



Sri Adi Yoga International Institute for Learning & Research

**Compilation Of Research Papers & Articles
On Spirituality & Yoga Research
(One Day State Level Seminar)**

Sri Adi Yog Mahavidyalaya- 16 Feb. - 3 March



Sri Adi Yoga Sadhana Week 2019

• साधना • सेवा • समर्पण

आशीर्वचन

आजच्या धावपळीच्या व ताणतणावातील जीवनात आपण योगाच्या माध्यमातून तणावमुक्त होऊन आनंदी जीवना जगू शकतो. फक्त भौतिक प्रगतीने विश्वामध्ये अशांती, प्रतिस्पर्धा व अनेक मानसिक आजार निर्माण झाले आहेत. वैयक्तिक व वैश्विक पातळीवर विनाश थांबवून विकास करावयाचा असेल तर अध्यात्म व योगाच्या सहाय्यानेच हे होऊ शकते. आज लोकांना हळूहळू का होईना योगाचे व अध्यात्माचे महत्त्व पटत आहे. म्हणून या क्षेत्रामध्ये जागरुकता येत आहे.

“आध्यात्मिकता व योग संशोधन” या परिसंवादाच्या माध्यमातून लोकांना अधिकाधिक प्रोत्साहन मिळेल अशी आशा व्यक्त करतो. मी “श्री आदियोग आंतरराष्ट्रीय शिक्षण व संशोधन” संस्थेचे या परिसंवादाचे आयोजन केल्याबद्दल अभिनंदन करतो व हा उपक्रम यशस्वी होणेसाठी परमेश्वराचे चरणी प्रार्थना करतो तसेच शुभेच्छा व्यक्त करतो.

सर्वाना प्रेम, क्षेम व हरि ओम!

- स्वामी अद्वैतानंद
Chinmay Mission - Nashik
25/02/2019

MESSAGE

I am happy to hear about Conference in the field of Yoga. Dr Sanjay Gawali and his better half Mrs.Sulabha Gawali are giving their contribution in Yoga Sector. I have come to know that they have special arrangements to encourage their yoga and Sanskrit students as well as faculty. Yoga Conference is one of them. All the activities are really very appreciable. The progress of college shows the increasing graph in such short period.

I extend my warm and best wishes to Shri. Adiyog Mahavidyalay and Research Institute. We, the YCMOU are ready to support you.

Due to some unavoidable circumstances, I could not attend the said Conference. Therefore I missed the opportunity to interact with you. I wish Conference and college grand success.

With warm regards

Prof. E. Vayunandan

Vice - Chancellor

Yashwantrao Chavan Maharashtra Open University

27/02/2019

लेखानुक्रम



संपादक

डॉ. संजय गवळी

सहसंपादक

सौ. सुलभा गवळी

विद्यार्थी मंडळ

पी. डी. कुलकर्णी
सुधीर पेटकर
सोनाली कुलकर्णी
रेखा पाटील
यू. के. अहिरे
जीवराम गावले

शिक्षक सल्लागार मंडळ

प्रा. डॉ. टी. एम. श्रीनिवासन
प्रा. ए. एन. पांडे
प्रा. डॉ. विजय गवळी
प्रा. डॉ. गजानन अंभोरे
प्रा. के. डी. शिंदे
प्रा. डॉ. पुरुषोत्तम पुरी
प्रा. शेखर पारखी
प्रा. रश्मी रानडे
प्रा. अनिल रत्नपारखी
प्रा. राज सिन्नरकर
प्रा. वैजयंती मुजूमदार
प्रा. किरण गोविंद
प्रा. डॉ. स्नेहल देशमुख
प्रा. राहुल काळे
प्रा. डॉ. शलाका शिंदे
प्रा. स्नेहल दंताळे
प्रा. डॉ. विवेक जोशी
प्रा. तन्मय जोशी
प्रा. निलेश महाजन
प्रा. श्रीवरदा माळगे

संपादकीय

१. Spiritual Studies in Yoga Philosophy
Dr. Penna Madhusudan 06
२. जे. कृष्णमूर्ती आणि त्यांची शिकवण
किशोर खैरनार १०
३. अनुभव, प्रतिसाद आणि विचार यांचे क्रांतिमय शास्त्रीय प्रारूप
राजेश गजानन भुतकर १२
४. Yogic Concepts on Hanuman Chalisa
Prof. A. N. Pandey 15
५. Tryst with Transformation
Kanchan Gogate 17
६. A Comparative Study of Spiritual Intelligence among Yoga and Non-Yoga practitioners
Sulabha Gawali..... 20
७. आध्यात्मिक जीवनशैली आणि योगाचे स्थान
प्रा. राज सिन्नरकर २४
८. Jeevan- Mukta & Videh Mukta
Shekhar A. Parakhi 26
९. Bharatnatyam An Artistic Yoga
Mrs. Vaijayanti Mujumdar 29
१०. Swami Vivekananda and Yoga
Prof. Rahul M. Kale..... 31
११. हंसविद्या (अजपा गायत्री)
अनंत वसंतराव रत्नपारखी ३३
१२. संस्कृतं नाम दैवी वाक
डॉ. स्नेहल दंताळे ३५
१३. “॥ गायनं पंचमो वेदः॥”
सौ. सोनाली कुलकर्णी..... ३७
१४. योगपार्श्वभूमी व सद्यस्थिती
प्रा. गणेश जिजाऊ वाघ / प्रा. डॉ. नितीनकुमार दादासाहेव माळी ३९
१५. Aparigriha: An Ubiquitous Virtue
Adwait Inamdar 41
१६. श्री आदियोग साधनापीठ ४५



संपादकीय

प्रणाम,

अहम सत्यं, जगत तथ्यम् । जीवनं योगसाधन् ॥

- भगिनी विमला

आपल्याला लाभलेले जीवन हा अमूल्य असा ठेवा आहे. दैनंदिन जीवन कसे जगावे किंवा जीवनातील कर्मे ही ईश्वराची आराधना कशी ठरतील? हा प्रश्न आत्मशोधाकडे आपल्याला घेऊन जाऊ शकतो. इंद्रियगम्य जाणीवांचे संवेदन अधिकाधिक शुद्ध करित जाणे हे आपल्या हाती आहे. ही भारतीय अध्यात्म जगताची बैठक आपण स्वीकारावी व त्याला प्रतिसाद शास्त्रीयपणाने शुद्धतेतूनच द्यावा हा आग्रह विचारवंतांनी धरला आहे. तेव्हा अध्यात्मिकता ही गुहेतील संकल्पना ना ठरता आधुनिक संशोधनातून अभिव्यक्त व्हावी यासाठी अवघे जग व्याकुळतेने प्रतीक्षा करित आहे. तथाकथित बुद्धीवंतांचे पांडित्य हे केवळ पुस्तकांपुरते सीमित न राहता जीवनस्पर्शी व्हावे हा आजच्या शिक्षण प्रणालीचा उद्देश असला पाहिजे.

त्या दृष्टीने 'योगदर्शन' हे प्रयोगांचे शास्त्र आहे असे म्हटले तरी वावगे ठरणार नाही. विद्यादानासाठी कार्यरत असणारी विद्यालये, शिक्षणकेंद्रे ज्ञानास साधनेद्वारे जीवनात अभिव्यक्त करतील या संकल्पावर विश्वास ठेऊन 'श्री आदियोग साधनापीठाने योगस्पंदन २०१९ साधनासप्ताहाचे आयोजन केलेले आहे. त्यातील हा परिसंवादाचा उपक्रम साधनेचाच एक भाग आहे. स्वतःमध्ये मूलगामी गुणात्मक बदल, परिवर्तन घडावे यासाठी अवघे जीवन एक योगसाधना ठरावी या प्रार्थनेने श्री आदियोग संस्थेच्या साधकांनी, विद्यार्थ्यांनी व शिक्षवंदाने केलेला हा अल्पसा प्रयत्न या स्मरणिकेत संकलित केला आहे. त्याची आपण नोंद घ्याल अशी विनम्र अपेक्षा !

डॉ. संजय गवळी

संस्थापक संचालक

श्री आदियोग साधनापीठ



Spiritual Studies in Yoga Philosophy



Dr. Penna Madhusudan

Sr. Professor & Dean
Kavi Kulguru Kalidas Sanskrit University, Ramtek

Abstract

In the Nineteenth and twentieth century there were great Yogins and Saints like Ramakrishna Paramhansa, Ramanmaharshi, Aurobindo Yogin and others. But, there were also some less known great Yogins and scholars like Gulabrao Maharaj whose original contribution in the Yoga Philosophy is yet to be fully studied and appreciated. Sri Gulabrao Maharaj (GM) is undoubtedly a scholarly saint par excellence in whom do we find a rare combination of a scholar, a yogin, a devotee and an Advaitin in perfect harmony. In his **short life of 34 years**, he has written **about 134 works**. All this he achieved without eyes, **he was blind**.

Sri Gulabrao Maharaj

Sri Gulabrao Maharaj was born on 6th July 1881 A.D. in a village called Lonitakli in Amaravati district of Vidarbha, Maharashtra. His parents were Gonduji Mohod and Alokabai. He lost his sight when he was just nine months old. He had very sharp memory. He studied many major texts on subjects like Veda, Vedanga, Music, Ayurveda, Literature, theosophy, Western philosophy, electron theory etc. He had great liking for books, but due to poverty he had to beg others to read out the books for him and pay for the books he purchased.

He considered himself as child of Shiva and Parvati, as wife of Shri Krishna, as friend of Gopika and as disciple of Sant Jnanadev Maharaj. He regarded himself as Panchalatika, one of the Gopika, and performed the Katyayani vrata as described in the Bhagavatam.

It is said that he had visualized (remember, he was blind) the form of Jnanadev and described it to an artist who had then drawn it and it became the first ever available beautiful painting of Sant Jnanadev.

At the age of 34, Gulabrao Maharaj left this world on 20th September, 1915 A.D., leaving for the world about 134 analytical works in different languages like Sanskrit, Marathi, Hindi, Bhojpuri etc. Thus in all there are 20 yashti or collection of books of Maharaj comprising of 2500 abhang (Marathi verses), 1250 Gita, 23,000 oves (Marathi verses), 2500 pada and 1000 shloka.

GM had great respect for the ancient Shastra more particularly for Advaita and Yoga. All his great intellect was fully focused on synthesizing the theories of these shastra, paving way for new thoughts in philosophy.

GM- on Yoga

GM had written eight books on Yoga viz.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 1. Yogaprabhav | 2. Nididhyasana Prakash |
| 3. Dhyanyoga divakara | 4. Hiranyayoga |
| 5. Yoganga yamalakashana | 6. Sopanasiddhi |
| 7. Yogaprabhav in prose and | 8. Kundalini Jagadamba |

Apart from these, he had discussed many interesting topics of yoga in his letters also. Let us now see some of his views regarding matters related to Yoga so that there can be a clear understanding of his magnanimity as a thinker.

Patanjali and his Rajayoga

GM considers Patanjali as an incarnation of Adishesha and explains that Patanjali had achieved excellence in five fields viz. in Ayurveda as Charaka, in Vyakarana as Mahabhashyakara, in service as Lakshmana, in polity as Balarama and in Yoga as Patanjali.

In the Yogasutra of Patanjali, the Samadhi, the fruit of Yoga is explained first and sadhana or the means, next. But, generally the means are explained first and the result next. GM explains this in his text Yogaprabhava, that the Yoga practitioners who have achieved detachment should study the Samadhipada because the state of Samadhi is easily attainable to them. But, those who have an unstable mind should study the Sadhanapada onwards and practice strictly all the yama and niyama.

The Vyasabhashya on the Yogasutra states that this science is for the qualified ones only.³ GM explains that this science is for everybody and therefore everyone should try to practice it continuously at his level. In his opinion, a person who has no fear of death and of this transmigratory life, alone is true Adhikarin in Yoga. In order to enjoy the full benefit of Yoga, the aspirant should develop some good qualities in him. They are:

- i) Having deep interest in Yoga,

- ii) Having full faith in the teacher and making a synthesis of the experience expounded in the Yoga texts, explained by his teacher and experienced by him.
- iii) Keeping away from the worldly attractions,
- iv) Getting over the psychological level,
- v) Living a moderate Life (as per Gita) and
- vi) Turning towards the reality after knowing fully all the blemishes of worldly affairs.

While explaining the result of auxiliaries of Yoga, GM says that each of the eight auxiliaries aims at bringing about a certain result in the Yoga practitioner.

- a) Constant practice of Yama and niyama controls the senses,
- b) Constant hearing of Vedanta sentences in the Niyama helps in controlling the negative tendencies within.
- c) Regular practice of asana makes the body steady,
- d) Careful practice of pranayama ends the mudha (मूढ) state of mind
- e) Practice the pratyahara ends the Kshpita state of mind,
- f) Practice of dharana and dhya ends the Vikshpita state of mind,
- g) Samprajnata samadhi makes mind one-pointed (ekagra) and
- h) Asamprajnata samadhi makes mind fully controlled (niruddha).

The Yogabhashya enumerated the various states of mind and the commentators like Vachaspati and others explained these states on the base of the guna theory, but the credit of connecting the Ashtanga yoga with the states of mind and explaining the efficacy of ashtanga in mind control in yoga practice should go to GM.

Dhyanayoga : An independent type of Yoga "Vaa" ('वा')

Considering the use of the indeclinable va (or) in the Yogasutra (1-39), GM explains that dhyana (meditation) is an independent yoga not to be combined with other means of samadhi. This dhyana is of two types viz.

1. Avastubhavana (not contemplating on any object) and (अवस्तुभावना)
2. Tadakara-karana. (becoming one with the object of meditation). (तदाकारा-कारना)

The Hiranyayoga (Dream Analysis in Yoga)

One of the important contributions of GM in Yoga is the exposition of Hiranyayoga. In his opinion, dreams too can corroborate to Yoga. His exposition was planned in the beginning in seven chapters called Hiranyamudrika. But, to the disappointment of all yoga aspirants, only four such chapters are available with his commentary now.

GM regards dream as one of the types of Yoga. He explains that dream is due to the Madhya samvega (moderate inclination of mind) and it can lead to the experience of yoga which is substantiated by the Yogasutra. He classifies dreams into three categories as –

Type of Dream	Meaning
Apartha	The dreams which do not become true and are caused by sattva guna influenced or dominated by impurities.
Yathartha	The dreams which become true and are caused by sattva guna.
Anyartha or Suchaka (Mithya suchaka)	Dreams that are indicative.

GM explains that the dreams which do not become true are apartha or illusion. He further explains that the world is an apartha dream in that sense.

At the end of the discussion on this topic, GM explains that the dreams in childhood are outcome of previous birth, those in old age are indicative of next birth and those in between, belong to this life.

But he restrains himself from further elaboration of the esoteric matter and states that by the order of experienced teachers of that science he is not supposed to proceed on that topic.

Interpretation of Samvega

The Yogasutra of Patanjali (1-21) records the importance of samvega in the process of realizing the state of Samadhi. Among the ancient commentators of the Yogasutra, Vachaspatimishra, Ramananda and Sadasivendrasaraswati explain this as 'detachment'.

But not accepting this, Vijananbhikshu states that such interpretation is wrong as it goes against the bhashya which mentions nine types of Yogin on the basis of this samvega only, hence it should be understood as quick practice of the means of Yoga.

Bhojaraja explains it as a kind of deep impression on the mind. Anatadeva follows him.

Narayanatirtha, a commentator of the 18th Century, has absolutely no problem with any meaning of the word samvega. He finds all the meanings possible in the present context.¹⁴

Yoga Commentator	Meaning of Samvega
Vachaspatimishra, Ramananda and Sadasivendrasaraswati	Detachment

Vijananbhikshu	Quick practice of means of Yoga
Narayanatirtha	All the meanings possible
Gulabrao Maharaj	Firm determination of mind

Grades of Samvega

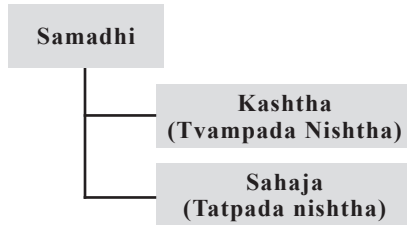
Compared with the available commentaries on Yogasutra or Yogabhasya, especially in the context of the word samvega, it is quite evident that GM has novel explanation of the grades of samvega.¹⁵ According to him:

1. the people with low samvega should practice dhyana and deliberately try to imagine the form of favorite deity,
2. those with moderate samvega will see the form in dreams and
3. those with intense samvega do always realize the Lord in their heart.

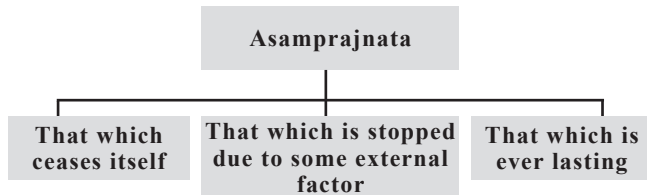
He explains samvega as firm determination of mind.¹⁶ It may be noted that both detachment and firm determination go together. Without the one, the other is not possible to get. That is the reason why the ancient commentators explained the word in the sense of detachment.

4. The exposition of samadhi

Yoga can lead to liberation but detachment is compulsory for it, he says. Samadhi basically means the union of the subject and object of contemplation. It is of two types viz. 1. Rooted on the soul and 2. Rooted on the Lord.¹⁷



Both the varieties of Samadhi propounded by Patanjali in Yogasutra as Samprajnata and asamprajnata belong to the first category only. If intense love to Lord is attached, then alone the asamprajnata can become sahaja. This Asamprajnata is again of three types.¹⁸



This kind of subtle analysis of very important concepts of Yoga is a special feature of the yoga works of GM.

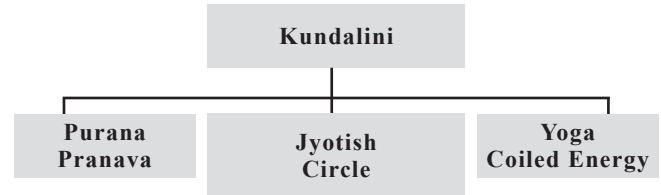
5. Isvarapranidhana

The Yogasutra mentions Isvarapranidhana in the samadhi pada (1-24) and in sadhana pada (2-1). Though there is not much difference in the wording of the sutra, the indeclinable "va" ("वा") present in the sutra in samadhipada raises a question whether bhakti is optional and secondary. GM explains that the particle doesn't mean 'option' here. It means 'certainly' in the present context.¹⁹ The pranidhana mentioned in the samadhipada brings about asamprajnata samadhi and the same in sadhanapada brings about samprajnata samadhi.²⁰

6. Kundalini and Chakra

The Hathayoga texts give lot of importance to the chakra and Kundalini. GM's exposition of these is unique and thought provoking.

GM made a perfect synthesis of the views of Purana, Jyotisha and Yogashastra regarding Kundalini.²¹ He says that the word Kundala meaning 'a circle' refers to the Omkara or pranava. He explains further that the shape of a nadi is kundalini. Now, coming to the Jyotish system, GM explains that the jyotish shastra does not accept the view of purana that the earth is positioned on the thousand hoods of Adishesha.



But, reconciling the Yoga theory with the Purana view, GM explains that the individual energy is Kundalini and the collective energy is the Adishesha. He provides another novel explanation that the energy in individual body is Kundalini and the same at cosmic level is Adishesha.²² Thus, he has undoubtedly paved a new path in interpreting the sacred texts in a synthetic manner.

He says that the chakras are psychological and not plexus as some people explain and they are created by intense imagination. Once created, they begin functioning at physical level too.

The saint of synthesis

GM has achieved great success in interpreting many ancient texts, systems, in explaining many age old beliefs and synthesizing many theories which otherwise appear contradictory. This kind of attempt in lucid terms with ample examples is definitely unique.

While making an evaluation of Samkhya, Yoga, Jnana and Bhakti, GM states that the realization propounded in the

samkhya system reaches one near detachment, the yoga makes the senses ineffective and the contemplation on the meaning of mahavakya brings about Brahman-realization.

Basically, the samkhya aims at the enquiry into the nature of 'self', the yoga at that of the 'Lord' and the Vedanta at both.²⁵ One can notice the obvious influence of Vedanta on GM, especially in the interpretation and synthesis of matters of Yoga.

He explains, if the mind is turned into the Brahman by way of contemplation, the process is yoga and if it is done by the way of enquiry, it is Vedanta.

One should understand the reality with the help of Samkhya, control the mind with the help of Yoga and realize it through the Vedanta, he explains.

Conclusion

The contribution of modern thinkers in understanding the Yoga philosophy in a synthetic manner is also unique helping the Yoga aspirants achieve a finer understanding of the system and progress in their practice. GM is one of such great thinkers whose original ideas throw light on many unexplored topics of Yoga Philosophy.





किशोर खैरनार

आध्यात्मिक क्षेत्रातील व्यासंगी अभ्यासक व
कृष्णमूर्ती एज्युकेशन ट्रस्टचे संचालक

जे. कृष्णमूर्ती आणि त्यांची शिकवण

फे ब्रुवारी १९८६ मध्ये जे. कृष्णमूर्तींच्या मृत्यूपूर्वी दहा दिवस, त्यांना एक प्रश्न विचारण्यात आला. 'कृष्णमूर्ती या व्यक्तीच्या मृत्यूनंतर त्यांच्यातून कार्यरत असलेल्या त्या विलक्षण प्रज्ञेचे, त्या ऊर्जेचे काय होईल?' कृष्णमूर्तींच्या रूपाने मानवतेचा त्या परमोच्च प्रज्ञेशी, त्या विलक्षण ऊर्जेशी संपर्क होता. परंतु जेव्हा कृष्णमूर्तींनीच देहरूपाने सविस्तर उत्तर 'जे कृष्णमूर्ती : जीवन आणि मृत्यू' या चरित्रग्रंथात दिलेले आहे. त्या उत्तराचा आशय असा आहे, की कृष्णमूर्ती हे देहरूपाने जरी नसले तरी त्यांच्या शिकवणुकीच्या रूपाने ते सदैव मानवतेला उपलब्ध असतील. जे कोणी आत्मीयतेने त्यांची शिकवण जगण्याचा प्रयत्न करतील ते कदाचित काहीसे त्या प्रज्ञेच्या संपर्कात असू शकतील. कृष्णमूर्तींची शिकवण अमूल्य आहे, कारण त्या परमोच्च प्रज्ञेशी संपर्काचा तो एकमेव मार्ग आहे.

कृष्णमूर्तींची शिकवण त्यांच्या अनेक पुस्तकांमधून वे ध्वनिचित्रफीतींमधून उपलब्ध आहे. 'द्रष्टा हाच दृश्य असतो' हे तिचे सूत्र आहे व मानसशास्त्रीय मुक्तता हे तिचे उद्दिष्ट आहे. कोणतीही शिकवण ही सूत्रात्मक असते, तिची आपल्या दैनंदिन जीवनाशी सांगड घातल्याशिवाय, ती आचरणात आणल्याशिवाय त्या सूत्राचा उलगाडा होत नाही. कोणत्याही गोष्टीचे आचरण व पडताळणी हे कष्टाचे काम असते आणि सामान्यपणे माणसाची कष्ट करण्याची तयारी नसते. याच कारणामुळे कृष्णमूर्तींची शिकवण बऱ्याच लोकांना अवघड व सर्वासाठी नाही असे वाटते.

