचलून ताठ ठेवावा व वरील पाय गुढघ्यांत न वांकवतां खालीं समोर भूमीस टेकावा. यानें वरील आसनांतील सर्व लाभ होऊन, 'र्हनियादि' जंघा-दोष व स्वप्नदोष नाश पावतात.

५८ शीर्षासन:-खालीं डोकें वर पाय करून शरीराचा संपूर्ण भार डोक्यावर देऊन विपरीत रीतीनें डोक्यांवर ताठ उभें राहण्याच्या कृतीस शीर्षासन किंवा विपरीतासन म्हणतात. हें आसन अगदीं सरळ ताठ येण्यास, सुरवातीस दुसऱ्याची सहायता घेऊन किंवा भिंतीच्या आश्रयानें वा भिंतीच्या कोपऱ्यांत करावें. म्हणजे मागें पुढें किंवा आजूबाजूस पडण्याचीं किंवा पाय वांकडे तिकडे होण्याची भीती राहणार नाहीं. डोक्याखालीं एकादीं पातळशी उशी घ्यावी किंवा धोतराची घडी अथवा चुंबळ करून ठेवावी. म्हणजे डोक्यास त्रास होणार नाहीं. आपण करीत असलेले शीर्षासन बरोबर आहे किंवा नाहीं हें समजण्याची मुख्य खूण ही कीं, सर्व शरीर डोक्याच्या मध्यबिंदुवर स्थिर असतांना, स्वत:च्या शरीराचा भार स्वत:ला बिलकूल न वाटतां, स्वत: आपण हवेंत अधर तरंगत आहोंत, असें सहज व सुखप्रद

वाटलें पाहिजे. मानेशी कष्ट होणें किंवा अस्वस्थता व असमाधान वाटणें, हे शीर्षासन सदोष होत असल्याचें निश्चित लक्षण समजावे.

शीर्षासनापासून पुष्कळ लाभ होतात. मेंदु बलवान बनतो, पांढरे केस काळे होतात टक्कल नाहीसें होतें, फेफरे–फिट्स-येणें पूर्णपणे बंद होते. नेत्रविकार, दमा, श्वास, खोकला वगैरे छातीचे व फुप्फुसाचे विकार नाश पावतात, तसेंच डोकेदुखी, पोटदुखी, हृद्दौर्बल्य, रक्तक्षय, मलबद्धता. अग्निमांद्य, वृषणवृद्धि, स्वप्नदोष वगैरे बरेचसे विकार, वर्ष-सहा महिन्यांतच नामशेष होतात. असा शीर्षासनाचा महान प्रभाव आहे.

वस्तुत: शीर्षासन सर्व आसनांच्या शीर्षस्थानी असल्यामुळें ते सर्व आसनांच्या सुरवातीस द्यावयास व करावयास हवें ! पण ते पुष्कळांना एकदम साधत नाहीं. म्हणून ते आम्ही सुरवातीस न देतां, मुद्दामच शेवटीं दिलें आहे ! नुसते डोकें खालीं, व वर पाय कसे तरी करणें म्हणजे शीर्षासन नव्हे, हें सर्वांनी नीट लक्षांत ठेवावे. संपुर्ण माहितीशिवाय शीर्षासन करणें कित्येकदां फार धोक्याचे असते !

५९ बद्धपद्म शीर्षासन:–शीर्षासन स्थितींतच पद्मासन घालून, ती बैठक सावकाश खालीं आणून, दंडांच्या आंतील भागास स्पर्श होईल अशा प्रकारें, सर्व शरीर तोलून धरावें. यानें विशेषत: पोटास फारच ताण पडून पोटाचे, पाठीचे आणि छातीचे व कमरेचे स्नायु फार बलवान होतात.

शीर्षासन किंवा सर्वांगासन यांसारख्या आसनांनंतर सुलट म्हणजे सरळ आसनें करणें अत्यावश्यक असतें ! म्हणून उभ्यानें करावयाचीं स्वाभाविक आसनें आम्हीं मुद्दाम पुढें दिलीं आहेत. त्यामुळें पुनरपि स्वाभाविक सुपरिणाम घडून येतात.

६० दधिमंथनासन:–दोन्ही हात खांद्यांच्या समोर ताठ ठेवून. उजवा हात शक्य तेवढा मागे नेऊन, बगलेजवळ मूठ आणणें आणि डावा हात शक्य तितका समोर नेणें. नंतर उजवा हात पूर्ववत समोर नेतांना, डावा हात मागें करून बगलेजवळ मूठ आणणें. याप्रमाणें दह्याचे ताक करतांना स्त्रिया रवी लावतात तसें हुबेहुब, हात शीघ्रतेनें मागें पुढें करणें. यानें छातीला व पोटाला उत्कृष्ट व्यायाम मिळतो. बाहु पुष्ट व फुप्फुसें बलवान होतात आणि अन्न पचून शौचास साफ होऊं लागतें.