तंत्रविज्ञानात (टेकनॉलॉजी) विलक्षण प्रगती करणारा मानव मानसशास्त्रीयदृष्ट्या मात्र अजूनही मागासलेलाच आहे. त्याची मानसिकता अजूनही भय, क्रोध, हिंसा, असुरक्षितता, दुःख, चिंता, महत्वाकांक्षा, आसक्ती इत्यादींनी ग्रस्त आहे. त्यामुळे मानवाचे अस्तित्व हे अत्यंत असंतुलित व धोकादायक बनले आहे. कृष्णमूर्ती त्याला मानवी चेतनेतील संकट असे संबोधतात. यातून बाहेर पडायचे असेल तर मानवाला त्याची मानसिकता बदलली पाहिजे. कृष्णमूर्तींची शिकवण ही मानवामध्ये आमूलाग्र मानसशास्त्रीय परिवर्तन कसे घडून येऊ शकेल यासंबंधी आहे. कोणत्याही गोष्टीत बदल घडवून आणण्यासाठी ती आधी समजावून घेणे आवश्यक असते व त्यासाठी त्या गोष्टीचे अवलोकन करावे लागते. मानवाला स्वतःत बदल घडवून आणायचा असेल तर त्याला स्वतःकडे बघावे लागेल व असे बघणे हे नातेसंबंधांच्या आरशातूनच शक्य आहे.

कृष्णमूर्तींची शिकवण ही अत्यंत परखड व वस्तुस्थितीशी एकनिष्ठ आहे. तेथे कोणत्याही अंधश्रद्धेला, आध्यात्मिक अधिकारशाहीला वाव नाही. स्वतःमध्ये मूलभूत परिवर्तन घडवून आणायचे असेल तर स्वतःलाच स्वतःचा प्रकाश व्हावे लागेल, दुसऱ्याच्या प्रकाशाचा तेथे काहीही उपयोग नाही. कोणताही गुरु, कोणतेही पुस्तक, कोणतेही तत्त्वज्ञान, कोणतीही पद्धत, कोणतीही प्रणाली या बाबतीत उपयुक्त ठरू शकत नाही. कृष्णमूर्तींची शिकवण ही माणसातील जिज्ञासा वाढवणारी व त्याच्यात विचार निर्माण करणारी असली तरी ती माणसातील रूढ विचारांना व परंपरागत समजुतींना धक्का देणारीपण आहे. ईश्वराने मानवाला निर्माण केले नसून, मानवानेच ईश्वराला आपल्या समजुतीनुसार बनवले आहे. सामाजिक नैतिकता ही अत्यंत अनैतिक आहे. जगाला वेगवेगळ्या देशात विभागणे हा एक टोळीवादच आहे, ज्ञान

हे मानवी मनाला प्रदूषित करते, माणसाने माणसाची हत्या करणे यासारखे दुसरे निघण कृत्य नाही व अशा सर्वाधिक हत्या धार्मिक कारणांवरून झाल्या आहेत. मनुष्य हा स्वतःला कितीही स्वतंत्र समजत असला तरी तो एक आज्ञाबद्ध (प्रोग्रॅम्ड) जीव आहे, अशी कितीतरी विधाने त्यांच्या शिकवणीत पहावयास मिळतात.

कृष्णमूर्तींनी मानवनिर्मित देवाचे अस्तित्व नाकारले, परंतु मानवी जीवनात अत्यंत पवित्र, विचाराने अस्पृशित, कशानेही कलुषित न झालेले असे काही आहे का, असा प्रश्नही उपस्थित केला, आणि त्या परम पावित्र्याचा शोध घेण्यासाठी मनही पवित्र असले पाहिजे, असे म्हटले. जगातील वर्तमान धर्म हे धर्मच नव्हेत. कारण ते रूढी, परंपरा, अंधविश्वास, अधिकारशाही (ऑथॉरिटी), ग्रंथ, कर्मकांड, इत्यादींवर आधारित आहेत. धर्म म्हणजे जीवनासंबंधीचे सत्य उलगडण्यासाठी स्वतःमधील सर्व ऊर्जा एकवटणे असा धर्माचा नवा अर्थ त्यांनी दिला.

कृष्णमूर्तींचे शिक्षणविषयक विचारही तितकेच मौलिक व क्रांतिकारक आहेत. शिक्षण हे जीवनाभिमुख असले पाहिजे. त्यातून एक स्वकेंद्रीत मानव निर्माण न होता एक जागतिक मन निर्माण झाले पाहिजे, असे मन, की जे समग्रतेने व सर्वांपांगी विचार करू शकेल. सध्याचे शिक्षण हे विद्यार्थ्यांना सर्व प्रकारच्या बंधनातून मुक्त होण्यास मदत करण्याऐवजी त्यांना अधिकाधिक संस्कारबद्ध व स्वकेंद्रीत करत आहे. शिक्षणात भयाचा वापर हा एक प्रकारचा आतंकवाद आहे. बक्षीस व शिक्षा ही प्राण्यांना शिकवण्याची पद्धत झाली, माणसांना नव्हे, मानसशास्त्रीयदृष्ट्या शिक्षक हा विद्यार्थ्यांइतकाच अज्ञानी व अशिक्षित आहे. शिकणे व शिकवणे या दोन वेगवेगळ्या प्रक्रिया नसून विद्यार्थी व शिक्षक अशा दोघांनी मिळून एकत्रितपणे शिकणे ही एकच प्रक्रिया आहे. म्हणून विद्यार्थी हा शिक्षक व शिक्षक हा विद्यार्थी आहे. परीक्षेतील गुण हे विद्यार्थ्यांची गुणवत्ता ठरवू शकत नाहीत. एका विद्यार्थ्यांची दुसऱ्याबरोबर तुलना करणे म्हणजे दोन्ही विद्यार्थ्यांना इजा पोहोचवणे होय, शिक्षणाविषयी अशी कितीतरी आगळीवेगळी विधाने कृष्णमूर्तींच्या शिकवणुकीत पहावयास

मिळतात. कृष्णमूर्तींची शिकवण ही वस्तुनिष्ठ व विज्ञानाधिष्ठित असली तरी प्रेम हा तिचा गाभा आहे. माणसाने विज्ञानात कितीही प्रगती केली, तो अगदी चंद्रावर मंगळावर अथवा कोणत्याही ग्रहावर पोहोचला तरी त्याच्या जीवनात जर प्रेम नसेल तर त्याचे हे सर्व यश व्यर्थ होय असे ते म्हणतात. प्रेम ही एकमेव अशी गोष्ट आहे, की जी असेल तर सर्व काही आहे व जी नसेल तर काहीही नाही. मानवी जीवनात प्रेम नाही किंबहुना ते कधीही नव्हते, म्हणूनच त्याचे जीवन समस्यारग्रस्त झाले. प्रेमाविषयी बोलताना ते आपल्या प्रेमाविषयीच्या सर्व संकल्पना, सर्व अनुभव नाकारतात. प्रेम म्हणजे । आसक्ती नव्हे, भावना नव्हे, वासना नव्हे, विचार नव्हे, स्मृती नव्हे, ईर्ष्या वा मत्सर नव्हे. लैंगिक संबंधही नव्हे. जेथे दुःख असते तेथे प्रेम नसते. प्रेम हे स्थलकालनिरपेक्ष असते. ते आंधळे नसते तर प्रज्ञायुक्त असते. प्रेम ही अशी गुणवत्ता आहे, की जी मानवी जीवनाला सर्व बंधनातून मुक्त करून ते सर्जनशील बनवते, त्याला एक नवा आयाम देते.

अनुभव, प्रतिसाद आणि विचार यांचे क्वांटम शास्त्रीय प्रारूप



राजेश गजानन भुतकर
अध्यात्म विज्ञान संशोधक

सारांश

विश्वाच्या क्लिष्ट ज्ञान प्रणालीमध्ये सातत्याने टिकून राहणाऱ्या कार्यकारणभावाच्या शृंखलेमध्ये जीवनात येणारे विविध सलग अनुभव आणि प्रतिसाद यांचे धागे गुंतलेले असतात. जेव्हा आपण परमाणु पातळीवरील किंवा क्वांटम पातळीवरील प्रणालीमध्ये मोजमाप घेण्यास जातो तेव्हा ती प्रणाली संवेदित होते. हा हस्तक्षेप क्वांटम ऊर्जा पातळीच्या न्यूनतम अवस्थेमध्ये बदल घडवून आणतो. प्रथितयश अशा नामवंत शास्त्रज्ञांनी वर्णन केल्याप्रमाणे मनाचे क्षेत्र हे क्वांटम क्षेत्राप्रमाणे असून क्वांटम शास्त्रातील विविध मीमांसा विचारात घेऊन मनाच्या कार्याचे प्रारूप इथे मांडण्यात आले आहे. मनरूपी ऊर्जा क्षेत्रात संवेदनेमूळे निर्माण झालेले ऊर्जा बदल 'एकरेखीय प्रतिसाद मीमांसेच्या (Linear Response Theory) 'सहाय्याने अभ्यासता येतात. यावरून असे दिसून येते की मोजमाप, संवेदना आणि प्रतिसाद हे मनाच्या ऊर्जा क्षेत्रातच कार्यकारणभावाची शृंखला निर्माण करतात आणि ती शरीराकडून घडून येणाऱ्या कार्याच्या माध्यमातून आपल्याला जाणवते. या शोधनिबंधात आपण मनाचे कार्य, निरीक्षकाची क्वांटम पातळीवरील ओळख, निरीक्षिले जाणारे विश्व आणि आकलन किंवा अर्थानुबोधन होण्याच्या क्रिया यांचा परामर्श घेणार आहोत.

वि

विश्वाला आपली बोली भाषा समजत नाही तर आपल्या प्रतिसादात्मक क्रिया, प्रतिसादात्मक विचार व त्यांची स्पंदने यांच्या परिणामस्वरूप माध्यमातून विश्व आपल्याशी संवाद साधत असते. संवेदना, अनुभव, भावना, स्मरण व विचार ही क्वांटम उर्जेची विविध रूपे असून त्यांच्यासह आपल्याला प्राप्त झालेले शरीर, कुटुंब, समाज, निसर्ग व देशकाल परिस्थिती व त्यामध्ये होणारे सर्व प्रकारचे बदल यातून या विश्वाला आपल्याशी काहीतरी संवाद साधायचा असतो. आपल्याला सतत विश्वातील अनेकविध अनुभवाचे मोजमाप घेण्याची सवय असते म्हणजे विश्वातून ज्या संवेदना आपल्यापर्यंत पोहोचतात, त्यांची गुणवैशिष्ट्ये जाणून त्यांना प्रतिसाद देण्याची आपली नैसर्गिक वृत्ती असते. एकदा आपण एखाद्या गोष्टिचा सुखद अनुभव घेतल्यावर पुन्हा पुन्हा आपल्याला तो अनुभव घेण्याची जी तृष्णा निर्माण होते, त्यायोगे या पंचमहाभूतात्मक क्लासिकल भौतिक जगताच्या वैशिष्ट्यपूर्ण रचनेतून विश्व आपल्याला त्याचे क्षणभंगुरत्व व आभासीपणा प्रकट करून दाखवित असते.

याचे प्रत्यक्षदर्शी उदाहरण द्यावयाचे झाल्यास आपण जर एखाद्या वस्तूकडे पहात असू तर भौतिकदृष्ट्या ती वस्तू आपल्यापासून ठरावीक अंतरावर असते व तिला स्वतःचा वेग, स्थिती, आकार व वजन इत्यादी गुणवैशिष्ट्ये त्या दूरस्थ ठिकाणीच असतात हा आपला नेहमीचा अनुभव आहे. परंतु त्याचवेळेस जर आपण क्वांटमशास्त्रीयदृष्ट्या या निरीक्षणाचे वर्णन केल्यास असे म्हणावे लागेल की तिचे गुणवैशिष्ट्यपूर्ण स्थान आपल्या मेंदूतील मनरूपी क्वांटमक्षेत्रामध्ये आहे. आणि त्या स्थानाला मन आणि मेंदू यांच्या संयुक्त कार्यप्रणालीकडून अर्थानुबोधनाचे अधिष्ठान प्राप्त झाले आहे. हा निव्वळ क्वांटम परिणामच आहे. याचा अर्थ वस्तूला एकाच वेळेस दोन स्थाने प्राप्त झाली एक तिचे प्रतीकात्मक भौतिक स्थान व दुसरे आपल्या मेंदूमधील अर्थपूर्ण क्वांटम स्थान. याप्रमाणे क्लासिकल भौतिकशास्त्रामधील घटनांचे आकलन हे क्वांटमशास्त्रावर आधारित सूक्ष्म ऊर्जा स्थित्यंतरांशी संलग्न असल्याचे येथे दिसून येते त्यामूळे क्लासिकल भौतिक शास्त्र हे मर्यादीत व अपूर्ण आहे हे दिसून येते. म्हणजे एकाच वेळेस पदार्थ न्युटोनियन भौतिकशास्त्राचे नियम पाळतात व त्या पदार्थांना त्यांच्या गुणवैशिष्ट्यांसह अर्थपूर्ण रितीने समजून घेण्याची प्रक्रिया मात्र क्वांटमशास्त्रामधील सिध्दांतांनुसार घडते हे या विश्वातील अत्यंत अदभूत व विस्मयकारी असे सत्यच

म्हणावे लागेल.

प्रमाणसापेक्षतेचे तत्व : संवेदनांचे मोजमाप (Measurement)

क्वांटम शास्त्राच्या न्यूनतम ऊर्जा पातळीचा विचार करता, मूळ ऊर्जा ही निर्गुण स्वरूपात होती आणि असली पाहिजे. तिच्यामध्ये गुणसंक्रामकता ही क्षमता असली पाहिजे, ज्यातून तिनेच स्वतः द्वंद्व निर्माण करून त्यातून निर्माण होणाऱ्या विविध जाणिवांच्या फरकांमधून संवेदना, अनुभव, माहिती व ज्ञान अशा मनोबौद्धिक अवस्था निर्माण केल्या आहेत असे म्हणावे लागेल.

विश्वामध्ये प्रमाणसापेक्ष तत्व व प्रमाणनिरपेक्ष तत्व अशी दोन तत्वे प्रामुख्याने सामावलेली दिसून येतात. पंचमहाभूते व त्यांचे सर्व गुणवैशिष्ट्यात्मक अविष्कार हे प्रमाणसापेक्ष तत्व धारण करतात आणि मोजमापाद्वारे त्यांच्या गुणवैशिष्ट्यांचे प्रमाणीकरण होते. चैतन्य आणि विश्वात सामावलेली ऊर्जा ही दोन तत्वे प्रमाणनिरपेक्ष तत्वे असून त्यांचे मोजमाप होणे कदापीही शक्य नसते. क्वांटम शास्त्र या दोन्ही तत्वांना समजून घेण्यासाठी आधारभूत असे शास्त्र असून ही दोन्ही तत्वे क्वांटम शास्त्राच्या आधारे अधोरेखित करता येतात.

क्वांटम शास्त्राच्या चौकटीत निरीक्षण/मोजमाप म्हणजे केवळ डोळे या अवयवामार्फत केलेले निरीक्षण/मोजमाप नव्हे, तर पंचज्ञानेन्द्रियांपैकी एका किंवा अनेक ज्ञानेन्द्रियांमार्फत मेंदू व मनापर्यंत संक्रमित होणाऱ्या विश्वसंवेदना त्या जीवाच्या जाणीवेच्या कक्षेत येणे होय. विश्वामध्ये विश्व अनुभाव्य, क्वांटमक्षेत्ररूपी चैतन्याश्रित मी हा अनुभावक व त्यानंतर निर्माण होणारा अनुभव ही त्रिपुटी श्री संत ज्ञानदेवांनी त्यांच्या चांगदेवपासष्टीमध्ये उधृत केली आहे. त्याला आता विज्ञान अधिष्ठान झाले आहे.

माहितीची ज्ञानरूपी क्वांटम अवस्था

असंख्य जीवरूप चैतन्यमयी निरीक्षकांमधील त्यांच्या ज्ञानेन्द्रियांमार्फत या विश्वात माहितीचे संक्रमण घडत आहे. तसेच या तरंगलहरींमध्येच संवेदनांच्या रूपाने

ज्ञान हे अमूर्त स्वरूपात साठविलेले असते. ह्या संवेदना जेव्हा मेंदूमध्ये पोहोचतात तेव्हा मेंदूमध्ये ऊर्जा स्थित्यंतर घडून येते. मेंदूमधील हे ऊर्जास्थित्यंतर मनरूपी क्वान्टमक्षेत्राला उद्दीपीत करते. ते ज्या वैशिष्ट्यपूर्ण पध्दतीने आंदोलित होते त्या आंदोलनालाच जाणीवेचे स्वरूप प्राप्त होते व विचार रूपाने आंदोलित झालेल्या क्वान्टम उर्जेचे उत्सृजन होते.

क्षोभ (Perturbation) : विचार व अंतःप्रेरणेचा स्रोत

मन हे एक क्वान्टम क्षेत्र असल्याने क्वान्टम फिल्ड थिअरीमधील विविध मीमांसा त्याला लागू होतात. क्वान्टम फिल्ड थिअरीचा एक भाग म्हणून क्वान्टम क्षोभ मीमांसा (Quantum Perturbation Theory) म्हणून प्रसिद्ध आहे.

माहिती संक्रमणाच्या आयामातून मनोक्षेत्र गेल्यानंतर निर्माण झालेल्या ऊर्जापुंजाच्या अनुषंगाने मनोमध्ये क्षोभ (Perturbation) निर्माण करते. मनरूपी तरंगकारकामध्ये क्षोभादरम्यान जी ऊर्जा संक्रमित होते त्यामुळे क्षोभाचे एक विभवबल (Potential Difference) निर्माण होते.

हा क्षोभ मन व मेंदू यांच्या संलग्न प्रणालीकडून जाणला जातो आणि मी कडून मोजला जातो. या क्षोभ ऊर्जा अवस्थेमध्ये (Perturbed State) पदार्थाची अनेक गुणवैशिष्ट्ये सामावलेली असतात. त्यातील एका वेळेस कोणतेही एकच गुणवैशिष्ट्य चैतन्याच्या परम दिव्य प्रकाशात मनाकडून मोजले जाते. मन स्वतः विविध गुणवैशिष्ट्ये धारण करू शकत असल्याने त्याक्षणी निरिक्षले जाणारे गुणवैशिष्ट्य मन स्वतः त्याच्या जाणीवेच्या कक्षेत घेऊन येते. तेथे त्या संवेदनेचे नामाभिधान करण्यात येते. वस्तुतः या क्षोभामध्ये कोणतीही वस्तू नसून त्या वस्तूची माहितीरूपी क्वान्टम ऊर्जा संक्रमित झालेली असते. अशा रीतीने हा क्षोभ अंतःप्रेरणेचा किंवा विचारधारेचा स्रोत आहे असे दिसून येते.

विचार व आचाररूपी प्रतिसाद (Response)

मनरूपी क्वान्टमक्षेत्राची संरचना व मेंदूची संरचना यांच्या एकत्रित परिणामांच्या सहाय्याने विश्वातून येणाऱ्या संवेदनांना जाणून वृत्ती, ज्ञान व बुद्धि यांच्या एकत्रित परिणामस्वरूप जे प्रदर्शन जीवाकडून मी पणाने केले जाते, त्यास प्रतिसाद म्हणावे लागेल. दोन अनुभवातील फरकाचे मोजमाप चैतन्याश्रित मी कडून केले जाते आणि त्या अनुभवाच्या फरकाने तो मी पुन्हा पुन्हा अनुभावित होत रहातो. ज्याक्षणी त्या फरकाच्या मोजमापाने मी अनुभावित होतो, त्याचवेळेस प्रतिक्रिया क्रिया म्हणून मन मेंदूतील सूक्ष्म विद्युत्तरंग व जैवरासायनिक बदल घडवून आणते. त्या फरकरूपी ऊर्जातरंगाचे (ज्याला आपण क्षोभ म्हणूयात) मी कडून निरिक्षण झाल्यानंतर अंतःप्रेरणेमुळे शरीर किंवा भावभावनांची व्यक्तता यांच्यामार्फत त्या ऊर्जापुंजाला मूर्त स्वरूपात साकार केले जाते. त्यालाच आपण प्रतिसाद म्हणूयात. प्रतिसादामुळे विश्वात सूक्ष्मापासून स्थूल स्वरूपाचे बदल सतत घडून येत असतात. प्रतिसादामुळे सजीवांचे व निजीव पदार्थांचे स्थलांतर होते किंवा त्यांचे स्वरूप बदलते अथवा दोन्ही क्रिया एकत्र घडून येतात.

मनामधील चैतन्याच्या सवीच संवेदनांना (मी) दिलेला स्थायी स्वरूपाचा जो प्रतिसाद आहे त्याला मीपणा किंवा अहंभाव असे संबोधले आहे. मोजमाप-क्षोभ आणि प्रतिसाद या तीन मुलभूत घटनांनी तयार झालेले घटना चक्र जिवामध्ये निरिक्षकाची भूमिका अधोरेखित करतात आणि त्या प्रतिसादात्मक अभिनिवेशातून अहंभाव उत्पन्न होतो.

या संशोधनातून दिसून आलेले मोजमाप-क्षोभ-प्रतिसाद-मोजमाप हे क्वान्टम परिणामांचे चक्र मनाच्या आभासी जगतातून एका वास्तवतेला जन्माला घालते.

याप्रमाणे क्वान्टम क्षेत्रातून होणारे उर्जेचे संक्रमण आणि त्या क्षेत्रात होणारे बदल या चक्रीय गतीतून उर्जेची प्रारणे उत्सृजित करते. जसे सायकलचे चाक रस्त्यावर पाण्यातून जाताना पाण्याचे फवारे उडवते तसे. ही क्वान्टम उर्जेची प्रारणे (Quantum Energy Spectrum) विविध गुणवैशिष्ट्यांनी युक्त असून हे ऊर्जापुंज भावभावना, संकल्पना, इरादे, इच्छा, वासना व वृत्ती यांना जन्माला घालतात. उर्जेची ही प्रारणे म्हणजेच विचारधारा होत. विश्वाच्या या मनरूपी आभासी यंत्रात हे क्वान्टम परिणाम अव्याहतपणे सुरु असतात ज्याला आपण चैतन्याश्रीत मन संबोधतो.

अर्थबोधाची मध्यावधी क्वान्टम कोलॅप्स प्रक्रिया

ज्याक्षणी क्षोभातून संवेदना निर्माण होतात तेव्हा प्रतिसाद देण्याच्या क्षमता जागृत होतात. विश्वातून नुकत्याच संक्रमित झालेल्या संवेदनेला अंतर्गत प्रतिसाद म्हणून त्यासारखी अथवा त्यासारख्या जुन्या संवेदना स्मरण केंद्रातून तुलनेसाठी आणल्या जातात आणि त्यामधील फरक तपासून पाहिला जातो. मनरूपी निरीक्षक हा बाह्य विश्वातून आलेल्या संवेदनेने आंदोलित होतो व त्याप्रमाणे आपल्या स्मरण केंद्रामधील भूतकाळातील तशाच संवेदनेला जाणून स्वतःच्या निरीक्षणातून मध्यावधी क्वान्टम कोलॅप्स परिणाम तो साधतो. त्यामुळे तो पुन्हा आंदोलित होतो. ही दोन्ही आंदोलने मनोमध्ये क्षोभ निर्माण करतात. आपण असे म्हणूयात कि मन त्या विविध क्षोभांच्या फरकाचे मोजमाप घेते आणि त्या फरकाला जाणीवेच्या कक्षेत आणून त्यानुरूप पुन्हा पुढील प्रतिसाद निर्माण करते. याप्रमाणे हा क्षोभातिल फरक जाणले जाण्याच्या क्रियेला मी मध्यावधी क्वान्टम कोलॅप्स परिणाम (Intermediate Quantum Collapse Effect) असे संबोधले आहे. वस्तू विषयांचे अर्थबोधन होणे ही प्रक्रिया येथे मध्यावधी क्वान्टम कोलॅप्स परिणाम म्हणून याप्रमाणे स्वतंत्रपणे मांडली आहे.

एक न संपणारे क्वान्टम परिणाम चक्र

मोजमाप-क्षोभ-प्रतिसाद-मोजमाप हे एक न संपणारे उत्स्फूर्त असे क्वान्टम परिणाम चक्र असून त्यातून निर्माण होणाऱ्या विचारचक्रातून आणि द्वंद्वात्मक सापेक्षतेतून मनाची सहजासहजी सुटका होऊ शकत नाही. क्षोभ ऊर्जा मनाला सतत उद्दीपीत अवस्थेत ठेवत असते, या आभासी अतृप्त सुपरपोझिशन अवस्थांमध्ये मनाने निर्माण केलेली मी रूपी संवेदना चैतन्याच्या आश्रयाने संभ्रमित होऊन भटकत रहाते. ज्यातून पुन्हा पुन्हा क्षोभाचे तरंग उठतात आणि मन त्याच्या स्वत्वाची भ्रांत अवस्था या विभागलेल्या स्वतःच्याच क्षेत्रात टिकवून ठेवण्यात गुंतून पडते. या सर्व क्रियांमुळे जो संभ्रम निर्माण होतो ती जीवाची भ्रांती होय. अशा रितने भौतिक वास्तव आणि क्वान्टम आभासी सत्यता या दोन सत्यता एकमेकासापेक्ष द्वंद्व निर्माण करतात. यालाच द्वंद्वात्मक सापेक्षता म्हणतात.

या सर्व अंतर्गत साद-प्रतिसादांची शृंखला म्हणजे विचार होत. विश्वातून येणाऱ्या संवेदनांचे खंडणमंडण करताना अनुभवसातत्यतेच्या आधाराने आपण आपल्यातील चैतन्याचा अप्रत्यक्ष अनुभव घेत असतो, ज्याला अध्यात्मांमध्ये भ्रांतीचे मूल कारण संबोधले गेले आहे. ज्यावेळेस योगमार्गाने अथवा अनापना विपश्यना या मार्गाने विश्वातून येणाऱ्या संवेदनांच्या अनुभवसातत्यतेचा व त्या परावलंबित्वाचा आधार आपोआप गळून पडतो, त्याचवेळेस तो जीव स्वतः भौतिक अवस्थेत असूनही चैतन्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतो. परंतू तो अवर्णनीय असल्याने त्याचे कुठल्याही वाणीने अथवा इतर ज्ञात प्रकारे त्याचे वर्णन करता येत नाही आणि येणारसुद्धा नाही हे पुन्हा येथे विज्ञानाच्या आधारेच दिसून येत आहे.

||ॐ+५||

1. Atmanspacher H. Quantum theory and consciousness: an overview with selected examples. Discrete Dynamics in Nature and Society 2004; 1: 51-

- 73.
2. Baaquie BE and Martin F. Quantum field theory of the human psyche. NeuroQuantology 2005; 3(1): 7-42.
 3. Beisert N. Quantum Field Theory II, Lecture Notes, ETH Zurich, FS13, 2013.
 4. <http://www.itp.phys.ethz.ch/education/fs13/qft2/QFT2FS13Notes.pdf> Accessed date, December 11, 2015.
 5. Bhutkar R. Quantum Field of Consciousness & the Mind. Part- I and II. Journal of Consciousness Exploration & Research 2015; 6(2): 70-89.
 6. Fradkin E. Physics 582: General Field Theory, 2011. <http://eduardo.physics.illinois.edu/phys582/LRT.pdf> Accessed date, December 11, 2015.
 7. Hu H & Wu M. Spin-Mediated Consciousness: Theory, Experimental Studies, Further Development & Related Topics. Medical Hypotheses 2004; 63(4): 633-646. <http://arxiv.org/abs/quant-ph/0208068>;
 8. NeuroQuantology | December 2015 | Volume 13 | Issue 4 |Page 475-486 | doi: 10.14704/nq.2015.13.4.867, Bhutkar RG., Quantum field model experiences, responses and thoughts



Yogic Concepts on Hanuman Chalisa

Veda, Upanishad and Bhagwad Gita all deals with involution and evolution. AIW (Ancient Indian Wisdom) clarifies that human being are coming from Bindu (Nuclei) containing all the characteristics (Swaroopa) of supreme reality (Permatma). After inception, human body starts developing from a Bindu in the form of causal body, subtle body and gross body till youth hood is achieved. After this (achieving youth hood) the evolution process should be started to reach the supreme reality (Permatma or Ram). The same is explored in Hanuman Chalisa. How?

The first Choupai (Sloka) of Hanuman Chalisa states “Jai Hanuman Gyan Gun Sagar, Jai Kapish Tihu Lok Ujager” provides the hidden meaning of three words (Gyan, Gun and Sagar) in Hanuman Chalisa. The first stanza of this Choupai clearly explains how the wholesome or holistic effect of body, mind and soul could be achieved as Shri Hanuman Ji has obtained. The purpose of Human birth can be understood with the help of an analogy of a tree. A tree achieves the purpose of life by obtaining wholesome (completeness). It shows the journey from seed to stem and further from flowering stage to spreading fragrance in the Universe (Jagat) and finally reaching to its aim in the form of seed from where it has come. This shows that human being should also follow the pattern of tree journey to achieve the goal (reaching the root of inception or birth). This will be clearly understood by comparing tree and human being model with the help of analysis.

Inception of human being

Human being starts from a Bubble or Bindu or nucleus containing all characteristics of creator or Permatma along with individual's collective action (Sanchit Samskara or Karma). This nucleus is also known as seed of the Jiva (existence). This seed becomes seedling and small plant

“

The analysis of Gyan (knowledge) and Gun (Shakti or energy) of Hanuman Chalisa

”



Prof. A. N. Pandey
Yoga Expert &
Retd. Scientist
(BARC)

(form of child) in mother's womb and finally comes out to have further growth of plant (till youth hood) under the care of parents and society. Till then, an individual is a receiver of everything from parents and society. After youth hood, the cycle should become reverse. The youth is supposed to give back to the parents and society at least whatever individual got from them. The aim of individual should be return more to the society by exploring their best hidden capability as like great people have contributed. The holistic approach of human life can be understood with an analogy of a tree.

Gyan (knowledge) and Gun (Energy or Shakti) are the basis for wholesome effect

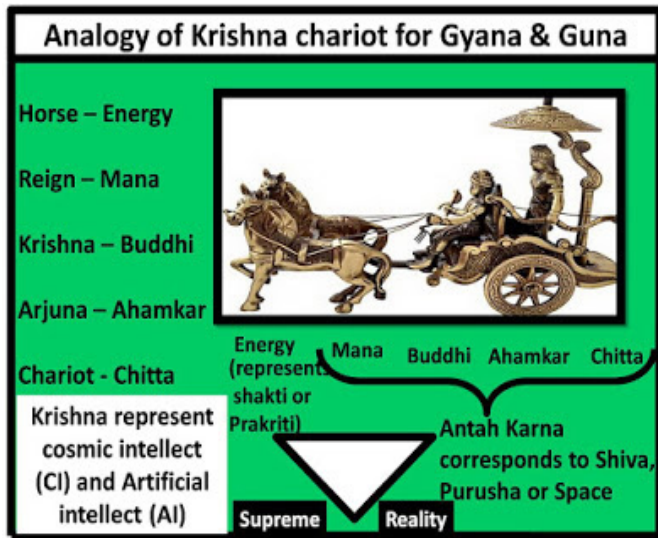
Now the question arises that what way the first stanza of Hanuman Chalisa provides a formulation to achieve the wholesome effect of human life by utilizing body, mind and spirit. The Choupai “Jai Hanuman Gyan Lok Ujager” provides the concept by unveiling the inter dependency of all the three - Gyan (Knowledge), Gun (Shakti or energy) and Sagar (controller or ruler of the two as consciousness or spirit).

In case of human being, the Gyan (knowledge) and Gun (Shakti or energy), if properly developed, then the human personality and self esteem will be developed. The image briefly describes the advantage of developing Gun and Gyan.

Gyan and Gun provide controlled zones to achieve self esteem (Purushartha) and personality (Vyaktitva) for everyone. One can have progressive life by achieving wholesome effect of Gyan and Gun. The completeness or Purnta (Sagar) of Gyan and Gun will yield the consciousness (awareness or Hosh) for having the vertical lift in worldly as well as spiritual life. Further, Gun & Gyan represents Shakti & Shiva respectively in Yoga. The same (Gun and Gyan) also represent energy and space in the scientific term.

Clarity related to Gun and Gyan with the help of Krishna Chariot

The image describes Krishna chariot (known to the reader) where Horse represent Energy (Gun) and rest of the chariot signifies Space (Gyan). Inside human space (Gyan) depends on Antahkarna (inner instrument) having Mana, Buddhi, Ahamkara and Chitta. The Reign corresponds to Mana (Mind), Lord Krishna corresponds to intellect (Buddhi), Arjuna resembles with Ahamkara (ego) and chariot signifies Chitta (stuff of mind, intellect and ego). When Gun (energy) and Gyan (space) become balanced then consciousness of Jiva which is also called Atma becomes effective. Before balancing of Gun and Gyan the intellect (Buddhi) is under the grip of mind and same is known as Artificial Intelligence (AI).



Reader may recall the action of lord Krishna in two ways. When Arjuna was in Vishad (heavy grief), lord was functioning as a friend of Arjuna and gave the teaching under purest influence of Artificial Intelligence. Later on, when Arjuna has equalized his Gun (energy) and Gyan (space) then lord Krishna gave the sermon by utilizing His Cosmic Intelligence (CI).

This clearly indicates that when a person is fully balanced by equalizing his Gun (energy) and Gyan (space), he or she may reach the perfection (Sagar or consciousness) and ready to receive the unknown from Cosmic Intelligence.

The image also indicates that balancing of energy and space, by which human being can reach the domain of transcendental body (supreme reality).

Krishna Chariot and Hanuman Chalisa

The image describes the importance of Gun and Gyan of Krishna chariot related to Hanuman Ji and Human Being. In this context it is worthwhile to know that many terms have been used for Gun (energy) and Gyan (space). For example, equivalent terms used by the common mass, philosophy, yoga and science in respect of Gyan and Gun have been shown.

The image shows the equivalent term of Gyan & Gun and the same is given below:

- Gyan (common term), Shiva (Yogic term), Purusha (Sankhya term), Space (Scientific term) is for manifestation and evolution. In Human body, it corresponds to different mental states (Conscious, subconscious and unconsciousness state).
- Gun (common term), Shakti (yogic term), Prakriti (Sankhya term), Energy (Scientific term) is for manifestation and evolution. In Human body, its corresponds different physical state (Jagrat, Swapna, Sushupti)

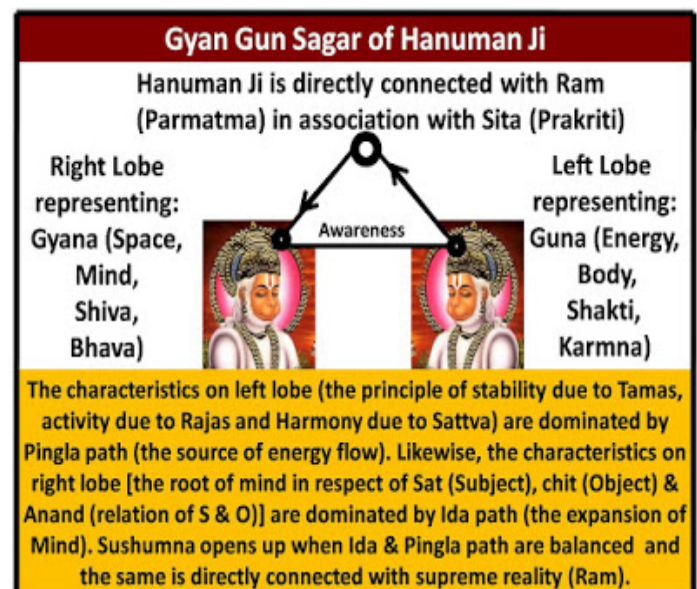
How to reach Parmatma (Ram) by equalizing Gyan and Gun?

Hanuman Ji is a great yogi and he has equalized Gun and Gyan with the help of Ida and Pingla path. We know that in yoga, the left lobe of the hemisphere represents Gun (energy) and functioning at the right side of the body with the help of Vital force (Prana). Similarly, right hemisphere is concerned with Gyan (knowledge) and functions in the left side of the body with the help of mental force. When both are balanced (Ida and Pingla path), Sushumna (the path of consciousness or psychic force) opens up. Shri Hanuman Ji as yogi has sublimated all the three forces (Vital, Mental and Psychic) and reached to Shri Ram (supreme reality).

The image describes in brief that how Hanuman Ji has utilized his left and right hemisphere to get his Sushumna (the path of psychic force) opened up. It explains that Right Lobe representing Gyan (Space, Mind, Shiva, and Bhava) and Left Lobe representing Gun (Energy, Body, Shakti, and Karmna).

The characteristics on left lobe (the principle of stability due to Tamas, activity due to Rajas and Harmony due to Sattva) are dominated by Pingla path (the source of energy flow). Likewise, the characteristics on right lobe [the root of mind in respect of Sat (Subject), chit (Object) & Anand (relation of Subject & Object (S & O))] are dominated by Ida path (the expansion of Mind). Sushumna opens up when Ida & Pingla path are balanced and the same is directly connected with supreme reality (Ram) through top back of the head (Bindu Visarga).

The reader may like to provide the comments for improving the concept posted above.



Tryst with Transformation



Kanchan Gogate
Writer & Yoga Expert

This article throws light on how Swami Vivekananda and J Krishnamurti unfold the process of self-transformation in different words, languages and contexts

Introduction

Mystics have always been the beacons of change in the history of humanity. They have been guiding lights helping men and women turning inward which can be called self-transformation. Written words of the masters have been catalytic agents in this process of self-transformation. Literature by the mystics like Swami Vivekananda and J Krishnamurti are the sources of inspiration to many. This article tries to analyse the power of self-transformation in mystics Swami Vivekananda and J Krishnamurti. However, naming the two mystics inevitably brings comparison in its own trail. While each mystic is great and unmatched in one's own right, any comparative study may make us lose the essence their works of art. After all, it's not about of highlighting greatness of mystics but it's to do with the intensity with which their razor sharp words touch that the individual, who is at the other end of self-transformation. These words can touch more perhaps, when someone is standing at a crossroads. In turn, this article throws light on how Swami Vivekananda and J Krishnamurti unfold the process of self-transformation in different words, languages and contexts. Their approaches are distinct and that could be very beauty as this process transcends words and time.

At a crossroads

Not each person is prepared to face life in totality with all its positives and perils. Not many of us could be equipped to face uncertainties. Reeling under stress, pressure, anxiety and negativity, a majority of human beings lead a compulsive life. Inability to deal with unfortunate events may weaken further. Everything in existence happens as per its laws. Do catastrophes strike us unheralded? When many are at a crossroads, words of mystics that come as saviours help strengthening us. They make us to look inwards. That could be the beginning of self-transformation, where we start controlling our inner being where outside circumstances may not affect us always.

Swami Vivekananda and J Krishnamurti met people when they were at a crossroads or wanted to understand the very enigma of life. Emma Calve, a famous French opera singer, in her reminiscences, says that when she met Swamiji for the first time, he didn't raise his head and said,

*My child," he said, "What a troubled atmosphere you have: about you! Be calm! It is essential!" Then in quiet voice, untroubled and aloof, this man, who did not even know my name, talked to me of my secret problems and anxieties. He spoke of things that I thought were unknown even to my nearest friends. It seemed miraculous, supernatural!*¹

When Swamiji told her that he could read her mind like an open book, which was a beginning transformation in her. A renowned poet Ella Wilcox, attended Swamiji's lecture with her husband and her husband remarked that this man (Swamiji) knows more about God.... In her book, *The World and I*, she writes what her husband said about Swamiji,

*'This man makes me rise above every business worry; he makes me feel how trivial is the whole material view of life and how limitless is the life beyond. I can go back to my troubles at the office now with new strength.'*²

Swami Vivekananda is known to give people their much needed

strength in all walks of life. He helped many find right path when they were at a crossroads and also helped many evolve spiritually. With J Krishnamurti, this process worked differently. Vimala Thakar, social activist and a spiritual teacher talks about the effect of Krishnamurti's speech when she heard him talk for the first time,

*Krishnamurti's talk had stirred me to the very depths of my being. It became clear to me that the 'Ego' was at the root of the whole trouble.*³

Krishnamurti's long-time assistant Mary Zimbalist, in her memoirs, *In Presence of Krishnamurti*, narrates the words of her friend with whom she often discussed topics related to psychiatry and psychoanalysis, on his first meeting with Krishnamurti,

*"He is the most extraordinary man and knows more about human mind than anyone living or dead",*⁴

Thus, abovementioned examples underline the fact that the process of self-transformation starts unknowingly when we are at a threshold and words of the mystics touch us in the deep recesses of mind penetrating the layers ignorance. The mystic who transforms us shakes us to very being and it depends on us how we allow our consciousness to be stirred to the core.

Eclectic elegance of the two

Swami Vivekananda and J Krishnamurti unfolded the process of self-transformation albeit in different words. To some, their approaches may appear different yet both emphasised on turning inwards. Swamiji focused on potential divinity of each man and he wanted each of us to manifest it. J Krishnamurti called the transformation very being and not becoming.

*.....can that human entity undergo a deep, radical transformation; not superficial changes... but deep transformation which implies freedom totally from all belief, from all ideals, from all contradictions in our actions in our daily life. And can this be done without any effort, without the battle of the opposites?*⁵

Swami Vivekananda, in his lecture series in Practical Vedanta, emphasised on how rising above all dichotomies makes Advaita

Vedanta applicable in life

.... one central ideal of Vedanta is this oneness. There are no two in anything, no two lives, nor even two different kinds of life for the two worlds. There is but one life, one world, one existence. Everything is that One, the difference is in degree and not in kind. The difference between our lives is not in kind ⁶

Swami Vivekananda felt the need to revive Vedantic teachings in India and also in the West. Swamiji was sure ancient Indian wisdom had a message to the mankind. J Krishnamurti, on the other hand stressed on unconditioning mind. He didn't allow any scriptures, beliefs or gurus to be a reference point. In Jnan Yoga, Swamiji emphasized on the wisdom of unlearning and having true knowledge of self. While Krishnamurti denied the accumulation of any sort of knowledge and advised living moment to moment.

Swamiji exclusively elucidated upon the Rajayoga and also guided people on meditation, psychic control and hints on practical spirituality. On the contrary, Krishnaji didn't offer any particular method of meditation, instead, he said, "To me personally meditation is something that cannot be cultivated, practised, follow a system. It must come naturally, like a flower that blooms, you can't force it." When Swamiji spoke potential divinity of each soul or education as manifestation of perfection already within man, was it any different from what Krishnaji spoke of meditation as a naturally flowering within?

Swamiji's Advaita Vedanta, the doctrine of oneness teaches the unity of things while Krishnaji, through Choiceless Awareness asks us to go beyond the 'battle of opposite.' Thus, two mystics, which may come across as opposites could rather be unifying forces. As we walk a thin line between sadness and happiness, light and shadow, good and bad, we should never reach any extreme. Elevating ourselves above dualities will help us see both mystics in more balanced manner.

Why no comparison?

What we typically call comparative analysis is comparative literature is literary works in different cultures, ethos, social and religious backgrounds. Nevertheless, comparative study looks at the diversity and contexts in which those works are born and thus, by no means it aims to judge writers on their greatness. Very comparison may mar the very spirit of the mysticism.

Swami Vivekananda was essentially dealing with pre-independence India which was reeling under illiteracy, poverty and slavery. Krishnamurti has almost been talking over six decades, the span which saw global calamities like two world wars, international insecurities over borders, cold war and even in India, situations like emergency and wars with neighbouring countries. Though teachings of both mystics are timeless, judging them today's parameters on contemporary works is unfair.

Depths of inner spirituality, innate purity and indomitable spirit that helped others realise their power within made Swamiji of a sterner stuff he was made up of. He had a perfect grasp of situations. In India, he always spoke helping the living God while in the West, Swamiji helped people awaken their intelligence beyond intellect. Swamiji considered cowardice to be the only sin. He made people aware the power within and he wanted each man to be strong. Power is all swamiji's teaching in a nutshell.

Arise, awake, sleep no more; within each of you there is the power to remove all wants and all miseries. Believe this, and that power will

be manifested. ⁷

What appealed people in J Krishnamurti was his understanding of human consciousness and conditioning of human brain. He could comprehend the nuances of human problems in their lengths and breadths. He extensively worked on education that didn't condition human mind.

Swamiji's appeal could be wider and penetrative, Krishnaji's reach is more in intellectual circles. The former may have touched human heart and while latter, little more to human brain. How does it matter when the world is full of people who are either heart or only head driven? Understanding subtleties of both can make prosaic life little poetic and consciousness more aware.

The common link

The common link is not in their words and works, here was a man to whom both appealed in their own capacities. A prominent English writer and philosopher Aldous Huxley has written foreword to Krishnamurti's famous book the First and the Last Freedom and also to the Gospel of Sri Ramakrishna by Swami Nikhilanada. In Krishnamurti's preface, he says

What it is precisely that Krishnaji offers us?... Judgement and comparison commit us irrevocably to duality. Only choiceless awareness can lead to non-duality, to the reconciliation of opposites in a total understanding and a total love. ⁸

In the foreword of the gospel, he says,

To read through these conversations in which mystical doctrine alternates with an unfamiliar kind of humour, and where discussions of the oddest aspects of Hindu mythology give place to the most profound and subtle utterances about the nature of Ultimate Reality is in itself a liberal education in humility, tolerance and suspense of judgment. ⁹

While J Krishnamurti didn't allow himself to get conditioned even with theosophical teachings and upbringing, Vivekananda owed it all to Sri Ramakrishna, formally uneducated man who spoke in colloquial language and offered the highest wisdom from his experience.

Huxley's words, perhaps, fill the gaps between the two not in finding a common link but in underlining the fundamental thread in their teachings that connects the dots, if any.

Mystics: Stimulus in transformation

Mystics can ignite the spark within but it's up to us to keep the fire burning. Transformation depends on as much on the person who wishes to get transformed as much on the mystic helping one get transformed. True transformation will unleash the genuine intelligence within, trigger could be from Swamiji or Krishnaji. The process of transformation is continuous but that will equip us embrace life as it unfolds.

Swamiji made people aware of the infinite powers within while many wanderers found path in Krishnamurti's famous sentence, which he calls the core of his teachings, "truth is a pathless land." Perhaps, their greatness lies in their own accord to help people transform and pull us back literally before they cross the Rubicon.

Kahlil Gibran puts it perfectly how mystics help us transform in his magnum opus the Prophet. "If he is indeed wise he does not bid you enter the house of his wisdom, but rather leads you to the threshold of your own mind."