६१ प्रसृतहस्त विवृत्तत्रिकासन:–दोन पायांत एक हाताचें अंतर ठेवून उभें राहावें आणि पसरलेले दोन्ही हात शरीराच्या बाजूंनी शक्य तेवढे मागें वळवावेत. यानें कमर, पाठ, छाती, बरगड्या व पोट निर्दोष होतात.

६२ सन्मुखोत्थितपाद वृक्षासन:–छाती काढून सरळ ताठ उभें रहावें आणि उजवा पाय गुडघ्यांत न वांकवतां समोरून शक्य तेवढा वर उचलावा. नंतर उजवा पाय खालीं करून, डावा पाय वर उचलावा. याप्रमाणें प्रत्येक शीघ्रतेने १०।१० वेळीं शक्य तेवढा वर उचलावा. खालचा पाय वांकवूं नये. याने वाढलेले पोट कमी होतें आणि

कमर निर्दोष बनून, वीर्य शुद्ध व स्थिर होते आणि शौचास साफ होते.

६३ वक्षस्पृष्टजानु वृचासनः–प्रत्येक पाय गुडघ्यांत वळवून, तो गुडघा घाईनें, एकानंतर दुसरा, निदान १५।१५ वेळा तरी, छातीस गुडघा स्पर्श करील इतका, उंच उचलणें. यानें मेद झडून पोट कमी होते, कमर मजबून होते, शौचासहि साफ होते आणि वीर्य शुद्ध व स्थिर होऊन स्वप्नदोष टळतो.

६४ मध्यम नौलीः–कमरेत वांकून दोन्ही गुडघ्यावर दोन हात ठेवून, पोट कपाटी नेंऊन, पाठीचे शूळ खालीं टकलल्याप्रमाणें केले असतां, समोर पोटाचे शूळ, आपोआप पुढें येतात स्थूल पोटाच्या व्यक्तीस ही क्रिया, पोट पातळ झाल्याशिवाय साधणार नाही. पोट पातळ होण्यास प्रथम 'उड्डियान' करणें नितान्त आवश्यक आहे.

६५ दक्षिण नौली–ते पुढें आलेले शूळ, डावीकडील पोट कपाटीं नेऊन उजव्या बाजूस आणावेत, आणि मग तावडतोब—

६६वाम नौली–उजवीकडील पोट कपाटीं नेऊन, तेच शूळ उजवीकडून डावीकडे आणावेत. याप्रमाणें पोटाचे शूळ उजवीकडून डावीकडे, घुसळण केल्याप्रमाणें सारखे फिरवावेत. नंतर त्याचप्रमाणें डावीकडून उजवीकडे फिरवावेत. ज्याला नौली करतां येते, त्याला पोटाचा कोणताच रोग केव्हांहि होऊं शकत नाहीं आणि असलेले रोगहि दोन चार महिन्यांतच औषधाशिवाय पार नाहींसे होतात, हें पूर्ण अनुभविक सत्य आहे.

६७ एकस्थानपलायनासन–धांवतांना ज्याप्रमाणें आपण नेहमी छाती काढून पुढील झोकानें धांवतों, त्याप्रमाणें पण एकाच जागीं, एकानंतर दुसरा पाय नितंवापर्यंत वर उचलून, फक्त पायांच्या बोटांवर–पंजावर–(टांचा भूमीस मुळीच न लागू देतां व पायांचा आवाजहि न होऊं देतां) धांवण्याचा व्यायाम घ्यावा. धांवतांना स्वतःची जागा एक इंचभरहि सोडूं नये. हा व्यायाम प्रथम सावकाश, नंतर अत्यंत घाईनें करावा. प्रत्येक पाय मात्र नितंबापर्यंत वर उचलण्यास विसरूं नये. या व्यायामानें कोणताहि पट्टीचा धांवणारा फक्त एक दोनच मिनिटांत अगदीं पार दमून जातो, असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे. जलद चालण्याचा व धांवण्याचा व्यायाम पूर्णपणें नैसर्गिक असून, तो जगांतील सर्वश्रेष्ठ असा व्यायाम आहे. धांवण्याच्या या व्यायामानें व्यायामजन्य ज्याडच व सुस्ती पार नाहींशी होऊन, चपलता अंगीं बाणते, मेद हटकून झडतो, हृदय व फुप्फुसे निर्दोष व सबळ होतात, ('हार्ट डिसीज' वाल्या व्यक्तीनीं मात्र हा व्यायाम फार जपून करावा !) रक्ताची उत्तम शुद्धि होते, शौचास साफ होऊन पोट नेहमीं निर्मळ रहाते, भूक चांगली लागते, स्वप्नदोष प्रायः एकाच महिन्यांत पार नाहींसा होतो व सर्व रोग दूर पळून एकंदर आरोग्यहि उत्कृष्ट राहते. म्हणून सर्वांनीं–विशेषतः स्थूल व रोगी स्त्रीपुरुषांनी–या व्यायामांचा अवश्य अनुभव घ्या व सुखी व्हावें ॐ इतिशम्