References:

(Endnotes)

- 1 Reminiscences of Swami Vivekananda, Madam M Calve (http://ramakrishnavivekananda.info/reminiscences/258_mec.htm) accessed on November 4, 2018
- 2 Reminiscences of Swami Vivekananda, Ella Wilcox, http://ramakrishnavivekananda.info/reminiscences/other_09_ew.htm accessed on November 4, 2018
- 3 On an Eternal Voyage, An Inward Journey to Freedom, Vimal Thakar, Vimal Prakashan Trust, e-book, page 8
- 4 In The Presence of Krishnamurti, Mary's Unfinished Book, Mary Zimabalist, Scott Forbes (edited and published) 2016, Kindle Edition, location 138
- 5 Public Talk, Brockwood Park, England, August 28, 1976 <https://www.jkrishnamurti.org/content/transformation-which-implies-freedom/transformation> accessed on Nov 4, 2018
- 6 Complete Works of Swami Vivekananda, Practical Vedanta and other Lectures, Vol II, online edition http://ramakrishnavivekananda.info/vivekananda/volume_2/practical_vedanta_and_other_lectures/practical_vedanta_part_i.htm accessed on Nov 4, 2018
- 7 Complete works of Swami Vivekananda, Vol 6, Dialogues and Conversations, From the Diary of a Disciple, online edition https://en.wikisource.org/wiki/The_Complete_Works_of_Swami_Vivekananda/Volume_6/Conversations_and_Dialogues/II accessed on Nov 5, 2018
- 8 First and the Last Freedom, J Krishnamurti Harper Collin e-books, 2016, page 3
- 9 Gospel of Sri Ramakrishna, (Kathamitra), translated by Swami Vivekananda, 1944, online edition <http://ramakrishnavivekananda.info/gospel/foreword.htm> accessed on November 5, 2018

A Comparative Study of Spiritual Intelligence among Yoga and Non-Yoga practitioners



Sulabha Gawali
Acting Principal
Sri Aadiyoga Mahavidyalaya

ABSTRACT

The present was aimed to know the spiritual intelligence among Yoga Practitioners and No Yoga practitioners. It was also aimed to check spiritual intelligence with reference to types of practitioners and age level. The Roqan Spiritual Intelligence Test (RSIT) prepared by Prof. Roquiya Zainuddin and Ms. Anjum Ahmed (2010) was used. The sample constituted total 97 practitioners out of which 55 were Yoga Practitioners and 42 Non-Yoga practitioners. The age group was divided into two categories. First category included participants below 30 years and second category included 30 years and above participants. The data was collected from Non Government Organisations running the educational and service activities in the Nashik city in Maharashtra state. The data was scored, analyzed as per the manual. 'Two sample Z' test was being calculated. The result showed that (1) There is a significant difference between the mean score of spiritual intelligence among Yoga and Non-Yoga practitioners. (2) There is no significant difference between the mean score of spiritual intelligence among level of age (Age group below 30 years and second group above 30 years).

INTRODUCTION

Intelligence is one of the interesting areas for the researchers in the area of human psychology. Researches differentiate four types of basic intelligence. They are viz. physical intelligence, rational intelligence, emotional intelligence and spiritual intelligence. Physical intelligence develops in early stages. It is the ability to control one's physique. Then rational intelligence develops. It is the linguistic and conceptual skills. The next intelligence to develop is emotional intelligence. Spiritual intelligence finally develops as one begins to search for deeper meaning. It can be said that spiritual intelligence is one of the human abilities that differentiate human race from other beings. It allows human beings to be creative, to change the rules and alter situations. It is called the ultimate intelligence because of this transformative nature. Spiritual intelligence is the awareness, management and regulation of human energy. It is the key to personal fulfilment and good work performance. Spiritual intelligence practices can lead to a more satisfying, effective and productive workplace. Hence organizations that have long been rational systems may consider making room for spiritual intelligence, a dimension that has less to do with rules and order, and more to do with meaning, purpose, values and a sense of community. There is an on going debate about whether the construct spiritual intelligence can be assessed; there are a number of indicators and measures of spiritual intelligence. Further it can be observed that like every other construct spiritual intelligence can be nurtured and developed. Further among the various perspectives of spiritual intelligence, King's (2008) approach is found to be a theoretical framework that covers all the major understandings of the idea of spiritual intelligence in the literature. Hence, it was decided to analyse SISRI's suitability in the Indian scenario.

Keywords: Spiritual Intelligence, Yoga and Non-Yoga Practitioners, NGO, Spirituality

REVIEW OF LITERATURE

Susan tee Susan chin, R.N. Anantharaman and David yoon keen tong (2011) revealed that with both these intelligence i.e. Emotional intelligence and spiritual intelligence happening in the workplace, the environment will be more conducive. A better working environment relates to a higher level of productivity. Globalization has made the world boundary less and people are now more mobile. Organization required its employees to be more committed as well as to have a better cohesive working interrelationship.

Mandeep kaur (2013) revealed a significant positive relationship between teachers' spiritual intelligence and their job satisfaction. A significant difference is found between spiritual intelligence of government and private secondary school teachers. But insignificant difference is found between job satisfaction of government and private secondary school teachers. The study also indicated that spiritual intelligence and job satisfaction are not influenced by gender.

Peter McGhee and Patricia Grant (2008) found that these values, particular to spiritual persons, contribute to the flourishing of individuals and therefore lead to the acquisition of virtue. Spiritual persons are likely to be ethical persons. Such individuals are likely to be of significant benefit to their organisations.

3. RESEARCH METHODOLOGY

3.1 Significance of the Study

The modern society is characterized by a lack of emotional and spiritual intelligence as most of us worship materialism, and instant emotional and physical gratification. Consequently we turn to food, drink, drugs, gambling or sex to try to fill ourselves up and to get rid of the emptiness that we feel. There tends to be a lack of morals, a lack of family, a lack of a sense of community, and ultimately a lack of inner peace and meaning in our lives. Traditional religion has lost its ground but spiritual essence still lies within us. Hence this study attempts to find if significant difference exist between two groups; One which is practising Yoga and other group which has Non Yoga practitioners. This study also intends to explore if Yoga practice has any impact on Spiritual Intelligence of practitioners and non-practitioners.

3.2 Hypotheses

- There is a significant difference between the mean score of Yoga and Non Yoga practitioners in terms of Spiritual Intelligence.
- The level of Spiritual Intelligence is higher among Yoga practitioners than non –Yoga practitioners.

3.3 Variables

1. Spiritual Intelligence

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| a. Innerself | b. Interself |
| c. Biostoria | d. Life Perspectives |
| e. Spiritual Actualisation | f. Value Orientation |

2. Practitioner Type (Yoga and Non –Yoga)

3.4 Operational Definitions

◆ Yoga Practitioners

In the present study Yoga Practitioners may be defined as participants who are practising Indian ancient Yoga system and following instruction /practices of Yoga on a daily / weekly basis regularly irrespective of their daily profession which they are engaged with.

◆ Non-Yoga Practitioners

In the present study Non-Yoga Practitioners may be defined as participants who are not practising any Indian ancient Yoga system or not following instruction /practices of Yoga on a daily /weekly basis. They are engaged in their respective professions.

◆ Spirituality

Spirituality is an element of intelligence because it predicts functioning and adaptation and offers capability that enable

people to solve and attain goal

3.5 Selection of the Samples

Sample for the study was selected from NGO Shree Sharada Multipurpose Society's Sri Adiyoga International Institute for Learning & Research and Nashik Blood Bank. Nashik, by using purposive method. The age range of the sample is 18 to 75 years. The sample constituted of total 80 Yoga and Non Yoga practitioners out of which 40 will be from different Yoga programs (Diploma & MA) and staff of Nashik Blood Bank (20 technical and 20 non-technical employees). The data was collected from NGO from Maharashtra State. The data was scored, analyzed as per the manual. 'z' test score was calculated.

3.6 Sample Design

A total Sample of 97 practitioners equally distributed between types of employees and levels of experience from NGO of Maharashtra state selected for the research study.

The Table showing sample distribution

Showing the table of Sample Distribution			
Practitioner	Practitioners		Total
	Yoga Practitioner	Non-Yoga Practitioners	
18 to 30 Year	15	16	31
30 to Above Year	40	26	66
Total	55	42	97

3.7 Tools for Data Collection

The Roqan Psychometric Spiritual Intelligence Test (RSIT) prepared for the study by Prof. Roquiya Zainuddin and Ms. Anjum Ahmed (2010) was used. This tool was employed in the present study- a. Roqan Spirituality Intelligence Test (RSIT) developed by prof. Roquiya Zainuddin and Ms. Anjum Ahmed (2010). There are 78 items in this scale and consists of six sub dimensions-i-The inner self, ii- The inter self (items on scale, iii- Biostoria, iv- Life perspectives, v- Spiritual Actualization, vi- Value orientation

3.8 Statistical Tools

Descriptive statistical method was employed and statistical parameters like mean, S.D., and Z test were carried out for analysis of the data. Analysis and interpretation of Data was done by tabulations of questionnaire responses using MS-EXCEL and Online Statistical Test Calculator tool. Table No.01 Showing Mean, S.D., Z Values of Spiritual Intelligence on Yoga and Non Yoga Practitioners. RSIT questionnaire was administered as per instruction provided in its respective manual before starting, all participants will be explained properly about the present study and confidentiality of information will be maintained. The instruction of above was mentioned and measures was clearly explained to the participants and also demonstrated.

There was time limit of (20 min) for answering. After administrating the test the scoring of the data mentioned was done as per instruction given in the manual. Statistical technique- The data obtained for the present study through appropriate statistical technique such as Mean, S.D. and Z-Test. The permission was obtained from the authorities/ Management of NGO for this study for data collection (Maharashtra State) after the establishment of rapport, personal information and the 'Roqan Spiritual Intelligence Test (RSIT)' was administrated.

3.9 Results and Hypotheses Testing

On the basis of the interpretation of results, Hypotheses statements were tested and conclusions were drawn.

4.0 RESULTS & INTERPRETATION

Table No: 4.1

SI- Sub Dimensions	YOGIC SAMPLE			NON -YOGIC SAMPLE		
	N	Mean	SD	N	Mean	SD
Inner Self	55	38.16	4.20	42	37.62	5.45
Inter Self	55	83.36	7.42	42	78.24	11.32
Biostoria	55	24.04	3.61	42	23.10	4.65
Life Perspectives	55	42.58	4.74	42	39.95	6.94
Spiritual Actulisation	55	93.67	8.65	42	87.05	11.72
Value Orientation	55	51.07	5.04	42	47.48	8.52
SI	55	333	1.98	42	313	2.96

Graph No:4.1

5. DISCUSSION

From the Percentile Table it has been observed that

-The value of "Spiritual Intelligence" for Yoga Practitioners found to be high and for non yoga practitioners found low.

6. CONCLUSION

1. The calculated value of "z" for Spiritual Intelligence after comparing mean scores of Yoga and Non Yoga Practitioners i.e 2.64 at 0.05 significance level is not in the 95% critical value accepted range (-1.96 : 1.96)
2. It was observed from the Table No 4.4 that means Spiritual Intelligence Score of Yoga Practitioner is 333 and Non Yoga Practitioner is 313.

6.1 Hypotheses Testing

1. It was hypothesized that there is a significant difference between the mean score of Yoga and Non Yoga practitioners in terms of Spiritual Intelligence.

From the conclusion No-1, it has been observed from the difference of averages between two sample populations (Yoga and non Yoga) is big enough to be statistically significant. Hence Hypotheses no-1 is accepted.

2. It was hypothesized that the level of Spiritual Intelligence is higher among Yoga practitioners than non -Yoga practitioners.

From the conclusion No-8, it has been observed that Spiritual Intelligence of Yoga Practitioner is 333 and Non Yoga Practitioner is 313. Hence Hypotheses no-2 is accepted.

6.2 Implications

- The study implies or gives hints for practitioners who are engaged in the Yoga profession to study their development or stage of evolution..
- The roots of social or organisational problems of behaviours can be traced by studying the SI dimensions and will also helpful for talent development managers to design the staff development programs.

6.3 Limitations

- The sample is limited to Nashik region and not big enough due to time constraints.
- There could be breaks in the Yoga Practices or no continuity of practice while claiming that they are Yoga Practitioners. Hence sample size should be collected from wider topography to reduce the bias and faking.
- There is time limit for this study due to academic reasons.

6.4 Recommendations

- The study can be conducted with larger sample size.
- The study need to be conducted from various cities to explore more details in the sub dimensions and their interrelations and impact on total SI score.
- The study can be conducted further with different Yoga Streams / Traditions of Yoga in the country to find which prevailing Yoga practices are contributing /impacting more on Spiritual Intelligence Score (SI)
- In the present context when 21 June has been declared as International Yoga Day. It will be interesting to know the SI of other country Yoga Practitioners (other than India) to study the

“Nationality” as a variable. Hence replication of this study at international level is recommended.

7.0 REFERENCES

- Adler,A. (1964) Problems of neurosis ,New York, Harper & Row.
- Argyle,M.(2008) Social Encounters,Contributions to social Interaction, Aldine Transaction
- Baumeister,R.F. (Ed.) (1999) The self social psychology Philadelphia,PA psychology Press (Taylor & Francis)
- Bee,H.L. (1992) .The developing child London. HarperCollins
- Bracken,B.A.(1992) Examiners Manual for the Multidimensional self-esteem scale,Austin,TX-RP-ed.CRISP,
- Coppersmith,S.(1967) “The antecedents of self esteem” San Francisco Freeman
- Ciccarelli S.K.7Meyer G.E.(20080 Psychology New Delhi South Asian Edition
- Ernst,C.&Angst,J (1983) Birth order its influence on personality springer
- Eysenck’s personality Questionnaire
- Frager R & Fadiman J. (2005) PERSONALITY AND PERSONAL GROWTH, New Delhi Indian Edition

आध्यात्मिक जीवनशैली आणि योगाचे स्थान



प्रा. राज सिन्नरकर

नामवंत योग अभ्यासक
व योग शिक्षक

आध्यात्मिक मार्गाचा मानवी जीवनातील दुःखाचा विनासायास संभ्रम उपाय

भारतीय ऋषी-मुनींनी हजारो वर्षांपूर्वी मनुष्यासाठी आदर्श अशी आध्यात्मिक जीवनशैली संशोधित केली होती आणि हजारो वर्षे टिकविली होती हे विशेष!

आजच्या मानव समाजाचे परिशिलण केले तर असे लक्षात येते की, आजचा मानव वैज्ञानिक संशोधनांच्या आणि त्यामुळे निर्माण झालेल्या सुखसुविधांच्या शिखरावर आरूढ असूनसुद्धा अधिक समस्याग्रस्त आहे. दुर्बलता त्याच्या जीवनात ओतप्रोत भरलेली आहे. शारीरिक आणि मानसिक व्याधी त्याच्या अस्तित्वालाच मगारमिठी घालून तसलेल्या आहेत.

दिनने आणि लाचारीने बरबरटलेले त्याची जीवन दुःखातिरेकाने टाहो फोडते आहे की, कुणीतरी मनोरपत्या: मनुष्य मनुत्रक्रुषींचे अपत्य असलेल्या मनुष्याला यातून बाहेर काढा, वाचवा.

जगातील आरोग्य संघटना (WHO) दरवर्षी जगभरातल्या मानवी आरोग्याचा लेखाजोखा मांडणारा अहवाल प्रसिद्ध करीत असते. WHO चे म्हणणे आहे की, इतिहासात कधी नव्हे इतके मानवी आरोग्य सध्याच्या काळात खालावलेले आहे, सम स्यांनी वेढलेले आहे. एखाद्या संसर्गजन्य रोगाला लाजवेल इतक्या वेगाने मनोकारीक विकार (Pyscosoroecitis Diseases) जगात पसर आहेत. नैराश्य Depression या भयानक मानसिक विकाराने जगातील तरुणाईला ग्रासले आहे. सध्या जगात झोपेच्या गोळ्या (Sleeping Pills) हा Best Selling Drug ठरला आहे. मानवाचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक, आध्यात्मिक आरोग्य धोक्यात आले आहे.

थोडासा सूक्ष्मात जाऊन विचार करावा लागेल की, या सर्व परिस्थितीच्या, समस्येच्या मुळाशी काय आहे? याला नक्की कोणते कारण जबाबदार आहे? याच्या मुळाशी असलेल्या घटकांची निश्चिती करून त्या घटकांचे समूळ उच्चाटन करावे लागेल.

प्राचीन भारतीय महर्षींनी शेकडो वर्षे अतोनात मेहनत करून एक महत्त्वाचा आध्यात्मिक सिद्धांत माणसा-माणसांमध्ये रुजवला होता, तो म्हणजे मी परमात्म्याचा अंश आहे, मी आत्मस्वरूप आहे.

I am the soul! मंत्रैवांशी जीव लोकं ।

हे शरीर म्हणजे माझ्या आत्म्यावरील एक तात्पुरते आवरण आहे. शरीर हा माझ्या आत्म्याला मिळालेला Rental Flaar आहे. मृत्यूसमयी माझ्या आत्म्याचे फक्त देहांतर होणार आहे, आत्मा अविनाशी आहे, तो शाश्वत व नित्य आहे, त्याचा कधीही अंत होत नाही.

कठोपनिषदात लिहिले आहे -

नजायते म्रियते वा विपश्चित्

नायं कुतश्चिन्न लभूत कश्चित् ।

अयो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणे

नहन्यते हन्यमाने शरीरे ॥ १-१-१८ ॥

हा ज्ञानी आत्मा जन्मत नाही किंवा हा कधी काळी कोणापासून झाला असेही नाही. हा जन्म नसणारा, सतत असणारा (नित्य), चिरंतन टिकणारा (शाश्वत) आणि अतिप्राचीन आहे. शरीर मारले तरी हा मारला जात नाही. आत्मस्वरूपाबद्दल असलेली हीच समानता ज्याला जे. कृष्णमूर्ती Conciousness किंवा Perfect awareness म्हणतात. जर मानवाच्या जीवनशैलीच्या गाभ्यामध्ये उपस्थित असेल तर त्याचे संपूर्ण जीवनच बदलून जाते. हीच आध्यात्मिक जीवनशैली सोप्या मानवी जातीला अनेक समस्यांपासून दूर ठेवले होते. मानव गतकाळात अधिक आनंदी, अधिक प्रसन्न, अधिक आरोग्यसंपन्न जीवन जगत होता. त्याचाच हा शास्त्रशुद्ध सैद्धांतिक पुरावा आहे.

महर्षी पतंजलींनी समाधीपाद प्रकरणात योगाची योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । (पा.यो. सूत्र १-३)

योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध करणे होय.

आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांनी संशोधनातून सिद्ध केले आहे की, मानवी मनात दिवसभरात म्हणजेच २४ तासांत सुमारे साठ हजार विचार येतात आणि जातात. यातील असंख्य विचार मनुष्य पुन्हा पुन्हा आळवतो, विचारांची पुनरावृत्ती करीत असतो, त्यामुळे त्याचे एकावर एक थर चित्तामध्ये साठतात, याच वृत्ती. वृत्ती या क्लेश निर्माण करणाऱ्या असतात. त्यांच्यामुळे त्रास होतो हे क्लेशही प्रकारचे असतात.

अविद्या अस्मिता राग, द्वेष, अभिनिवेश भ्रंशः । (पा.यो. सूत्रे)

या कोशांच्या प्रसुप्त । तनुविभिन्न । उदार अशा उत्तरोत्तर क्लिष्ट होत जाणाऱ्या अवस्था असतात. त्यामुळे मानवी जीवन दुःखमया समस्याग्रस्त होते. पतंजली हे मानवी मनाचे सूक्ष्म अंतर्वैज्ञानिक आहेत, त्यामुळे या चित्तवृत्तींचा निरोध कसा करायचा तेसुद्धा समजवतात,

महर्षी म्हणतात-

अभ्यास वैराग्याभ्याम् तन्निरोधः । (पा. यो. सूत्रे)

अभ्यास आणि वैराग्य या दोन उपायांनी चित्तवृत्तींचा निरोध करता येतो. आता परत प्रश्न उभा राहतो की, अभ्यास म्हणजे काय? आपण समजतो तसा अभ्यासाचा अर्थ नाही. पतंजलींना अभिप्रेत असलेला अभ्यासाचा अर्थ नाही.

पतंजलींना अभिप्रेत असलेला अभ्यासाचा अर्थ वेगळा आहे. चित्तामध्ये दोन वृत्ती एकाच वेळेला कधीच उसळत नाहीत. एक चित्तवृत्ती तिच्या तीव्रतेनुसार उसळते आणि यशावकाश तिचा उपशम होतो आणि मग दुसरी चित्तवृत्ती तिच्या तीव्रतेनुसार उसळते. या दोन चित्तवृत्तींमध्ये काळाचा थोडासा अवकाश असतो, त्याला शून्यावकाश म्हणता येईल. या अवकाशात चित्तात कोणतीच वृत्ती असत नाही. सतत योगसाधना करून हा अवकाश वाढविता येतो यालाच महर्षी पतंजली अभ्यास असे म्हणतात. असा अभ्यास दीर्घकाळ केल्यामुळे चित्तवृत्तींच्या मधला अवकाश वाढतो व योगसाधकाला चित्तवृत्तीनिरोधाच्या दिशेने जाता येते.

असा अभ्यास करीत असताना बाह्यइंद्रिये सतत विषयांच्या मागे धावतील तर

चित्तवृत्ती निरोधाच्या या अभ्यासात अडथळे उत्पन्न होतील व अभ्यास होणार नाही. म्हणून पतंजली मुनी सांगतात की बाह्य विषयांच्या बदल चित्तात अनासक्ती निर्माण केली पाहिजे व हेच 'वैराग्य' आहे.

जसा पक्षी किंवा विहंग आकाशात दोन्ही पंखांच्या सहाय्याने मुक्त विहरतो, एकाच पंखाच्या सहाय्याने रडू शकत नाही, त्याचप्रमाणे जीवनाच्या विहंग योगाच्या आकाशात मुक्त विहार करण्याकरिता अभ्यास व वैराग्य या दोन्ही पंखांची नितांत आवश्यकता आहे.

तपस्वी योगमहर्षींनी वृत्तींचा निरोध करणारी जीवनशैली संशोधन करून विकसित केली होती व ती सामान्य माणसाला जास्तीत जास्त निसर्गाच्या प्रकृतीच्या नियमांचा अवलंब करणारे, निसर्गानियमांचे पालन करणारे दैनंदिन जीवन माणसाला जगायला शिकवले होते.

प्रातःकाली सूर्योदयापूर्वी, ब्राह्ममुहूर्तावर उठावे, त्यानंतर भूमातेला वंदन करून तांब्याच्या भांड्यात ठेवलेल्या पयाचे म्हणजे पाण्याचे सेवन करून मग प्रातर्विधीला जाणे निखारण विधी, मुख प्रक्षालन विधी, स्नानसंध्या, उपासना विधी, न्याहारीनंतर दैनंदिन काम, भोजन असे करीत करीत सूर्यास्ताला भोजन व मग उपासना करून लवकर निद्रेच्या अधिन करावे.

ही सर्व जीवनशैली निसर्गनियम पाळणारी होती, योग सिद्धांतांचे आचरण करणारी होती. याशिवाय मनुष्याने त्याच्या वैयक्तिक जीवनात, कौटुंबिक जीवनात व सामाजिक जीवनात कसे वागायचे यासाठी सम नियम पालनाचा आग्रह त्याच्या जीवनशैलीत बसविला होता. त्यामुळे प्रयत्नपूर्वक वृत्तीनिरोधाच्या दिशेने तो मार्गक्रमणा करू शकतो. मोक्षप्राप्ती करणे हे त्याच्या जीवनाचे ध्येय होते. अभ्युदय आणि निःश्रेयस हे दोन्ही साध्य तो प्राप्त करीत होता, मनुष्याचे जीवन फार वैज्ञानिक प्रगती नसतानासुद्धा सुखी आणि समृद्ध होते असेच म्हणावे लागेल.

माणूस माणसाशी जोडला जात होता आणि असा मनुष्य परमात्म्याशी जोडला जाण्याचे प्रयत्न देखील करू शकत होता. हाच त्याच्या आध्यात्मिक जीवनातील योग होता. आपल्याला जर पुन्हा सुखी समृद्ध प्रसन्न जीवन जगायचे असेल तर ही इतिहासाचे सुवर्णपाने पुन्हा उतरावी लागतील आणि गतकाळातील ती आध्यात्मिक योगाची जीवनशैली पुन्हा अंगीकारावी लागेल.

त्यासाठी सध्याच्या युगात आपल्याला वैज्ञानिक प्रगतीची आणि योगाची सांगड घालून त्यांच्या सुसंवादाचे ओमकार विश्वमानवतेच्या गाभान्यात घुमवावे लागतील. त्यासाठी आपण सर्व प्रयत्न करू.

Jeevan- Mukta & Videh Mukta



Shekhar A. Parakhi
Financial Auditor
& Yoga Expert

Introduction:

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पुर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते

Indian philosophical concept is based on four pillars of Artha, Kama, Dharma & Moksha. Whilst first two are required to live physical life on the earth. The third principle Dharma guide us how to & by which means to pursue the physical needs so that Artha & Kama will not become an obstacle in attaining the final goal of the human being i.e. Moksha.

Moksha means liberation or total freedom from everything that exist on the earth i.e. freedom from sorrows, pains and burden as well as freedom from happiness, comfort and safety as well.

Having been completely free from all attachments, expectations and desires, the liberated soul attains moksha. Liberation (Moksha) should be achieved while living and not achieved after death as most people think it is after death business.

To attain moksha requires de-bonding (detachment) with the routine objects. What is the nature of this de-bonding and how is to be achieved is discussed in Bhagwadgita Chapter 14 Verse 22-25.

प्रकाशं च प्रवृत्तिं च मोहमेव च पाण्डव ।
न द्वेष्टि सम्प्रवृत्तानि न निवृत्तानि काङ्क्षति ॥ १४-२२)

Once a person starts attaining de-bonding following transformation does happen in his life:

- He attains tranquility (Samadhi) right from stage Sa-Vitarka Samadhi to Sa-anand Samadhi by following Dnyan, Karma, Bhakti or Yoga way.

- He thus transform into Sthitpradnya as mentioned in Bhagwadgita Chapter 2 Verse 55-61.

प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्पार्थ मनोगतान् ।
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥२-५५॥

- He then transform into Jeevanmukta (Beyond stage of Sa-asmit Samadhi) and further into Videhamukta (Sa-beej Asampradnyat Samadhi). (Ref Sutra 19 of Chapter 1 of Patanjali Yog Sutras.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥१९॥

We can found these two concepts also in

- Shatshloki of Shankaracharya,
- Jeevanmukti-Viveka of Vidyananda and in
- Shrimad Bhagwadgita also.

Concept of Jeevanmukta & Videhamukta:

Definition of Jeevanmukta (As per Tejo-Bindu Upnishad):

One who is simply stay in Atma in blissful nature and who realizes that he being pure consciousness is beyond three bodies (Sthula, Sukshama & Karana) and thus stays in a chinmatra (absolute consciousness-i.e. Prithvi, Aap, Tej, Vayu & Akash in purest form) and further realized that he is neither a body nor any other thing but only the person who knows Brahma and he himself is Brahma and thus his being is independent of anything material thing of this world and thus he is full of chit (चित्) only. Refer: Aatmashatak of Aadya Shankaracharya.

मनोबुद्ध्यहङ्कार चित्तानि नाहं
न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।
न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः
चिदानन्दरूपः शिवाऽहम् शिवाऽहम् ॥१॥

Key Ingredients of the definition are:

- Jeevanmukta stay in Atma in blissful nature
- He is pure consciousness
- He is beyond three bodies (Sthula, Sukshama & Karana)
- He stays in a chinmatra (absolute consciousness-i.e. Prithvi, Aap, Tej, Vayu & Akash in purest form)
- He is neither a body nor any other thing
- He is only the person who knows Brahma and he himself is Brahma
- His being is independent of anything material thing of this world
- He is full of chit (चित्) only

Meaning of Jeevanmukta: Jeevan mukta is getting liberated even while living. For example Sage Dnyaneshwar, Ramdas Swami, Shankaracharya etc. According to Swami Sivananda Saraswati Jeevanmukta is a sage who is free from the Kleshas or

afflictions. The liberated sage is not affected by pleasure and pain. He knows fully well that pleasure and pain, action and enjoyment are the attributes or Dharmas of the Antahkarana. He has now separated himself from the mind. He now stands as a spectator or witness of the mind.

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।

The sage man has burnt away all the sanchita karmas by the knowledge of the Self. He does not create fresh karmas, as he is realized being, he neither does good/bad actions. Only prarabdha karma remains and until these get fully exhausted in this life time, he continues to live. E.g. Sage Dnyaneshwar.

The causes of sanchita karmas & prarabdha karma is because of:

Avidya = Avarana Sakti (concealing power; not able to recognize brahma) and Vikshepa Sakti = lesha avidya (projecting power; power to remain like a burnt seed owing to the strength of Prarabdha)

Jeevanmukta is a sage whose avaran Shakti (hiding power) is destructed but Vikshepa Sakti remains hence there is appearance of the world for a jeevanmukta.

As per Viveka Chudamani of Shankaracharya; Jeevanmukta is a sage in whose wisdom, the knowledge that Atma & Brahma is one and the same is fully established through four mahavakyas in the mind.

- प्रज्ञानम् ब्रह्मा ।
- अहम् ब्रह्म अस्मि ।
- तत् त्वम् असि ।
- अयम् आत्मा ब्रह्म ।

To achieve jeevanmukti state; one has to traverse till sixth stage of atmadarshna (Padartha Bhavini stage). And to further achieve videhmukti state; one has to traverse beyond sixth stage and triumph seventh stage (Turyaga) of Aatmadarshna.

- शुभेच्छा
- विचारणा
- तनुमानसा
- सत्त्वापत्ति
- असन्सक्ति
- पदार्थाभावनि
- तुर्यगा

Definition of Videhamukta (As per Tejo-Bindu Upanishad):

One whose atma has attained quiescence (calmness) and who remains in chinmatra and have abandoned the thought that I alone know brahma and he has also having given up the certainty of the existence or non-existence of all objects and also have abandoned the thought that I am an Atma or I am not an Atma and one who does not mingle (socialize) his Atma with anything, anywhere or at any time, who does nothing, who has gone beyond gunas, who does not cognize the change of time, matter, place, who does not see the difference of I/ thou/ this or that and who is devoid of any sankalpa and whose atma is nameless and formless and has gone beyond the state of turya and and gone beyond the modifications of chitta and whose atma remains in ananda sheath (i.e. without anna, prana, manas & vidyna sheath) with nirvikalpa Samadhi.

Key Ingredients of the definition are:

- One whose atma has attained quiescence (calmness)

- Who remains in chinmatra
- He have abandoned the thought that I alone know brahma- end of duality i.e. adwait
- He has given up the certainty of the existence or non-existence of all objects
- He have abandoned the thought that I am an Atma or I am an Anatma
- Who does not mingle (socialize) his Atma with anything, anywhere or at any time
- Who has gone beyond gunas
- Who does not cognize the change of time, matter, place
- Who does not see the difference of I/ thou/ this or that
- Who is devoid of any sankalpa and whose atma is nameless and formless
- He has gone beyond the state of turya
- He has gone beyond the modifications of chitta
- Whose atma remains in ananda sheath with nirvikalpa Samadhi

Meaning of Videhamukta: When the body of the Jivanmukta falls, he becomes a Videhamukta, freed from his empirical existence and attains his real nature. The full and final liberation is called videhamukta once the jeevan mukta's prarabda karma gets exhausted. For example seven sisters of Lord Krishna. Videhamukti follows when, through the existence of Prarabdha, the removal of the vehicles (of the bodies) takes place. According to Maharshi Patanjali; a yogi who have merged himself in Mahat is become a God and such God is also known as 'Videhmukta'. And such 'Videhmukta' can take re-birth based on the will of ultimate God.

भवप्रत्ययोविदेहप्रकृतिलयानाम् ?-१९

Difference between Jeevanmukta & Videhamukta:

Sr No	Jeevanmukta	Videhmukta
1	Jeevanmukta is a state of mind while one is alive.	When the body of Jeevanmukta falls he become Videhmukta.
2	Jeevanmukta is a type of Sa-asmit Samadhi.	Videhmukta is a type of Sa-beej Asampradnyat Samadhi.
3	Re-birth is possible in case of Jeevanmukta.	Re-birth may be possible in case of Videhmukta but only based on the will of ultimate God.
4	Jeevanmukta is Sarup chitta Nasha.	Videhmukta is Arup chitta Nasha.
5	In Jeevanmukti desires etc. comes to an end but chitta remains.	In Videhmukti chitta itself comes to an end[

6	Jeevanmukta remain attached with sthula/sukshma deha.	Videhmukta does not remain attached with sthula/sukshma deha.
7	Starting point to become Jeevanmukta is to defeat "Abhinivesh" klesha (PYS 2-3).	Once a sage overcomes "Asmita Klesha" (PYS 2-3) fully then he become Videhmukta.
अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥३॥		

Terminology given in different Indian philosophy to these concept

Sr. No.	Different Indian Philosophy	Terminology given to Jeevanmukta and/or Videhmukta
1	Buddha Philosophy	Nirvan (Nibban)
2	Jain Philosophy	Arhat / Bodhisatva
3	Samkhya Philosophy	Kewal/Kewali State
4	Yog Philosophy	Kaivalya
5	Nyaya Philosophy	Apavarga/Nee-shreyas (निःश्रेयस्)
6	Vaisheshik Philosophy	Pashanvat/Kashthakoti (पाषाणवत)
7	Mimamsa (Purva & Uttar) Philosophy	Apavarga/Prapancha Vilay (प्रपञ्च वित्तय)
8	Charvak Philosophy	No direct concept of moksha

Jeevanmukta & Videhamukta vis-à-vis Western Philosophy

There is no concept of Moksha in western philosophy as western philosophy stresses on now and here and believes everything to be accounted for in this very life only. Hence the concepts- Jeevanmukta and Videhmukta do not find place in western philosophy.

Conclusion: In Indian Philosophy; it is well accepted that man is a bit of the ultimate God. To get rid of death & re-birth cycle one has to compulsorily unite with the ultimate God. This can happen only when our own mind decide that I am going to get rid of this death & re-birth cycle. For that one has to begin from changing own mindset as our own mind may be our friend or foe as said in Bhagwadgita-

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥६-५॥

BHARATNATYAM AN ARTISTIC YOGA



Mrs. Vaijayanti Mujumdar
Eminent Yoga Expert

Bharatanatyam and Yoga are wonderful arts and an integral part of Indian culture. Both of these arts provide the path to realize and experience the spiritual evolution of the human being to the Divine. The Natya Shastra of Bharata Muni lays emphasis on not merely the physical aspects of Bharatanatyam, but also on the spiritual. Yoga shastra is also not limited to the physical aspect of a human beings existence, but works on all aspects such as mental, emotional, intellectual and spiritual too.

Dance is a medicine for the mind, body and soul. Bharatanatyam considers human body,

mind and consciousness as tools for reaching main goals of Purshartha which are Kama, Artha, Dharma and Moksha. Besides development of consciousness with regular practice of **Bharatanatyam and Yoga** one will be able to achieve health at all the levels of existence.

BENEFITS OF YOGA FOR DANCERS

According to the Abhinaya Darpana of Nandikeswara, the important fundamental qualities of the dancer are as follows.

“Javah Sthiravam Rekha Cha, Brahmari Drishti Ashramaha Medha Shradha Vacho Geetam, Patra Prana Dasha Smritah Eva Videhen Patren Nrityam Kaarayam Vidhantha”

The ten fundamental qualities are “Javah-swiftness or speed”, “Sthiravam-composure or steadiness”, “Rekha-symmetry”, “Brahmari-versatility and circular movements”, “Drishti-glances of the eyes”, “Ashramah-ease and tirelessness”, “Medha-intelligence”, “Shradha-confidence, interest and confidence”, “Vacho-clarity of expression”, “Geetam-melodious voice”. One possessing these qualities is entitled for dance.

Dedicated practice of Yoga as a way of life a dancer can develop all the above mentioned

qualities and improve one’s mental and physical capacities.

Strength, Balance and concentration: These qualities are essential for the dancer at all stages of their artistic career. The various balancing poses develop strength in the legs and thighs, arms and wrists which are help full in various Nritta sequences.

Posture and center of gravity: Yoga helps develop proper posture, avoids the hunchbacks. Repeated practice of balancing poses, the center of gravity is improved and this leads to a perfect positioning of the body while performing.

Stamina and Endurance: The practice of Yoga gives abundant energy, stamina and endurance t without requiring any rest at all in between items. Thus helps retarding the aging process and a longer professional life.

Buoyancy and agility: Various Asanas and Pranayamas are useful in developing a sense of buoyancy and improving the agility of the dancer to achieve a state of lightness of the body.

Flexibility and Coordination: Loosening exercises, spinal twists, backward and forward bending asanas makes the body supple and flexible to dance effortlessly and gracefully, which is an important attribute for a dancer. Suryanamaskar, Pranayamas such as Nadi Shuddhi and Anuloma Viloma develops right-left coordination and balance in the dancer.

Musculoskeletal benefits: A regular practice of Yoga helps the dancer avoid hip, back, shoulder, neck and knee related problems that are common in Bharatnatyam dancers.

Physiological benefits: Yoga helps develop all systems of the human body, thus strengthening, cleansing and purifying it.

Energy: Yoga requires the body movement and breath to be synchronized. Breath is directly related to energy levels, life span, and quality of emotions, state of mind and the clarity and

subtlety of thoughts.

Awareness: Asanas-body: Pranayam-Emotions: Meditative Practices-Mind awareness is developed. The experience of a dancer and a Yogi is the same - to go beyond worldliness and to transcend one’s individual self.

Stress and Relaxation: Dancers face a lot of stress in terms of preparation for performances and high expectations of the teachers, friends, relatives and the audience. Yoga works on the various Koshas , builds awareness and gives emotional balance to avoid stress.

Morals, Ethics and Right Attitude: Yogic values such as Yama and Niyama are associated with high levels of moral and ethical codes of behavior which is essential for a dancer to give the best performance. An attitude of letting go of the worries and problems helps to create a harmony in our body, mind soul. **Disharmony between these is the main cause of ‘Aadhij –**

Vyadhi’ or the psychosomatic disorders.

Thus Yoga is to be practiced at physical, mental, emotional and spiritual levels. Only when all the aspects are working in harmony there is a unique harmony of body, mind, breath and soul. With the practice of asanas, pranayama, yogic kriyas, shavasana, dharana, dhayna the internal as well as external struggle can be handled successfully and helps deepen the consciousness of not only the working of the body but also of the mind and emotions.

Swami Vivekananda and Yoga

These all roaring were done by the son of India, obviously by Swami Vivekanand. Swamiji was youth, youth has the power to change the world. Swamiji had the faith in youth.

During the last few years, there has been tremendous progress in Science & Technology. There is all-round material development. New & advance gadgets are available in market. After all this progress man is feeling uneasy. He is getting bewildered. I think this a paradox of modernity. We have created a society which is rich and scientific while it is at the same time most unhappy, stressful, ugly. While richness is there, deep down there is no satisfaction. While there is movement there is no direction. Though the wheels of progress are moving faster and faster, but man is feeling dazed. In spite of all the light & entertainment outside, there is darkness inside. He is searching for light. He wants to come out of this enveloping gloom. He is searching a path. He is looking towards the East, towards India, towards Yoga.

What is Yoga?

There are many definitions & expositions some correct and others are incorrect.

1. Yoga is only for monks & not for house holders.
2. Another misconception is that Yoga is considered as a form of exercise to promote good health and this finds great acceptance due to wide publicity through different media. Respected Nigalji bhai says that these are "Furniture Yogi" to maintain their furniture. Primarily it's accepted but Yoga is much more than.
3. Yoga is related with miracle.

“

*Arise, Awake,
and stop not
till the goal is
reached.*

*Give me hundred
nachiketas, I
shall change the
world...*

”



Prof. Rahul M. Kale
Yoga Expert

4. Yoga is fiction.

Definition of Yoga

Indian philosophy stands on six systems, Yoga is one of them. Sage Patanjali wrote Yogsutras, and compiled the essential features of yoga. Yoga has its verbal root 'Yuj' in Sanskrit which means joining. "Yujyate anena iti Yogah" Yoga is that which joins. What are the entities that are joined? In the higher terms it means the joining of the individual with universal.

Swamiji put it this way, It is a means of compressing one's evaluation into a single life or a few months or even a few hours of one's bodily existence. There is a growth process in all creations due to interaction one another in nature. Yoga is that systematic, conscious method, which can greatly compress the process of his growth.

Shri Aurobindo emphasizes an all-round personality development, at the physical, mental, intellectual, emotional and spiritual levels. By yoga he meant a methodical effort towards self perfection.

Let us now see what Patanjali says on Yoga, "Yogah citta vritti nirodhah". Yoga is a process of gaining control over the mind.

In the word of shri B.K.S. Iyengar, Yoga is Education. It is character building. The term education from Latin is 'Educare' which means to unfold the latent, the potential, i.e. drawing the best in man. It is also character building ensures unity and harmony of the body, mind and soul.

Shri J. Krishnamoorti says that Yoga is awareness. Awareness is not total it is just intellectual. Yoga is the path to bridge the conscious with the unconscious.

Our Bhagwat Gita says that 'Yogah Karmasu Kausalam'

Thus, all the definition we understand that Yoga is aaaaaaaa

Why Yoga?

When we look around we find that man has forgotten his self and just exists at a lower animal stage of acquiring money, power, and status for his own happiness. Towards this aim, he works hard, he sets all those wrong options or we can wrong ways which are against his mind. His personality is all one-sided towards. His happiness instead of contributing towards universal happiness. Swamiji says that Yoga helps to acquire a well-integrated personality at all levels, physical, mental, emotional, intellectual, and spiritual. Then swamiji also says that yoga is not only a process

of leading man towards this astounding hidden personality in him by bringing mastery over the body, mind, intellect and emotional faculties, but also a powerful tool to manifest those hidden potential power in him. The inner growth and outer expressions go hand in hand. He starts manifesting the inner divinity in his behavior. His slavery reduces. He starts becoming the master by gaining control over them. For all-round personality development, for solving the problems and bringing bliss in there life Yoga needs. By all this reason that yoga is becoming popular day by day.

Four Paths of Yoga

For yoga there are many research have already done, and yet research goes on. So there are a large number of methods of yoga catering to the needs of different persons in society to bring out the transformation of the individual. They are broadly classified into four path Swamiji puts them as Work, Worship, Philosophy, and Psychic Control. Let us discuss them briefly.

1. Work – Karma Yoga

Karma Yoga is purifying the mind by manes work. Now if any work or we say action is done good or bad, It must produce as a result a good or bad effect. No power can stay it, once the cause is present. Therefore good action producing good karma, and bad action producing bad karma. The path of involves doing action with an attitude of detachment from the fruits thereof. This releases man from strong attachments and thereby brings in him a steadiness of mind which verily is Yoga. ‘Samatvam Yoga ucyate’

2. Worship – Bhakti Yoga

Bhakti or worship or love in some form or other is the easiest and most natural way of man. Love is the natural impetus of union in the human heart. When there is love there are emotions so the control of emotions is the key to path of Bhakti Yoga. The object of Bhakti is God. In modern world man is tossed about due to emotional onslaughts. The path of Bhakti is a boon to gain control over emotional instabilities by harnessing the energy involved properly.

3. Philosophy – Jnana Yoga

The age of science has made man a rational being. Intellectual sharpness is imminent. Analysis forms the tool, the path of Philosophy is apt for the keen intellectuals and is centered around the analysis of ‘Happiness’, the vital contribution of Upanishadads. Also, many other fundamental questions regarding mind, the world outside and inside and reality are taken up. Basic questions are raised even involving the intellect itself to reach the very basis of the intellect.

As each science has its particular method of investigation. Raja-Yoga also a science, a method which is centration and meditation. For those who believe in God, symbolic name, such as ‘Om’ will be very powerful. ‘Om’ is the greatest meaning the absolute. Meditating on the meaning of these holy names while repeating

them is not only chief but scientific practice.

4. Psychic Control – Raja Yoga

Culturing of the mind is the key for success in almost all endeavors in our lives. The Yoga of mind culture of psychic control or Raja Yoga gives a practical approach to reach the higher states of consciousness. It is based on ‘Antaranga Yoga’ of Patanjali’s Ashtanga Yoga system, which gives a comprehensive and systematic approach for developing the mind. The eight limbs are Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi by which mind is used directly for culturing itself.

Thus, the four path of Yoga help man to develop the personality at four different levels – Physical, Mental, Intellectual, and Emotional and simultaneously bring about Spiritual progress.

Unity in Diversity

Through the systematic classification of four paths are helps him to choose and which one will suit him and so on. For this purpose one has to understand the basic unity in these methods. ‘Unity in Diversity’ forms the core of Indian culture which offers a grand note of cohesiveness among various practices. With understanding when persons follow any one or more these paths, they allow a harmonious and total growth of the personality. Thus Yoga is vital tool for the development of man, probably more relevant in the modern scientific era then ever before.

Yoga is to Know Thyself

Reference :

The complete work of swami Vivekananda- (Vol – 8 pg no. 152)

Yoga a way of Life – Dr. H.R. Nagendra

Yogparichay – Dr. Vishwasrao Mandalik

हंसविद्या (अजपा गायत्री)

उ पनिषदास वेदान्त म्हणतात. वेदान्त म्हणजे वेदांचा अंतिम भाग. प्रत्येक वेदाचे चार भाग आहेत.

- अ) संहिता - विविध देवदेवतांचे मंत्र आणि स्तुती
 ब) ब्राह्मण्यके - कोणता मंत्र, केव्हा, कुठे कधी म्हणावा यांचे ज्ञान
 क) अरण्यके - मृत्यूनंतर काय? गृहस्थाश्रमानंतर वानप्रस्थाश्रमातील चिंतन
 ड) उपनिषद - मानवाला निर्माण झालेले प्रश्न आणि त्यांची उत्तरे उपनिषदात मिळतात. वेदानंतर उपनिषद म्हणजे देवाच्या सात्रिध्यात बसून श्रुत म्हणजे श्रवण केलेली परमार्थ विद्या होय.

उपनिषद म्हणजे विश्वस्वरूप आणि आत्मस्वरूप दोन्हीही यथार्थपणे दाखविणारे ज्ञान चक्षू.

मानवाच्या बृहज् जिज्ञासेपोटी उपनिषदांचा उगम आढळून येतो. उपनिषदे ही भारतीय जीवन मूल्यांची चैतन्य शक्ती आहे. या आधुनिक काळात ही भारतीयांच्या वैचारिक व आध्यात्मिक जीवनात उपनिषदास अद्वितीय स्थान आहे.

उपनिषदांचा उद्देश

मूलतः वेदात देवदेवतांची आराधना व यज्ञ होमांद्वारे त्यांची अर्चना करण्याचा प्रधान होता. तथापि कालांतराने त्याला कर्मकांडाचे स्वरूप आले. परिणामी यज्ञाचा मूळ हेतू बाजूला जाऊन निसर्ग देवदेवतांचे स्वरूप खरे काय? याबद्दल मानवाला संशय येऊ लागला व त्यातून ब्रह्मजिज्ञासा निर्माण झाली. मी कोण? ईश्वर म्हणजे काय? सृष्टी कोणी निर्माण केली? जीव, मृत्यू, आत्मा व जगत् म्हणजे काय? यांचा परस्पर संबंध काय? यासारख्या समस्येपोटी व समस्या निरसन करण्यासाठी उपनिषदांचा जन्म झाला. दशोपनिषदांमध्ये या सर्वांची समाधानकारक उत्तरे मिळतात म्हणून उपनिषदांचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

उपनिषद ही आपल्या थोर ऋषी-मुनींचे एकांतात ध्यानधारणेनंतर वरील विषयांवर प्रगट झालेले अमूल्य चिंतन आहे असे म्हणावे लागेल. ज्यांना खरोखरीच जीवन आनंदमय बनवायचे आहे त्यांनी ब्रह्मविद्या संपन्न



**अनंत वसंतराव
रत्नपारखी**

प्राध्यापक, श्री आदियोग
महाविद्यालय, नाशिक

होऊन आत्मदर्शन करून घ्यावे असे स्पष्ट उपनिषदाचे मत आहे. अशा ब्रह्मविद्या संपन्न पुरुषाला उपनिषदात जीवनमुक्त असे संबोधले आहे. जीवनमुक्ताला ब्रह्मज्ञानी, स्थितप्रज्ञ, योगेश्वर, संत, भक्त अशी विविध नावे आहेत.

‘प्रेयसात न रमता श्रेयसाचा मार्ग धरा’ हा उपनिषदाचा संदेश आहे. (प्रेयस म्हणजे प्रिय व श्रेयस म्हणजे श्रेष्ठ)

केन, कठोपनिषद, माण्डूक्य, प्रश्नोपनिषद, ऐतरेय, ईषावाश्यो, नैतरीय आदी उपनिषद महत्त्वपूर्ण आहेत.