ॐ सर्वेषां दीर्घायुर्बलमारोग्यमस्तु ॐ ।

हल्लीच्या युगात मानवाची दिवसे दिवस आरोग्या विषयी फारच असमाधना वृत्ती दिसून येते, आणि त्यामुळे आरोग्या-प्रित्यर्थ औषधोपचारासाठी निरनिराळ्या तज्ञ डॉक्टर, वैद्य हकिम यांच्याकडे धाव घ्यावी लागते. पाण्यासारखा पैसा खर्च करून देखिल ज्या आशेने सुधारणा आरोग्यात दिसावयास पाहिजे तसे दिसून येत नाही.

रोग एक व निदान दुसरे असे बऱ्याच ठिकाणी पाहू गेले असता दिसून येते फारच थोड्यांना योग्य उपचाराची देणगी मिळते. ज्यांना देणगी मिळते त्यांना देखिल फार उशिरा कळून आल्यामुळे लवकर फायदा व्हायला पाहिजे तितका होत नाही शिवाय कष्ट, श्रम, पैसा हा जातोच. विनामुल्य औषध मिळणे व चांगले मिळणे हे तर दुरापास्तच आहे. श्रीमंतांची सोय पैश्यामुळे होऊ शकते मध्यम वर्गाची सोय कर्ज काढून केली जाते. गरीबाची सोय केवळ धर्मार्थ उपचारावर होत असते. तिन्ही वर्गांची मिळून शांती समाधान पाहिले तर कुठेच दिसून येत नाही.

ह्या परिस्थीतीस कारण आजकालची धान्य परिस्थिती, महागाई, पुरेसे पौष्टिक अन्न, फळ. दुध, तूप, इत्यादी मुळे घडून येते. त्यामुळे आपल्या आरोग्यात बिघाड नैसर्गिकरित्या येतो. त्यातच दुर्व्यसनाची भर पडली कीं आणखी जास्त भडकली जाते. एकदा भडकलेली परिस्थिती वाया गेली कीं ताब्यात आणणे फार कठीण जाते. व मनाची शांती समाधान कायमचे हरपले जाते.

ह्या सर्वातून सुलभपणं सुटण्याचा मार्ग एकच व तो म्हणजे नैसर्गिकपणे होणारा व्यायाम. व्यायामात व्यायाम योगासनेचा व्यायाम हा सर्वोत्कृष्टपणे नैसर्गिक व्यायाम म्हणून आजकाल गणला गेला आहे. ह्या नैसर्गिक योगासनाच्या व्यायामाने असाध्य झालेले रोग डॉक्टरांनी हाताश होऊन सोडलेले पेशंट व जे निराशवादाने नको जिवन असे होऊन गेलेले रोगी यांची सुटका या योगासनाच्या शुद्ध व्यायामाने होऊन जाते.

ह्या नैसर्गिक व्यायामाने विनामुल्य विना पौष्टिक व विनाश्रम घरबसल्या प्रकृती ठणठणीत शरीर सौष्ठव बनली जाते. फक्त एकच नियमितपणाने शुद्ध हवेत, शुद्ध मनस्थितीत हा व्यायाम घ्यावयास पाहिजे.

आजकाल मोठमोठ्या तज्ञ, डॉक्टर्सकडून योगासनाबद्दल फार प्रशंसा केली जात असून याचा उपयोग सर्व स्त्री पुरुषांनी करून घ्यावा आणि मनाचे शांती समाधान करून घ्यावे. त्याचप्रमाणे ह्याचे शिक्षणाचे वर्ग पुष्कळ ठिकाणी उपलब्ध झाले आहेत. तरी सर्वांनी ह्याचा फायदा जरूर घ्यावा. व शरीर माध्यम “ खलूधर्म साधनम् शरीर, ” आहे तर सर्व आहे ह्या म्हणीची प्रचिती अनुभवास आणून द्यावी.