ध्यानबिंदू उपनिषद

हे उपनिषद कृष्ण यजुर्वेदिय परंपरेशी संबंधित असून, या उपनिषदाच्या नावावरून स्पष्ट होते की, या उपनिषदाचा मुख्य उद्देश ध्यान आहे व ध्यानाला पूरक यौगिक प्रक्रियांचा सखोल विचार केलेला आहे. (या उपनिषदात ब्रह्मध्यान योग, ब्रह्माची सूक्ष्मता व सर्वव्यापकता, प्रणवाचे स्वरूप, प्राणायामाबरोबर प्रणव ध्यान, हृदयातील ध्यान व त्याचे फळ डांग योग, आसन चतुष्टय (सिद्ध, भद्र सिंह, पद्म) मुलाधारसह चार चक्र, दशप्राण, जीवाचे प्राण व अपानाशी वशीवर्ती होणे, योगाबरोबर प्राण व अपानाचे एकत्रिकरण, अजपाहंस विद्या, कुंडलिनी मोक्षप्राप्ती, ब्रह्मचर्यादीपासून कुंडलिनी जागरण, मुद्राभ्यास, नादानुसंधान याबरोबरच अनेक विषयांची मंडणी ध्यानबिंदू उपनिषदात केली आहे.

साधनेच्या माध्यमातून सिद्धीप्राप्त करण्याची इच्छा असणाऱ्या साधकांसाठी ध्यानबिंदू उपनिषदात खूप छान मार्गदर्शन केले आहे.

हंसविद्या

आपल्या शरीरात नाभीच्या खाली व मेढूच्या वर (शिवणी) पक्षाच्या अंड्याच्या आकाराचे कंदाचे स्थान आहे. या स्थानापासून ७२००० नाड्या निर्माण होतात. या ७२००० नाड्यांमध्ये ७२ नाड्या महत्त्वाच्या असून, त्यापैकी दहा नाड्या या प्राणाचा संचार करणाऱ्या आहे. (इडा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी, हस्तिजिह्वा, पुष्पा, यशस्विनी, अलंबुस्था, कुहू आणि शांखिनी) या नाड्यांमधून वाहणारा प्राण जीव रूपाने वास करतो.

सतत प्राणाचा संचार करणाऱ्या इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या तीन नाड्या चंद्र, सूर्य आणि अग्निदेवतेचे प्रतीक आहे. डावी नाकपुडी (इडा) व उजवी नाकपुडी (पिंगला) या दोहोंच्या मध्ये सुषुम्ना वास करते. पाच प्रमुख प्राण व त्यांचे पाच उपप्राण शरीरात सतत कार्यरत असतात. (प्राण, अपान, उदान, समान आणि व्यान - नाग, कुर्म, कुकर, देवदत्त आणि धनंजय)

या हजारो नाड्यांमध्ये प्राण हा जीव रूपाने वास करीत असतो. प्राण व अपान यांना वशीभूत होऊन जीव खाली-वर (श्वसन) करीत असतो. प्राण कधी इडेने तर कधी पिंगलेने ये-जा करीत असतो. परंतु भावतःच स्वभावताच चंचल असल्याने तो लक्षात येत नाही. प्राण आणि अपान यांच्याद्वारे जीव एकमेकांकडे

खेचला जात असतो. हे तत्त्व जाणणाऱ्या व्यक्तीला योगी म्हणतात.

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।

शतानिषद दिवारान्त्रं सहस्राण्येक विंशतिः । ध्यानविंदू ६२ ॥

एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥ ध्यानविंदू उं. ६३ ॥

‘ह’कार ध्वनीने प्राण बाहेर जातो आणि ‘स’कार ध्वनीने पुन्हा आत प्रवेश करतो. हंस हंस अशा प्रकारचा मंत्रजप सतत जीव करत असतो. या अजपाची संख्या दिवस रात्रीत मिळून २१६०० इतकी असते. इतकी जपसंख्या सतत जीवाकडून जपीत केली जाते. योगी मोक्षपदासाठी असा जो जप करतो यालाच ‘अजपा गायत्री’ म्हटले जाते.

जप करणे याचा अर्थ एखादा मंत्र सातत्याने एकाग्र चित्ताने करित राहणे होय. कोणत्याही मंत्रामध्ये एवढे सामर्थ्य असते की, नुसत्या जपाच्या मंत्राने पुढच्या मोक्षमार्गाकडे प्रवास सुरू होऊन योगी परमपदापर्यंत पोहोचू शकतो.

वेदांती असे सांगितले आहे की, मंत्रामध्ये जितकी अक्षरे तितकी कोटी वेळी त्या मंत्राचा जप केल्यास तो मंत्र आपल्याला सिद्ध होतो. कोटी कोटी जप करणे बऱ्याच वेळा शक्य होत नाही. शिवाय मंत्र मोजणी करण्यात सर्व लक्ष विचलित होऊ शकते.

अजपा जप म्हणजेच योग्याने न करताच आपोआप होणार जप! (येथे ‘अ’ नकारार्थी) प्रत्येकाला जिवंत राहण्यासाठी श्वास घेणे-सोडणे आवश्यक आहेच. ही श्वासाची प्रक्रिया आपोआप चालूच असते. यामध्ये आपले शरीर शिथिल सोडून मन श्वासावर एकाग्र करावे. आपोआप सुरू असलेल्या ‘ह’ (बाहेर जाणारा श्वास) व ‘स’ आत येणारा श्वास याकडे साक्षीभावाने पाहिल्यास हंस हंस असा जप आपोआप होत असतो. म्हणून याला ‘हंसविद्या’ किंवा ‘अजपा जप’ असे म्हणतात.

इडा आणि पिंगला या नाड्यांच्या माध्यमातून त्यांना वशीभूत करून जीव शरीरभर फिरतो आहे. या इडा-पिंगला नाडीमधून जो जीव शरीरभर प्रवास करतो. त्यावेळी होणाऱ्या हंस हंस नादातून आपोआप अजपा जप होत असतो. यालाच अजपा गायत्री असेही संबोधले आहे.

(सोहं म्हणजे ॐकार. ओमकार ध्वनीत अ, ऊ, म हे तीन स्वर आहेत. अ-गायत्री, ऊ-सावित्री व म- सरस्वती या देवतांचे स्थान आहे. या देवतांचे वाहन हंस, वृषभ व मोर आहे.)

अजपा गायत्री किंवा हंसविद्या यांचे फायदे पुढीलप्रमाणे :

- १) अजपा गायत्री अखंड सुरू असलेला जप.
- २) जप संख्या मोजण्याची गरज नाही.
- ३) साधक पापमुक्त होतो.
- ४) अजपा गायत्री मंत्राने साधकास आत्मज्ञान प्राप्त होते.
- ५) ब्रह्मपदाची प्राप्ती होते.
- ६) हंसविद्या सहज व सुलभ जप.
- ७) यासारखी साधी व सोपी विद्या कोणासही सहजपणे करता येते.

वैशिष्ट्ये

- १) हंसविद्या सहज असा जप असून, सावध व्यक्तीला साध्य होतो.
- २) वेळेचे, काळाचे व जागेचे बंधन नाही.

- ३) जपासाठी माळेची आवश्यकता नाही.
- ४) श्वासोश्वासाची क्रिया सतत सुरू असते. त्यासोबतच आवृत्ती करता येते.
- ५) सतत अभ्यासाने मंत्र भावना दृढ होऊन त्याचे स्मरण चालू राहते.
- ६) साधक अंतर्मुख होतो.
- ७) मन स्थिर व शांत होते. सकत्व बुद्धी प्राप्त होते.
- ८) अनुभवी महात्म्यांमध्ये या जपाचे अनुष्ठान बघावयास मिळते. (श्री गोंदवलेकर महाराज, रामदास स्वामी, वाल्मीक ऋषी इ.)
- ९) निद्रानिशासाठी उपयुक्त
- १०) मनावरील ताणतणाव कमी होतात.
- ११) चित्ताच्या एकाग्रतेसाठी उपयुक्त.

अलीकडील काळातील संदर्भ

- १) प.पू. नारायणकाका ढेकणे महाराज यांनी महायोगाची साधना सांगितली आहे. या साधनेत श्वास - प्रश्वासाशी एकरूपता साधून अंतर्मुख होण्यास सांगितले आहे.
- २) विपश्यना साधनेत श्री. गोंयंका यांनी देखील श्वसन अभ्यासाला महत्त्व दिलेले आहे. मौनव्रत पाळून आपल्या श्वासाशी एकरूप होण्यास सांगितले आहे.
- ३) हठप्रदिपिका ग्रंथात चले वाते चलं चितं निश्चले निश्चलंभवेत् । योगी स्थापुत्षभाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ह.प्र.२-२

वारा वाहतो त्याप्रमाणे मनही इतरत्र धावते. पण ज्याप्रमाणे वायू बंद होतो त्याप्रमाणे चित्त (मन) स्थिर होते. शांत होते. शरीरांतर्गत वायूचे नियंत्रण करून योगी मनुष्य स्थिरत्व प्राप्त करून घेतो. म्हणून वायूचे नियंत्रण करावे.

याचप्रकारे योगाभ्यास करताना आपण सर्वात प्रथम श्वसनावरच नियंत्रण करित असतो. शरीर शिथिलीकरणासाठी श्वसनाशी एकरूप होत असतो. मनातील विचारांची आंदोलने कमी करण्यासाठी श्वसाशी एकरूपता साधत असतो. असा हा सहज आणि सोपा परमपदापर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग म्हणजे हंसविद्या किंवा अजपा गायत्री होय.

संस्कृतं नाम दैवी वाक

भाषासु मुख्या मधुरा, दिव्या गिर्वाणभारती ।

जगातील सर्वात प्राचीन राष्ट्रांपैकी एक भारत राष्ट्र आहे. भारतीय संस्कृती प्राचीन संस्कृती आहे. आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक या तिन्ही क्षेत्रात भारताने प्राचीन काळीच प्रगती केली होती. हा संस्कृतीचा वारसा प्राचीन काळापासून आपल्या पर्यंत आला कारण हे सर्व ज्ञान संस्कृत भाषेत आहे आणि हे मौखिक परंपरेने गुरु-शिष्यांनी पठन-पाठनाने अतिशय कष्टाने जतन करून आपल्यापर्यंत पोहचविले.

हे ज्ञान प्राप्त करण्यासाठी संस्कृतचे अध्ययन करणे अपरिहार्य आहे. चार वेद, आरण्यके, उपनिषदे, सहा दर्शन, विज्ञानशास्त्र, इत्यादी विपुल ज्ञान भांडार, साहित्य संस्कृत भाषेत ग्रंथित झाले आहे. संस्कृत भाषा देववाणी आहे. जसे एका सूक्ष्म व केवळ ज्ञानगम्य बीजरूप, ब्रह्मत्वपासून सृष्टी निर्मिती झाली तसेच बीजरूप कार ह्या आद्यध्वनीपासून संस्कृत भाषारूपी सृष्टी निर्माण झाली. संस्कृत भाषा सुत्रबद्ध आहे. मोजक्या शब्दात मोठा आशय मांडण्याचे कौशल्य ह्या भाषेद्वारे प्राप्त होते. महर्षि पाणिनींनी व्याकरणशास्त्राचा अष्टाध्यायी नावाचा ग्रंथ सुत्रबद्ध केला. तसेच महर्षी पतञ्जलींनी योगसूत्र नावाचा ग्रंथ रचला. ह्या ग्रंथातील सिद्धान्त आधुनिक मनोविज्ञानाहूनही प्रगत आहेत.

संस्कृतमध्ये गणितशास्त्र, खगोलशास्त्र, वास्तुशास्त्र, कृषीशास्त्र, षरिशास्त्र इत्यादी वैज्ञानिक शास्त्रांचेही विपुल अध्ययन ग्रन्थ निर्मिल्या गेले. संस्कृतवाङ्मयाचे नवनीत म्हणजे सर्व शास्त्रे होत. आणि ह्या शास्त्रांच्या अध्ययनाला संस्कृताध्ययन अनिवार्य आहे.

भारतीय संस्कृती आणि संस्कृत

जगातील सर्वात प्राचीन राष्ट्रांमध्ये भारताची गणना होते. इथे राष्ट्र हा शब्द त्याची भव्यता व व्यापकता दर्शवितो. पृथ्वीच्या पाठीवरील जमिनीचा एक साधा तुकडा म्हणजे देश ह्या अर्थानेच फक्त त्याचे अस्तित्व नाही तर जिला आपण भारतीय संस्कृती असे म्हणतो, तिचा एक अखंड स्रोत अव्याहतपणे जिथे कमीत कमी पाच-सहा हजार वर्षे पिढ्यान्-पिढ्या वाहत आला आहे. तो हा भारत आहे. म्हणजेच तो फक्त भौगोलिक दृष्ट्याच नव्हे तर सामाजिक व सांस्कृतिक दृष्ट्याही एकसंध असल्याने राष्ट्र असे संबोधिले जाते.

अशा भारतात मानवाला आपल्या आध्यात्मिक कल्याणासाठी आणि भौतिक उन्नतीसाठी ज्या ज्या शास्त्रांची आवश्यकता आहे त्या सर्व शास्त्रांमध्ये फार प्राचीन काळीच उच्चतम प्रगती झाली. ज्याला इंग्रजीत 'any subject under the sun' असे म्हणता येईल तो तो प्रत्येक विषय अत्यंत शास्त्रीय पध्दतीने भारतात प्राचीन काळीच अभ्यासला गेला, इतकेच नव्हे तर 'any subject beyond the sun' अशा सुर्यापलिकडे असणाऱ्या विषयाचा देखील सखोल अभ्यास भारतात झाला. त्या त्या विषयांतील सिध्दान्त आजही ग्राह्य मानले जातील इतके मुलभूत आहेत. चौदा विद्या आणि चौसष्ट कला यांची अत्यंत शास्त्रीय पायावर उभारणी व चिकित्सा केली गेली आहे. आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक या तिन्ही क्षेत्रात भारताने प्राचीन काळीच अत्यंत टोकाची प्रगती केली होती.

ह्या आणि इतक्या सर्वांगपरिपूर्ण संस्कृतीचा वारसा आपल्यापर्यंत वाहत आला याचे कारण म्हणजे हे सर्व ज्ञान ज्या भाषेत शब्दबद्ध झाले ती म्हणजे संस्कृत भाषा. जी



डॉ. स्नेहल दंताळे

संस्कृत भाषा शिक्षक व आहारतज्ज्ञ

अव्याहतपणे आजही भारतात जीवंत आहे. दुसरे महत्वाचे कारण म्हणजे संस्कृत भाषेत असलेले ज्ञान मौखिक परंपरेने, पठन-पाठनाने गुरु शिष्यांनी अत्यंत कष्टाने जतन करून आपल्यापर्यंत पोहोचविले. याचा आणखी एक परिणाम असा झाला की हे संपूर्ण ज्ञान मिळवावयाचे असेल तर संस्कृत भाषेचा परिपूर्ण अभ्यास करणे अपरिहार्य झाले.

भारतीय वैदिक वाङ्मय

प्राचीन काळी आणि आजही वेद हे ज्ञानाचे आगर मानले जात होते आणि आहेत. वैदिक साहित्य खालीलप्रमाणे आहेत.

ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद व अथर्ववेद हे चार वेद, आयुर्वेद इत्यादी उपवेद, पूलबसूत्र, निघण्टु, सहा वेदांगे (षिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छंद, ज्योतिष), प्रत्येक वेदाचे ब्राह्मण-ग्रंथ, आरण्यके, उपनिषदे, सहा दर्शनशास्त्रे (न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, पूर्व मिमांसा, उत्तर मिमांसा) आणि अठरा पुराण (अग्नि पुराण, भगवत पुराण, ब्रह्म/आदि पुराण, ब्रम्हानंद पुराण, ब्रह्मवैवर्त पुराण, गरुड पुराण, कुर्म पुराण, लिङ्ग पुराण, मार्कण्डेय पुराण, मत्स्य पुराण, नारद पुराण, पद्म पुराण, शिव पुराण, स्कंद पुराण, वामन पुराण, वराह पुराण, वायु पुराण, विष्णु पुराण)

वेदांतील शब्दांचा कोश म्हणजे निघण्टु व निघण्टु वरील महर्षि यास्काच्यान्यांनी केलेले भाष्य म्हणजे निरुक्त होय. प्रत्येक वेदाचे ऋशी व त्याचे ब्रह्मवाक्य खालीलप्रमाणे आहेत.

वेद	ऋशी	ब्रह्मवाक्य
ऋग्वेद	पैल	प्रज्ञानं ब्रह्म
यजुर्वेद	वैशंपायन	अहं ब्रह्मास्मि
सामवेद	जैमिनी	तत्वमसि
अथर्ववेद	सुमंत	अथमात्मा ब्रह्म

सहा दर्शनशास्त्रे व त्यांचे रचयिता ऋशी खालीलप्रमाणे आहेत.

न्याय	-	गौतम
वैशेषिक	-	कणाद
सांख्य	-	कपिल
योग	-	पतंजली
पूर्व मिमांसा	-	जैमिनी
उत्तर मिमांसा (वेदांत)	-	व्यास

अशी ही विपुल ज्ञानसंपदा वेद आणि वेदोत्तर साहित्य हे संस्कृत भाषेत रचल्या गेले आहेत. वाङ्मय म्हणजे वाणीबद्ध. वेद हे वाङ्मय असल्यामुळे वैदिक ज्ञान मिळविण्यासाठी संस्कृत भाषेचे अध्ययन अत्यंत आवश्यक आहे.

देववाणी संस्कृत

भाषा ही मानवाला परमेश्वराने दिलेले अत्यंत महत्वाची व नैसर्गिक देणगी आहे. संस्कृत भाषा ही देववाणी मानली गेली असून अत्यंत पवित्र मानली गेली आहे. वैदिक

ऋषींना वेदांतील ज्ञान प्रत्यक्ष दिसले, खुद वेद देखील दिसले आणि त्या भाषेच्या माध्यमातून स्वतः देवांनी त्या ऋषींना हे ज्ञान दिले. या भाषेतून देव ऋषींशी बोलले आणि ऋषींनाही ते समजले याचा अर्थ असा की देवांची भाषाही संस्कृतच होती. ती ऋषींनी देवांपासून अवगत करून पृथ्वीवर प्रचलित व प्रसारित केली. म्हणून ती देववाणी म्हटली गेली.

भाषा म्हणजे ग्रंथाचे शरीर नसून ध्वनींचे शरीर आहे. सा तु ध्वनीषरीरा न तु ग्रन्थकाया एका ध्वनीचे जिह्वा, दंत इत्यादी इंद्रियांच्या सहाय्याने अनेक वर्ण निर्माण होतात. ते अनेक वर्ण मिळून शब्द, असंख्य शब्दांचा उपयोग करून अनंत वाक्य तयार करून व्यवहार केला जातो. एका सुक्ष्म ध्वनीपासून स्थूल वाक्यापर्यंत संस्कृत भाषारूपी सृष्टी निर्माण झाली आहे आणि तो बिजरूप आद्यध्वनी म्हणजेच उपनिशदांत सांगितलेला कार होय.

संस्कृत आणि विज्ञानः

गणितशास्त्रात, कृषीशास्त्रात, खगोलशास्त्र, वास्तुशास्त्र/स्थापत्यशास्त्र, रसायनशास्त्र, वैद्यकीयशास्त्र/शरीरशास्त्र, आहारशास्त्र, मानसशास्त्र इत्यादी अनेक शाखांचा सखोल आणि परिपूर्ण अभ्यास भास्काराचार्य, आर्यभट्ट, वराहमिहिर, चरक, सुश्रुत, कणाद, पराशर, अशा अनेक ऋषींनी अगणित ग्रंथनिर्मिती करून उपलब्ध करून दिला आहे.

संस्कृत भाषेतील वैशिष्ट्ये

संस्कृत भाषेचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे सुत्रबद्धता. वेदयुगाच्या शेवटच्या चरणात सुत्रसाहित्यकाळ असेही म्हणू शकतो. महर्षि पाणिनींनी संस्कृत व्याकरणासंबंधीचे नियम सुत्रबद्ध करून अष्टाध्यायी या ग्रंथात मांडले आहेत. आज आपण अभियांत्रिकी भाषेत ज्याला Data comparsion technique असे म्हणतो. त्याचपध्दतीने पाणिनींनी अष्टाध्यायीची रचना करून content sensitive grammer पध्दती लोकांसाठी दिली. ज्याप्रमाणे आधुनिक संगणकात nemanic string कार्य करते त्याप्रमाणे पाणिनीय सुत्रे कार्य करतात. आजही संगणक शास्त्रज्ञ पाणिनी महर्षींच्या इतक्या उपयुक्त आणि सूत्रबद्ध रचनेने विस्मित आहेत.

अष्टाध्यायी प्रमाणेच महर्षी पतंजलींचा योगसुत्र नावाचा ग्रंथ महत्वाचा आहे. जो योगशास्त्राच्या अभ्यासातील एक महत्वाचा संदर्भ-ग्रंथ मानला जातो. योगसुत्र ग्रंथातील सिद्धान्त आधुनिक मनोविज्ञानाहुनही प्रगत आहेत आणि म्हणून कदाचित ख्रि.पू. ३००० ते २००० पर्यंत भारतात सूत्रयुग आणि तेवढेच उन्नत बौद्धिकसाधनायुग

होते असे म्हणू शकतो.

संस्कृत भाषाध्ययनाची अनिवार्यता

संस्कृत भाषेचे अध्ययन ही पहिली पायरी आहे काव्य अध्ययन ही दुसरी पायरी. पण खरेतर संस्कृतचा अभ्यास भाषा व काव्य या पलीकडे जाऊन शास्त्रांचा अभ्यास होय. संपूर्ण संस्कृत वाङ्मयाचे नवनीत म्हणजे आपली ही सगळी शास्त्रे होत. ज्याला आपण भारतीय ज्ञान असे म्हणतो ते सर्व या शास्त्रांमध्ये आहे. म्हणून ह्या शास्त्रांचा अभ्यास करण्याकरिता संस्कृतचे अध्ययन अनिवार्य आहे.

मुळ संस्कृत वाङ्मयाचा अभ्यास नसेल तर भाषांतरित पाठ अभ्यासण्याचा पर्याय असतो. परंतु ज्या भाषेत भाषांतर केले असेल त्या भाषेत जर पर्यायी शब्द नसेल तर ते पूर्णपणे योग्य भाषांतर ठरणार नाही संस्कृत ही अतिशय समृद्ध भाषा आहे. एकेका शब्दासाठी शंभरच्या वर समानार्थी शब्द ह्या भाषेत आहेत. इतर भाषांची शब्दसंपत्ती संस्कृत पेक्षा निश्चितच कमी असावी आणि भारतीय वाङ्मयातील अनुभव सम्पन्न शब्द जसे-ध्यान, धारणा, समाधी, योग इत्यादी व अशा अनेक शब्दांना इंग्रजी वा इतर भाषांमध्ये शब्दच नाहीत. अशावेळी भाषांतरासोबत अर्थांतर होण्याचीही शक्यता असते. असे झाले तर ते भाषांतर योग्य अर्थावगाहन करणारे असेल असे म्हणता येणार नाही व परिणामी अभ्यासकाला योग्य ज्ञान व दिशा मिळणार नाही.

उदाहरणार्थ - पातंजल योगसूत्रांत अष्टांगयोगात यम, नियम, ध्यान, धारणा, प्रत्याहार वगैरे सांगितले आहेत. त्यात अहिंसा, अस्तेय, शौच, वगैरेच्या पालनाने काय केल्याने काय होते असे सूत्ररूपाने सांगितले आहे. शौच ह्याविषयी जे सूत्र आहे ते असे - शौचात् लभते स्वांग जुगुप्सा ।

वरील सूत्रात सांगितल्याप्रमाणे व्यक्तिला आंतर्बाह्य शौच (शुचिता) पालनानंतर मिळणाऱ्या अनुभवास जुगुप्सा असे म्हटले आहे. पण काही पुस्तकांत ह्याचे शब्दशः भाषांतर He will feel disgust for others अशाप्रकारचे काहीसे केले आहे. येथे जुगुप्सा ह्या शब्दाचे कपेहेनेज असे भाषांतर चुकीचे ठरेल आणि म्हणून संस्कृत भाषेचा अभ्यास असेल तर सूत्रांचा अर्थ योग्य पध्दतीने जाणून घेऊन अध्ययन करणे सुलभ होईल.

भारतीय तत्वज्ञान व वैदिक वाङ्मयाचे आपल्याकडे भांडार आहे व त्याची किल्ली म्हणजे संस्कृत भाषा आहे. जर आपल्याकडे ही संस्कृत भाषारूपी कुंजिका असेल तर आपल्यासाठी हे ज्ञानभांडार खुले आहे.



सौ. सोनाली कुलकर्णी
'आर्ट ऑफ लिव्हिंग
शिक्षक' व योग साधक

“॥ गायनं पंचमो वेदः ॥”

प्रा

चीन भारताच्या परंपरेत दर्शने, शास्त्र योग आणि भारतीय संगीतही समाविष्ट आहे. किंबहुना आपल्या वैशिष्ट्यपूर्ण संस्कृतीचा हा एक विशेष पैलू आहे. आजच्या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात हे अभिजात संगीत घट्ट पाय रोऊन उभे आहे, हीच त्याची खरी महती.

‘सामवेदाविदं गीतं संजग्राह पितामहः.’

संगीतशास्त्राचे मूळ अपौरुषिय चतुर्वेदांपैकी सामवेदात सापडते. साक्षात पितामह ब्रह्मदेवांनी संगीतशास्त्राचे ग्रहण सामवेदातून केले. सामवेदाचे गायन आणि श्रवण म्हणजे शरीरमनावर विलक्षण सकारात्मक प्रभाव टाकणारे पवित्र मंत्रस्नानच आहे. यालाच ‘सामगान’ असे संबोधले आहे. कालांतराने सामवेदातील काही बदलांनंतर पुढे हे संगीतशास्त्र गंधर्वगान नावाने प्रसिद्ध झाले.

अग्निहोत्रं यथाकार्यं गानकार्यं कथैव हि।

वेदोक्तत्वात् स्मृतिप्रोक्तं कर्तव्यत्वान्मनिषिभिः॥”

– अहोबल पंडित

संगीत परिजात

अर्थात, अग्निहोत्र कार्य वेदशास्त्रानुसार जसे प्रत्येक माणसाचे कर्तव्य सांगितले आहे. तसेच विद्वानांकडून संगीतसुद्धा एक कर्तव्य मानले गेले. शास्त्रोक्त संगीतसाधना ही कुंडलिनी शक्ती जागृतीचे आणि कैवल्याकडे नेणारे, मोक्षप्राप्तीचे माध्यम आहे.

कंठ संगीत एक योगाभ्यास

शरीर, श्वास, मन आणि बुद्धी या सर्व अथवा यापैकी एका देखील घटकाचा संबंध जिथे येतो तिथे योग उपयुक्त ठरतो. मग याला कंठसंगीतही अपवाद कसे ठरू शकेल? कारण शास्त्रीय गायनाचा मूलभूत पायाच या चतुःस्तंभांवर आधारलेला आहे. त्यामुळे एका शास्त्राला दुसऱ्या शास्त्राची मिळालेली जोड ही लाभदायक सिद्ध झाली आहे.

शास्त्रीय गायन हे स्वरप्रधान असून, विविध स्वररचना आणि रागांवर आधारित आहे. त्याची मांडणी व सादरीकरण अत्यंत शास्त्रशुद्ध व नियमबद्ध आहे. या गानपद्धती व मांडणीनुसार भिन्न पद्धतींना ‘घराणी’ संबोधले आहे. यातील गायन जरी वैविध्यपूर्ण

असले तरी स्वर मात्र तेच असतात.

गायनाला योगाची जोड

शास्त्रीय गायनाचे अध्ययन, अध्यापन व सादरीकरण या तीनही प्रक्रियांकरिता गायकाच्या शरीरमनाचे आरोग्य, आवाज आणि श्वसनक्षमता सर्वाधिक महत्त्वाची ठरते. योगाभ्यासाची जोड मिळाल्यास गायन अधिक सहज व प्रभावी होण्यास मदत होते.

मानवी आवाज हा निसर्गदत्त आहे. कुणाचा जाड, कुणाचा बारीक, मोठा, पातळ. ही भिन्नता जरी असली तरी आवाज जर सुरेल असेल तर कानाला चांगलाच वाटतो. असा आवाज स्पष्ट, खुला व दमदार लागला तर रसिकांची दाद मिळवून जातो. याकरिता श्वासावर नियंत्रण व अधिक क्षमतेचा श्वास यात योगाभ्यास विशेषतः विभागीय श्वसन, जालंधर बंध, प्राणायाम, हस्तमुद्रा, ॐकार साधना व काही आसने अत्यंत लाभदायक ठरतात.

संगीतशास्त्र म्हणजे संपूर्ण अष्टांग योगाची साधनाच म्हटली पाहिजे ज्यामध्ये यम, नियमांपासून समाधीपर्यंत सर्वच अंगांचा संगीतोपासनेच्या रूपाने अभ्यास केला जातो. मी तर म्हणून की, शास्त्रीय संगीत व योग ही दोन्हीही उपनिषदेच आहेत ज्यात आजही गुरू-शिष्य परंपरेने ज्ञानदान व ज्ञानग्रहणाचा वारसा अबाधित पुढे जात आहे.

अविरत साधना

महामुनी पतंजलींनी आपल्या योग दर्शनातील समाधिपादात सांगितल्याप्रमाणे,

“स तु दीर्घकालनैरनैरत्यसत्कारसेविता दृढभूमिः”

अर्थात योग आणि संगीत या दोहोंची साधना दीर्घकाळ, सातत्यपूर्ण व श्रद्धापूर्वक दृढतेने केली पाहिजे. या दोन्हीमधून ‘तपस्वाध्यायेश्वरप्रणिधान’ हा पतंजलींनी साधनपादात सांगितलेला क्रियायोगही साधला जाईल.

गायकाची योगसाधना

जीवनात आरोग्य व स्वास्थ्य असल्याशिवाय

कला विकसित होत नाही. आधीच्या कलाकार व गायकश्रेणींनी तासनुतास अहोरात्र आपल्या अभ्यासपूर्ण निरीक्षणातून रियाजातून शरीर, श्वास, मन यात एकतानता साधली. त्या काळातही त्यांनी योगाभ्यासाचे तंत्र विविध प्रकारे नक्कीच अवलंबिले त्यामुळे जीवनात येईल त्या प्रसंगाला तोंड देऊन या ज्येष्ठ कलाकारांनी शास्त्रीय संगीत विद्येचा नंदादीप तेवत ठेवला आणि त्यातून त्यांचं अवघं जीवनच योग बनले.

संगीतक्षे नवी पिढी आणि योग

कुठल्याही विषयाचा आस्वाद न घेतलेले लहान मूल पाळण्यात रडत असेल तर ते गाण्याचे अमृतपान ऐकून प्रसन्नशांत होते. रानावनातील पशू-पक्षी झाडेवेलीही संगीताने मोहित होतात तसेच मानवी मन व शरीरावरही शास्त्रीय संगीतातील स्वरांचा सकारात्मक प्रभाव पडतो म्हणूनच ही एक चिकित्सा पद्धती म्हणूनही अत्यंत लाभदायक सिद्ध झाली आहे.

कंठ संगीतशास्त्राची उपासना करणाऱ्या नवोदित शिष्य, अभ्यासक, कलाकार, तज्ञ गायक मंडळींनीही आपल्या दैनंदिन जीवनात योगाभ्यासाचा समावेश केल्यास संगीताचे अध्ययन व सादरीकरण यात अधिक सहजता आणता येईल हे नक्की. तसेच योगसाधनेत शास्त्रोक्त संगीताचा समावेश केल्यास व योगसाधकांनी संगीताचे श्रवण, अध्ययन केल्यास मिळणारे लाभ विशेषतः अंतरंग योगातून मिळणारी अनुभूती ही विलक्षण आनंदादायी, सच्चिदानंदस्वरूप असेल.

अध्यात्मिक गुरू श्रीश्री रविशंकरजी यांनी आपल्या प्रवचनात म्हटल्याप्रमाणे योग आणि शास्त्रीय संगीत एकाच नाण्याच्या दोन बाजू असूनप्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात ज्ञान, गान आणि ध्यानयांचा सम वेश असेल तर जीवन परिपूर्ण होईल.

संगीतशास्त्र हे ज्ञानयोग, क्रियायोग आणि भक्तियोगाचा त्रिवेणी संगम आहे ज्याला अष्टांगयोग आणि हठयोचा परीसस्पर्श व्हायला हवा.

योगसाधक आणि शास्त्रीय गायक यांच्यावर अनुभवांवरून मी माझे मत या लेखाद्वारे मांडले आहे.

“लोका समस्ता सुखितो भवन्तु”

योगपार्श्वभूमी व सद्यस्थिती

प्रास्ताविक योगाचा इतिहास

अ ति प्राचिन भारतिय योग आणि योगाच्या शिक्षणाबद्दल विचार करण्याआधी या अतिप्राचीन भारतिय योग विद्येच्या नेमक्या उत्पत्तीबद्दल किंवा या विद्येचा उगम विकास व सद्यस्थितीबद्दल थोडा विचार करणे अपेक्षित वाटते . एका पौराणिक प्रवाहानुसार अगदी सुरवातीला ही विद्या भगवान शिवाने पार्वतीला सांगितली. भगवत गीतेच्या चौथ्या अध्यायात असे म्हटले आहे की ही विद्या सर्वप्रथम श्रीकृष्णाने सूर्याला सांगितली नंतर सूर्याने मनुला सांगितली, पुढे मनुने इक्ष्वाकुला सांगितली याच्या पुढे परंपरेने राजर्षींनी जाणले . नंतर या विद्येचा लोप झाला आणि पुनः श्रीकृष्णाने महाभारत काळात अर्जुनाला या पुरातन योगाबद्दल सांगितले. संबधित श्लोक खालीलप्रमाणे :

इमं विवस्यते योगं प्रोक्तवान अहम अव्ययम्,
विवस्वान मनवे, प्राह मनुः इक्ष्वाकवे अब्रवित,
एवं परंपरा प्राप्तम्, इमम राजर्षयो विदुः,
स कालेनेह महता, योगो नष्ट परंतप,
स एव अयं मया ते अद्य योगः प्रोक्तः पुरातन.

योगाच्या उगमाबद्दल परंपरेच्या विचाराला थोडे बाजूला ठेवून तटस्थपणे विचार केला तर लक्षात येते की योगाच्या उगमाच्या मूळाशी प्राचीन ऋषी मुनींचे निरीक्षण व परिक्षण आहे. आमचा देश शेती प्रधान असल्या कारणाने व ऋषी मुनीं सुद्धा या क्षेत्राशी निगडित असून त्यांच्या निरीक्षणातून त्यांच्या लक्षात आले असावे की शेतीची प्रक्रिया शरीर स्वास्थ्याच्या प्रक्रियेशी जुळलेली आहे. शेतामधून जर चांगले उत्पन्न काढायचे असेल तर सर्वप्रथम शेतीची कुपन, शेताची मशागत अर्थात नांगरणी, ओखरणी, पाटणी इ. क्रिया करून जमिनीला भूसभूषित आणि समतल करावी लागेल नंतर पाउस, पेरणी, खत अशा विविध क्रिया केल्यावर चांगले पिक तयार होते. तसेच मानवी शरीर शेताप्रमाणे असून यम, नियम कुंपनाचे काम करतात, आसन नांगरणी ओखरणीच, प्राणायाम सपाटीकरणे आणि धारणा, ध्यान, समाधि पाउस पेरणी खत इ.चे काम करतात आणि शेवटी येते आनंदाचे पीक.

योगाची उत्पत्ती किंवा उगमाचे मुळ काही ही असो मात्र एक गोष्ट स्पष्ट आहे की योगशास्त्र निश्चीतपणे भारतातच अस्तित्वात आलेले असून प्राचीन काळापासून भारतीयांच्या आध्यात्मिक व लौकीक जीवनाचा एक अविभाज्य अंग राहिलेले आहे. म्हणून योग संकल्पना व त्याच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे महत्वाचे आहे.

योग संकल्पना

संतुलित पद्धतीने निहीत शक्ती सुधारणे किंवा विकसित करण्यासाठी योग हे एक अनुशासन आहे. योग आत्मप्रचिती प्राप्त करण्यास अर्थ प्रदान करते. योग शब्दाचा शाब्दिक अर्थ संस्कृतमध्ये योक असा आहे. म्हणूनच योगाची व्याख्या ही देवाच्या सावेभौमिक भावनेबरोबर व्यक्तिगत भावना एकत्रीत करणे अशी करता येते. महर्षी पतंजली यांच्या मते मनाच्या बदलांवरील प्रभाव कमी करण्याची पध्दत म्हणजे योग.

योगशिक्षणाची सद्यस्थिती

१. योगाचे महत्व लक्षात घेऊन यूनायटेड नेशनच्या असेंब्लीमध्ये ११ डिसेंबर २०१४ रोजी २१ जून हा दिवस 'आंतरराष्ट्रीय योगदिन' म्हणून साजरा केला जाईल असे ठरविण्यात आले. २०१५ मध्ये जवळपास १९२ देशांनी जून हा दिवस 'योगदिन'

संशोधक



प्रा. गणेश जिभाऊ वाघ

अशोका इंटरनेशनल सेंटर
फॉर एज्युकेशनल स्टडीज
अॅण्ड रिसर्च, नाशिक

संशोधन मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. नितीनकुमार
दादासाहेव माळी

श्री सुरूपसिंग हिया नाईक
शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,
नवापूर, जि. नंदूरबार

म्हणून साजरा केला गेला.

२. एन.सी.एफ.२००५च्या तरतुदीनुसार योगशिक्षणाची ओळख प्राथमिक स्तरापासून प्रत्येक शाळेमध्ये औपचारिक किंवा अनौपचारिकरित्या व्हावी असे ठरविण्यात आले .
३. एन.सी.ई.आर.टी. ने केंद्रीय माध्यमिक बोर्डच्या अभ्यासक्रमात 'स्वास्थ्य आणि शारिरीक शिक्षण' या विषयाचा समावेश करण्यात आलेला आहे. त्यात योगशिक्षणाची ओळख करून देण्यात आलेली आहे.
४. योग शिक्षण व संशोधनास प्रोत्साहन देण्यासाठी आयुष मंत्रालय भारत सरकारतर्फे विविध उपक्रम हाती घेण्यात आले. योगशिक्षणाचा प्रचार व प्रसार करणाऱ्या या व्यक्तींना सन्मानित करण्यात येते.
५. योगशिक्षणास प्राधान्य देण्यासाठी भारत सरकारच्या विज्ञान तंत्रज्ञान मंडळातर्फे एक उपक्रम राबविण्यात आलेला आहे. त्या उपक्रमास सत्यम (Satyam-Science & Technology for Yoga & Meditation) नाव देण्यात आलेले आहे.
६. भारताचे पंतप्रधान मा . नरेंद्र मोदी यांनी च्या सर्वसाधारण असेंब्लीमध्ये योगाचे महत्व विषद करताना सांगितले की, योगक्रिया ही फक्त शरीर स्वास्थ्य व आरोग्यासाठीच उपयुक्त नाही तर मानवाची जीवनशैली बदलून आनंददायी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे.
७. 'युजीसी'नेही योगशिक्षणाचा स्वायत्त विद्यापीठांच्या अभ्यासक्रमामध्ये समावेश व्हावा असे सांगण्यात आले.
८. भारत सरकारच्या विजेश कुमार यांच्या अहवालानुसार उच्च शिक्षण नियामक मंडळातर्फे बी.एस्सी. योगा आणि एम.एस्सी. योगा हे पदवी व पदव्युत्तर अभ्यासक्रम २०१६-१७ या शैक्षणिक वर्षापासून ४० केंद्रीय विद्यापीठांमध्ये करण्यात आलेले आहेत.
९. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण मध्ये खालील तरतूद करण्यात आलेली आहे. 8.21(As a system, which promotes on integrated development of body and mind, Yoga will receive special attention. Efforts will be made to introduce Yoga in all schools. To this end , it will be introduces in teacher training Courses.)
१०. डॉ. निन्जर या मानसतज्ज्ञाने हॉवर्ड विद्यापीठ, अमेरिका येथे "The role of Yoga & Meditation on genes & brain activity in the chronically stressed" या विषयावर संशोधन करून शालेय शिक्षणात योगशिक्षणाचे महत्व विषद केलेले आहे.
११. योगशिक्षण हे निरामय आरोग्यासाठीच उपयुक्त तर आहे तसेच ते आता कारकिर्दीच्या दृष्टीनेही पूरक ठरत असल्याचे प्रतिपादन योगगुरू आणि योगविद्याधामचे संस्थापक डॉ विश्वास मंडलिक यांनी केले .

समारोप

लोकांमध्ये योगशिक्षणाची रूची दिवसेंदिवस वाढीस लागत आहे .योगशिक्षणाकडे जास्तीत जास्त लोक आकृष्ट होत आहेत . धावपळीच्या व स्प-धेच्या जगात प्रत्येक व्यक्तिस अनेक शारिरीक व मानसिक व्याधींना सामोरे जावे लागत आहे. या व्याधींपासून मूक्त होणेसाठी प्रत्येकाने योग जीवनात अंगीकारायला हवा व जीवन सुखी व समृद्ध करावे.

Aparigriha: An Ubiquitous Virtue



Adwait Inamdar

Yoga Teacher & Architect

Aparigriha – A Social Observance

Patanjali Rishi's Patanjali Yog Sutra is one of the oldest text written on Yoga. In 29th aphorism of second chapter (Sadhana Pada) of this Patanjali Yog Sutra, Patanjali Rishi coins the term "Asthanga Yoga", enlisting the 8 Limbs of Yoga. Namely Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana Dhyaan Samadhi.

The concept of *Aparigriha*, 4th in the 5 Yamas, signifies the virtues of non-possessiveness, non-attachment and non-greediness. The word "*Aparigriha*" is the opposite of the word "Parigriha", which directly translates to having the desire for possessions. The precept of *Aparigriha* is a self-restraint or temperance from the type of greed and avarice where one's own material gain or happiness supersede over that of other human beings, life forms or nature. Furthermore, Patanjali Rishi has also stated benefits of *Aparigriha*, as "When one is steadfast in non-possessiveness (*Aparigriha*), there arises knowledge of the why and wherefore of past and future incarnations."

Prima fascia this, so called outcome of *Aparigriha*, is very vague and surreal. Moreover if we see the literal definition of word *Aparigriha* in congruence with literal translation of its benefit, it becomes even more confusing. Most importantly it is very difficult to actually relate between the action and its outcome and it raises more questions than answers."Why is non-possessiveness enlisted under head of Social Observance instead of Personal Observance?"; "How can one gain knowledge, of his future and past incarnations, by following non-possessiveness? "Why does a Yogi require such knowledge of future and past incarnations? And how will it contribute towards reaching the final destination of Yoga, Kaivalya?"

Aparigriha – An Inherent Virtue of Ashtanga Yoga

In the previous segment, we established that, meaning of *Aparigriha* revolves around Non-Greediness, or in other words, limiting our needs, barely down to the essential things and detaching from everything else that is unnecessary. Through this context, by following *Aparigriha*, incidentally, one is able to follow the subordinate Yama of Asteya.

Asteya means Non-Stealing. In other words, Non-Acceptance of anything that is not yours. Asteya prohibits a Yogi from Stealing directly from someone else, robbing them, or forcefully acquiring from them. On a broader level, it also prohibit the Yogi from even claiming anything that is not his own. Even if it is a miniscule office supply from your work desk.

Key towards followance of Asteya is, elimination of the desire for such a materialistic objects. This mental state is achieved upon practicing principles of *Aparigriha*.

Similarly, all other Yamas could be viewed in the light of concept of *Aparigriha*. For example, **Bramhacharya** means Chastity

or Continence in thought, in words and in deed, always, and in all conditions. Patanjali Rishi states that upon followance of Bramhacharya, one conserves Energy. The actual word used for energy is 'Virya' or 'Semen'. Bramhacharya is often mistaken as abstinence of Sexual activities, but it actually denotes conservation of energy. Energy can be conserved by consuming it judiciously. Again it brings us to the fundamental principle of *Aparigriha* - limiting our needs to only those that are essential and detaching from everything else (Lust, Desire, etc.)

Also when we talk about Yama of **Truth**, we often refer to its direct meaning of Non-Lying, or speaking only the truth. But a purer inference can be found in a verse from **Vashishta Samhita**.

When the truth is known, all descriptions cease, and silence alone remains. (III: 84)

In other words, one can say that, best way to follow Yama of Satya, is to speak only when it is necessary, Silence is an even better option. Even Hathapradeepikakar, in 15th shloka of first chapter of the text Hatha Yog Pradeepika, says that talking too much destroys Yoga. Hence it is advised that, a Yogi should detach from temptation of speaking too much and speak only when there is utmost necessity of speaking. Once again we see a connection to the concept of *Aparigriha*.

Such a connection can be seen not just in Yamas, but in all the other Limbs of Ashtanga Yoga.

For example, let us consider the limb of **Niyama**.

Since *Aparigriha* is a virtue of Non-Possessiveness, satisfaction with what one already has, or contentment embodies its essence, deriving a parallel to the Niyama of **Santosha**.

Earlier we saw that Materialistic Attachments are often caused by Love for life and Fear for death. Such a belief is irradiated by immense faith in the Absolute truth, or in other words, Niyama of **Ishwar Pranidhana**.

So on and so forth.

To talk about other Limbs of Ashtanga Yoga, Patanjali defines the limb of **Asana** as be "*Stira-Sukham-Asana*" (2.46 P.Y.S) Meaning, an Asana is Asana, only and only if it is comfortable and steady. To attain this comfort and steadiness Rishi Patanjali states in the very next aphorism that. "*Prayatna-Shaithilya-Ananta-Samapattibyaam*" (2.47 P.Y.S) Meaning, upon taking an asana, one should deliberately relax all the muscles. Only that stress should remain on the body, which is induced due to the Asana itself. In other words one can say that, a yogi should

stabilize himself and detach himself from any movement, and strain the body to sustain the utmost necessary stresses.

Further ahead, Rishi Patanjali describes the Limb of **Pranayama** in the 49th aphorism of the Sadhana pada. The aphorism describes Pranayama as “*Tasmin-Sati-Shwaas-Prashwaas-Yogor-Gati-Vicchedah-Pranayama*” (2.49 P.Y.S) Meaning, Pranayama is nothing but cessation of inhalation and exhalation. Even the 2nd shloka of 2nd chapter of Hatha Yog Pradeepika makes a similar inference. It states “*Chale-Vate-Chalam-Chittam-Nischale-Nischalam-Bhavet Yogisthanutva-Mapnoti-Tato-Vayu-Nirodhayet*” (2.2 H.P.) Meaning, when respiration is disturbed, the mind becomes disturbed and when mind is disturbed respiration is disturbed. By controlling respiration, the Yogi can control mind and make it steadier.

The actual purpose of Pranayama is much more wide scope, but observing these two verses through our point of view one can again see that the focus is given on controlling the rate of respiration down to bare essentials. This breath control can even be related to energy conservation that we saw earlier.

Pratayahara the fifth limb of Ashtanga yoga and also the most pivotal limb. Patanjali describes it in the 54th Aphorism of Sadhana pada. The Aphorism states.