पाश्चात्य देशात याची लागवड बऱ्याच ठिकाणी लागुन तेथे स्त्री, पुरुष, बालक. वृद्ध यांनी कसोशिने फायदा घेऊन आज जगापुढे याची महती त्यांनी दाखवून दिली आहे. शास्त्र आमचे पण शिकवण मात्र त्यांची अशी परिस्थिती निर्माण झाली आहे. ह्यालाच म्हणतात " तुज आहे तुजपाशी तरी जागा विसरलाशी " तरी सर्वांना नम्र विनंती पूर्वक अव्हान आहे कि सर्व स्त्री, पुरुष, बालक. वृद्ध यांनी सचोटीनें फायदा घेऊन आत्म रक्षण, शरीर रक्षण करून घ्यावे. तथाऽस्तु !

REFBK-0022508
REFBK-0022508

पोटाचे आरोग्य

मुळ शरीर प्रकृतीत बिघाड व्हायला पोटच कारणीभूत होते. पोटरुपी इंजीनाला जर व्यवस्थीतपणे तेल पाणी खुराक दिला गेला तर बाकिची चलन यंत्रे सुरळीतपणे, आपापली कामे करतात. सर्व आपण औषध, पाणी, पौष्टीक घेतो ते पोटात जातात व मग तेथून विभागले जातात. आत्एव् पोट प्रथम शुद्ध स्वच्छ, व पवित्र हवे त्या प्रित्यर्थ खालील उपाय दिलेले आहेत ते अमलात आणावे.

१) **पहिला उपाय** :-भस्त्रीका असन-भस्त्रीका हे एक अत्यंत अद्वितीय योगीक प्रक्रिया आहे. व संपूर्ण आरोग्य व आयुष्य देण्यास पूर्ण समर्थ आहे. एकाच वेळी मेंदू बलवान बनतो व स्मरणशक्ती तीव्र होते. महान अपस्मार, फिटस, फेपरे, झटकन नाहीसे होतात. ह्यासारखा दुसरा उपाय जगात कोणताच नाही. त्याचप्रमाणे दमा, श्वास, छातीचे विकार ह्यावर अत्यंत विनामुल्य उपाय आहे.

हार्ट डिसीज् (हृदयाचे विकार) अत्यंत प्रभावी अशी महान शक्ती त्याच्यामध्ये आहे. त्याचप्रमाणे भस्रीकेने अपचन अग्निमांद्य, ॲपेन्डिसायटीस्, हार्निया ओटीपोटीचे विकार तात्काळ समूळ नष्ट होऊन आयुष्य वृद्धींगत होते. टक्कल नाहीसे होऊन व पांढरे झालेले केस परत काळे होऊन नवतारूण्य होते. सतत सहा महिने सकाळ संध्याकाळ हा व्यायाम घ्यावयास पाहिजे. फलश्रुती ह्याची ठेवलेलीच आहे. सर्वांनी ह्याचा लाभ अवश्यक घ्यावा.

कृति :- सहजासन घालून बसावे. भस्रिकेची सुरवात प्रथम श्वास नाकाने बाहेर प्रथम सोडून व पोट कपाटी नेऊनच करावी म्हणजे पोट नैसर्गिकपणे आत बाहेर करण्यास सहसा चुक होणार नाही श्वास बाहेर सोडल्यावर पोट शक्य तेवढे आत न्यावे व श्वास आत भरल्यावर पोट व छाती दोन्ही शक्य तेवढे फुगवावे. ह्या प्रमाणें प्रथम चाळीस ते साठ वेळा करून आठ-पंधरा दिवसात एकशे आठपर्यंत वाढवावे ही क्रीया सावकाशपणे करावी.

★

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
2366
वा. क.

श्री दुर्गापरमेश्वरी माता

मल्हारी मार्तंड

मल्हारी मार्तंड खंडेराया ।
उधळीन भंडार खंडेराया ।। धृ० ।।

शिवरुपी अवतार तुझा ।
मल्हारी खंडेराव माझा ।
जयजयकार खंडेराया ।। उध० ।।१।।

महासूराचा वध तूं केला ।
ऋषीजनांचा छळ हा झाला ।
संहार केला तूं खंडेराया ।। उध० ।।२।।

जेजुरीचा गड तुझें स्थान ।
पिवळे पिवळे तुझें भान ।
देणें घेणें पिवळे खंडेराया ।। उध० ।।३।।

सदानंदाचा तुझा सोहळा ।
दरबारी जमे भक्तांचा मेळा ।
भंडार उधळी खंडेराया ।। उध० ।।४।।

सदाशिव मार्तंड होवूनी ।
असुराशी युद्ध करूनी ।
झाला जेजुरीचा खंडेराया ।। उध० ।।५।।

अविचाराची नशा काढली ।
शुद्ध भावाची प्रीति आणली ।
अहंकार काढी खंडेराया ।। उध० ।।६।।

सोमनाथ तुझे दरबारी ।
भक्तासंगे झालो मुरारी ।
उधळी भंडार खंडेराया ।। उध० ।।७।।