Svavishayasamprayoge-Chittasvarupanukara-Ivendriyana-Pratayaharah (2.54 P.Y.S)

Meaning, **Pratayahara** is, as it were, the imitation by the senses of the mind by withdrawing themselves from their objects. Pratayahara is often translated as Abstraction, but in true sense, it should more aptly be seen as Detachment. In other words, Pratayahara is the real **Aparigriha**. Condemning oneself from outer, worldly objects and detaching from them, to become inward bound. Towards the final goal of Yoga. Kaivalya.

Even when it comes to **Dharana**, Patanjali defines Dharana “*Deshha-Bandhas-Chittasya-Dharana* (3.1 P.Y.S)

Meaning Dharana or concentration is nothing but confining of the mind within a limited mental area. Mind can accumulate numerous thoughts at once. Detaching from all those thoughts and focusing on one single point is Dharana.

In his version of Yamas Swami Swatmaram has included all Yamas of Patanjali, only except for the Yama of **Aparigriha**. Out of other 6 Yamas that he added in this shloka, meaning of Mitahara is closest to **Aparigriha**. Mitahara literary means, sparing diet or measured diet, but in context of Yamas, one can relate to it by considering its meaning as “consume only that is necessary”

Thus in essence, the virtue of **Aparigriha**, in the sense of ‘detachment from unnecessary’, is ubiquitous in almost all the limbs of Patanjali’s Ashtanga Yoga or rather it is an inherent virtue to be followed in the path to reach emancipation. This ubiquity is seen not just in texts related to Yoga, but also in other sacred and non-sacred texts of Hindu Religion. On a wider scope, it is even seen that many religions all over

the world, also propagate this concept of **Aparigriha** in their own way.

Aparigriha – A Universal Belief

Apart from Hinduism, **Aparigriha** is also one of the virtues in **Jainism**. It is one of the five vows that both householders and ascetics must observe. This Jain vow is the principle of limiting one’s possessions (**Parimita-Parigraha**) and limiting one’s desires (**Ichha-Parimana**).

In Jainism, worldly wealth accumulation is considered as a potential source of rising greed, jealousy, selfishness and desires. Giving up emotional attachments, sensual pleasures and material possession is a means of liberation, in Jain philosophy. Eating enough to survive is considered nobler than eating for indulgence. Similarly, all consumption is more appropriate if it is essential to one’s survival, and inappropriate if it is a form of hoarding, show off or for ego. Non-possession and non-attachment are a form of virtue, and these are recommended particularly in later stages of one’s life. After Ahimsa, **Aparigriha** is the second most important virtue in Jainism.

Along with Jainism, even **Buddhism** has many references of **Aparigriha**. In the ten sikkhapadas for the monks, occurs a precept called “*Jata-Rupa-Rajata-Patiggahana-Veramani-Sikkha-Padam-Samadiyami*.” This means that the monk is to abstain from accepting gold and silver and money. If he does not abstain, i.e. if he collects money and gold and silver, or asks others to do so, or uses that which has already been accumulated, he is accused of Nissaggiya-Pachittiya offence.

The monks are not supposed to have any attachment for any worldly possessions, which are only symbolized in gold and silver and coins that means detachment from all mundane objects that is everything such as wife, children or servants etc. In one of his exhortation to Anathapeeka, **Lord Buddha** said, “*It is not life and wealth and power that enslave men but the cleaving towards them. He who possesses wealth and uses it rightly will be a blessing for his fellow beings*”.

For that matter even Islam stresses on being Non-Greedy and detached. In fact, a verse from **Holy Quran** mentions “*Man as ‘Greedy Creature’ and this man, if he does not keep himself under control becomes so greedy and covetous that he does not become contented even if the entire world is given away to him*” – *Holy Qur’an*

Even in **Christianity**, Non-Covetousness is a virtue. King James’ **Bible**, in one of its verses says “*And he said unto them, Take heed, and beware of covetousness: for a man’s life consisteth not in the abundance of the things which he possesseth*” (Luke 12:15) Meaning, detach yourself from all sorts of covetousness. Abundance of possessions is not the aim of life. Very similar to the concept of **Aparigriha**.

References to Concept of **Aparigriha** are not just found in religious context but also in philosophical context. One such an example is of the Japanese philosophy of Wabi-Sabi. The Philosophy of Wabi-Sabi is essentially a philosophy of aesthetics. Characteristics of this philosophy include asymmetry, asperity (roughness or irregularity), simplicity, economy, austerity, modesty, intimacy, and appreciation of the ingenuous integrity of natural objects and processes. In essence the

aesthetic is described as the beauty that is “*Imperfect, Impermanent, and Incomplete*”, derived from the Buddhist teachings of the “Three marks of existence”, impermanence, suffering and emptiness or absence of self-nature. Word ‘Wabi’ refers to Loneliness, in congruence with Nature and Detachment from everything that is unnecessary. While word ‘Sabi’ embodies beauty or serenity that comes with age, when the life of the object and its impermanence. Wabi and Sabi both suggest sentiments of desolation and solitude. In a spiritual context, these may be viewed as positive characteristics, representing liberation from a material world and transcendence to a simpler life.

Much Similar to our outlook of *Aparigriha*! Wabi-Sabi describes a means whereby one can learn to live life through the senses and better engage in life as it happens, rather than be caught up in unnecessary thoughts. In this sense Wabi-Sabi is the material representation of Zen Buddhism. The idea is that being surrounded by natural, changing, unique objects helps us connect to our real world and escape potentially stressful distractions.

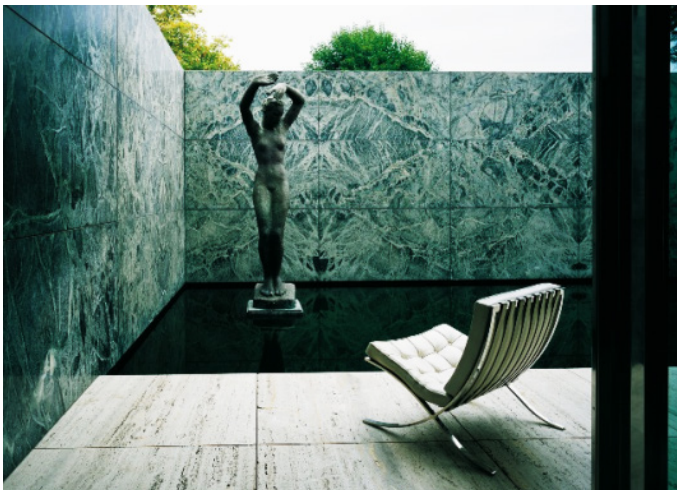
After examining all above References, it is evident that understanding of Concept of *Aparigriha* is on a large and ubiquitous scale. So much so that one can say that it is a Universal Belief.

Aparigriha – A Rational Philosophy in Architecture

By profession I am an Architect, and it intrigues me to draw parallels of the concept of *Aparigriha* in the field of Architecture and design. Until now we saw *Aparigriha* in a very theoretical or philosophical context, but applying this concept in the field of architecture will let me explore its Rational Application in the real world.

In the recent history of Architecture, there are many architects, who have rejected the conventional and traditional norms of articulation and ornamentation in art, architecture and design.

One such an international architect who revolutionised Architectural language towards Modernism is the German Architect **Mies Van der Rohe** (1886-1969). Mies pursued an ambitious lifelong mission to create a new architectural language that could be used to represent the new era of Architecture. He applied a disciplined design process using rational thought to achieve his spiritual goals.



He believed that the configuration and arrangement of every architectural element, particularly including the character of enclosed space, must contribute to a unified expression.

Mies also studied the great philosophers and thinkers, past and present. His architecture was guided by principles at a high level of abstraction, and his own generalized descriptions of those principles intentionally leave much room for interpretation. He also coined the phrase, “*Less is More*” – *Mies Van der Rohe*

A quote of only three words but contain an entire Philosophy within it. The concept of is to strip everything down to its bare essentials and achieve simplicity. The idea is not completely without ornamentation, but that all parts, details and joinery are considered as reduced to a stage where no one can remove anything further to improve the design. This also strike a chord with our principle concept of *Aparigriha*.

One more prominent example is found in the contemporary architecture is that of Japanese Architect, Tadao Ando. Ando’s architectural style, emphasizes on nothingness and empty spaces to represent the beauty of simplicity. He favors designing complex (yet beautifully simple) spatial circulation while maintaining the appearance of simplicity. The simplicity of his architecture emphasizes the concept of sensation and physical experiences, mainly influenced by Japanese culture or rather Zen Buddhism.

The religious term Zen, focuses on the concept of simplicity and concentrates on inner feeling rather than outward appearance. Zen influences vividly show in Ando’s work. In order to practice the idea of simplicity, Ando’s architecture is mostly constructed with concrete, providing a sense of cleanliness and weightlessness.

To give an example, below are images of two of his famous projects “The Church on Water” (1988) and “The Church of Light” (1989). The concept of *Aparigriha* is manifested aptly in these buildings.



In both of these projects, one can see that, the traditional notion of ornamentation or glorification is discarded, and both the buildings are stripped to its bare essentials. Detaching itself from all unnecessary features of any sorts, and yet beautiful.

Something very similar to what Leonardo Da Vinci quoted. “*Simplicity is the ultimate Sophistication*” – *Leonardo Da Vinci*

On a Non-Aesthetical note, one can also compare *Aparigriha* with Sustainable Architecture, where idea is to minimize energy consumption

while construction of the building (as well as after its completion)

One more example, can be given, that of a Mosque in Turkey, by Architect **Emre Arolat**. He designed the mosque by bringing down the entire form to the bare essentials. Revolutionising the conventional notions of articulation and decorative features of a traditional Mosque.



Many other examples could be given to draw similar parallels. In all these examples you will find that, emphasis is given on detachment of the building from anything and everything that is unnecessary, while focusing only on the primary function of the building, incidentally making it much more “simple” to relate with.

All these examples along with other parallels of same sorts, have had a deep impact on my design philosophies as well. My own design Philosophy is Minimalism. The essence remains the same. Focus on essentials and shed away the rest. Fortunately I got to work in a studio where I was given freedom to express my design philosophy. I have purposely given asset of very wide spread examples. Since more we see this concept, applied, in isolation, in various Walks of life, the more we affirm that *Aparigriha* is not just a Social` observance but indeed it is a ‘Rational’ understanding of the word ‘Purpose’.

As a conclusion of which, the meaning of word *Aparigriha* transcends from “Non-Possessiveness” or Non-Desire” to a more profound virtue or rather a Fundamental Way of Life.

Aparigriha – A Fundamental Way of Life

Going back to the questions raised in the first segment, Why is non-possessiveness enlisted under head of Social Observance instead of Personal Observance? How can one gain knowledge of his future and past incarnations, by following non-possessiveness? Why does a Yogi require such knowledge of future and past incarnations? And how will it contribute towards reaching the final destination of Yoga, Kaivalya?

When you do not accumulate, then the knowledge of the previous births, could be interpreted as, ‘When, a person says “more for me, more for me”, then he is obsessed with fear, one does not know the eternal value of life’. Life has been there for ages and will continue for ages to come. Non-accumulating simply means confidence in one’s existence. Confidence is in one’s ability. Knowledge of one’s self. The one who is so afraid that whether he will get to eat tomorrow or day after

or even later, will store and store and store. One who has confidence in his ability to gather food, will sail relaxed and enjoy the temporary journey of life. This confidence in one’s existence can only be achieved upon acceptance of the Ultimate Truth and detaching ourselves from all Materialistic Matter. It may sound restricting but in reality, it is freedom from worldly refrains, which, stated by Patanjali Rishi, and is the final Goal of Yoga. “*Tada-Drashtuh-Swarupe-Awasthanam*” (1.3 P.Y.S)

Meaning, Final aim of Yoga is Emancipation from worldly cycles of birth and deaths. This may seem very difficult to achieve in today’s times, but even if we follow all the Yama of *Aparigriha* to its core, we may be able to achieve peace of mind. This will require the Sadhaka to have a sense of gratitude, conscious actions based on noble love and most importantly Vairagya, ‘dispassionate detachment” from sense objects, along with selfless service for others without expectations of rewards. Doing so, definitely bring a life of much simplicity, equanimity and contentment for the Sadhaka.

To conclude I will say *Aparigriha* in the form of renunciation is not only the final destination of Yoga but also the means of reaching there.



श्री आदियोग साधनापीठ

परमपूज्य स्वामी विवेकानंद व परमहंस श्री रामकृष्ण यांच्या भावधारेतून प्रेरित झालेल्या योग साधकांनी श्री शारदा मल्टीपर्पज संस्थेची स्थापना २००८ साली केली. भारतीय प्राचीन विद्याशाखा (योग, निसर्गोपचार, आयुर्वेद, संस्कृत भाषा) संस्कृती व मूल्ये यांचे जतन, संवर्धन व प्रसार करण्याच्या उद्देशाने श्री आदियोग आंतरराष्ट्रीय शिक्षण, अनुसंधान व साधनापीठ या अंतर्गत संस्थेचे कार्य २०१७ साली सुरू झाले. संस्थेने १००० पेक्षा अधिक दुर्मिळ औषधी वनौषधीचे वृक्षारोपण त्र्यंबकेश्वर (अंजनेरी) येथे करून पर्यावरण रक्षणाचा उपक्रम राबविला आहे. महाराष्ट्रात १,००,०००+ रुग्णांना रक्तपुरवठा करून नाशिक रक्तपेढीसोबत समाज घटकांच्या स्वास्थरक्षणास हातभार लावला आहे. देशात व परदेशात २५००+ साधकांना योग शिक्षण देऊन योग प्रसाराचे कार्य चालू ठेवले आहे.

उज्वल भविष्यासाठी योगशिक्षण

आजच्या प्रगत व गतिमान वैज्ञानिक युगात वावरतांना योगशास्त्र या प्राचीन विद्याशाखेचे महत्वही तितक्याच गतीने वाढत आहे. आधुनिक स्पर्धात्मक जीवनशैली स्विकारतांना मानवी शरिराची व मनाची सारखी ओढाताण होतांना दिसते. तनमनाचे संतुलन साधून जगण्याची कला शिकविणाऱ्या ज्ञानाची व त्यायोगे प्रमाणित योग प्रशिक्षकांची खूप निकड निर्माण झालेली आहे. आयुष मंत्रालय व केंद्र सरकारच्या अनुकूल धोरणांमुळे योगशिक्षण क्षेत्र झपाट्याने विकास पावत आहे. मान्यताप्राप्त विद्यापीठांच्या योग पदविका (डिप्लोमा), योग प्रमाणपत्र (सर्टिफिकेट), योग पदवीधारकांना (बी.ए./एम.ए.) विविध स्तरावर काम करण्याची संधी त्यामुळे मिळणार आहे. योगशिक्षक, योगगुरु, योगाचार्य, योग समुपदेशक अशा पदांची निर्मिती होत आहे, वेगवेगळ्या विद्यापीठातील शिक्षणसंस्था, इस्पितळे, पर्यटन विश्रामगृहे, समुपदेशन केंद्रे व स्वास्थकेंद्रे यामध्ये योग प्रशिक्षित, योगतज्ज्ञांची गरज निर्माण झाली आहे. सरासरी आठ ते दहा टक्के या गतीने योगशास्त्रावर आधारित रोजगार संधी उपलब्ध होत आहे.

कवि कुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक

संस्कृत व पारंपारिक शास्त्रे (योग, तत्वज्ञान, ज्योतिष, वास्तु इ.) यांच्या संवर्धनासाठी स्थापन झालेले कवि कुलगुरु कालिदास विद्यापीठ हे युजीसी मान्यताप्राप्त अभ्यासक्रमासाठी नावाजलेले आहे. २०१७ साली श्री आदियोग संस्थेस शैक्षणिक कराराद्वारे मान्यता मिळाली आहे. अल्पावधीतच संस्थेचे विद्यार्थी महाराष्ट्रात व विद्यापीठात अव्वल स्थान मिळविण्यात यशस्वी ठरले आहेत. त्याचे श्रेय विद्वान व तळमळीने ज्ञानदान करणाऱ्या शिक्षकवंदास जाते.

राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, दिल्ली

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर संस्कृत भाषा प्रसाराचे लक्ष्य ठेवून संस्थेने संस्कृतभारतीच्या सहकार्याने निःशुल्क संस्कृत संभाषण वर्ग सुरू केले आहे. संस्कृत भाषा प्रचार, प्रसार कार्याची नोंद घेत राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, दिल्ली यांनी अनौपचारिक शिक्षण केंद्र (एन.एफ.ई.सी.) म्हणून मान्यता दिली आहे. संस्थेने संस्कृत प्रथमा-द्वितीया दीक्षा हे अभ्यासक्रम सुरू केले आहे. त्यासाठी शिक्षण व वयाची अट नाही.

आयुष मंत्रालय मान्यताप्राप्त व क्यूसीआय/एमडीआय संयोजित योग प्रशिक्षक/शिक्षक अभ्यासक्रम

२१ जुन आंतरराष्ट्रीय योगदिनास जगभर मिलालेली स्वीकृती व त्यामुळे निर्माण झालेली योग प्रशिक्षकांची गरज पाहता क्यूसीआय/एमडीआय प्रमाणित योग प्रशिक्षकांना आंतरराष्ट्रीय स्तरावर कार्य करण्याची संधी मिळणार आहे. त्यासाठी संस्थेने आयुष मान्यताप्राप्त प्रशिक्षण तत्वे स्वीकारून क्यूसी लेव्हल -१ (योग सहशिक्षक), क्यूसी लेव्हल -२ (योगशिक्षक) अभ्यासक्रम मार्गदर्शन वर्ग सुरू केले आहेत. क्यूसीआय प्रमाणित शिक्षक व परीक्षकांद्वारे हे वर्ग घेतले जातात.

हठयोग साधना, संशोधन व शैक्षणिक योगदान

हठयोगाच्या तपोबलाने सिद्ध झालेल्या भुमीत त्र्यंबकेश्वर (अंजनेरी) येथे संस्थेचे साधनापीठ आकार घेत आहे. संस्थेमध्ये आंतरराष्ट्रीय ईशा हठयोग प्रशिक्षित शिक्षकांद्वारे उपयोग, अंगमर्दन, योगासन, ईशाक्रिया, भूतशुद्धी हे योग साधनेचे वर्ग सुरू झाले आहेत. या संस्थेत २५ पेक्षा अधिक उच्चविद्याभूषित व योगव्यासंगी शिक्षकवंद असून ते देशातील नामवंत विद्यापीठासोबत (YCMOU, Savitribai Phule Pune University) पदव्युत्तर स्तरावर योग अभ्यासक्रम आखणी पाठ्यपुस्तके लेखन, योग संशोधन प्रकल्पांवर कार्यरत आहे. संस्थेस बंगलुरु येथील स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (SVYASA) यांची दूरशिक्षण केंद्र म्हणून मान्यता मिळाली आहे. संस्था मधुमेहमुक्त भारत (Stop Diabetes Movement) या देशव्यापी अभियानात सरभागी होऊन योग जीवनशैलीचा प्रचार व प्रसार करीत आहे.

विद्यापीठ मान्यताप्राप्त अभ्यासक्रम

- योगशास्त्र पदविका (१ वर्ष) • संस्कृत पदविका (आगम) (१ वर्ष)
- एम. ए. (योगशास्त्र) (२ वर्षे)

श्री आदियोग मान्यताप्राप्त अभ्यासक्रम

- योग जिज्ञासा (१ महिना) • योग आरंभ (२ महिने)
- योग मुमुक्षु (३ महिने) • श्री आदियोग शिक्षक (२०० तास)

ठळक वैशिष्ट्ये

- QCI / MDI प्रमाणित मार्गदर्शक MA/PhD व्यासंगी, संशोधक, तज्ज्ञ शिक्षक
- ऑनलाईन व्हर्च्युअल तंत्राद्वारे अभ्यास सहाय सुनियोजित व्याख्याने व प्रात्याक्षिकसत्रे.
- आंतरराष्ट्रीय स्तरावर २५००+ राष्ट्रीय स्तरावर ३००+ पेक्षा अधिक विद्यार्थी योगप्रशिक्षित.
- महाराष्ट्रात विद्यापीठ स्तरावर विद्यार्थ्यांची यशस्वी कामगिरी.
- आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील प्रमाणित हठयोग/राजयोग प्रशिक्षक. ■

Paramhansa Yogananda And Yogoda Satsang Society Of India (YSS)

Paramahansa Yogananda (1893 — 1952) is considered one of the preeminent spiritual figures of modern times. He founded Yogoda Satsanga Society of India in (1917) and Self-Realization Fellowship in (1920). The headquarters of YSS is situated on the banks of the Ganges at Dakshineswar. Through the year YSS hosts numerous spiritual inspirational programs at various places in India in YSS ashrams of Ranchi (Sharad Sangam), Dwarahat, Noida, Kolkatta, puri focusing on “How to Live” as per the teachings of Yogananda. Various meditation centers of YSS are located across the cities of India. His best-selling spiritual classic *Autobiography of a Yogi* translated into dozens of language helped to launch a spiritual revolution worldwide, touched millions of life and helped them to walk on spiritual path. On March 7, 1952, the great guru entered *mahasamadhi*, a Godilluminated master’s conscious exit from the body at the time of physical death. Yogananda initiated his followers into the ancient technique of Kriya Yoga, which he called the “jet-airplane route to God.”

Kriya Yoga science is very ancient. Lord Krishna explained it in Bhagwat Gita, great sage Patanjali speaks of it in his Yoga Sutras. Paramahansa Yogananda has stated that this ancient meditation method was also known to Jesus Christ. Kriya Yoga was lost for centuries in the dark ages and reintroduced in modern times by Mahavatar Babaji, whose disciple Lahiri Mahasaya was the first to teach it openly in our era. Later Swami Sri Yukteswar Giri trained Paramahansa Yogananda and send him to the West to give this soul-revealing technique to the world. It includes various steps which helps in exploring unconditional love to God.

1 Energization Exercises it takes about 15 minutes to perform are one of the most effective means to remove stress and nervous tension. It prepares the physical body to sit in correct meditational posture for longer durations.

2. Hong-Sau Technique of Concentration through which one learns to withdraw thought and energy from outward distractions so that they may be focused on any goal to be achieved or problem to be solved

3 Aum Technique helps how to use the power of concentration in the highest way to discover and develop the divine qualities of one’s own true Self. This technique helps to expand awareness beyond the limitations of mind and body and to explore ones infinite potential.

4 Kriya Yoga Technique Kriya is an advanced Raja Yoga technique

of pranayama (life-energy control). Kriya reinforces and revitalizes subtle currents of life energy (prana) in the spine and brain, helps life energy to flow through chakras, to all nerves, every organ and tissues of the body. Correct practice of Kriya Yoga enables producing deep inner stillness of body and mind and freeing the attention from the usual turbulence of thoughts, emotions,

How to Learn Kriya Yoga

The first step is to apply for the *Yogoda Satsanga Lessons*. In the first year of Lesson study at home, students learn three basic techniques of meditation (described above) and Paramahansaji’s principles of balanced spiritual living.

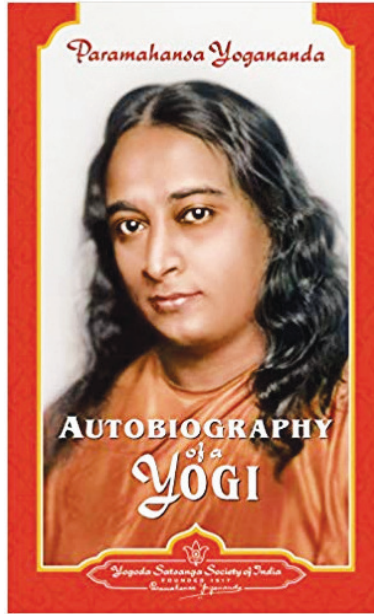
After one year of preparation and practise, students are eligible to apply for initiation in the technique of Kriya Yoga

Guru-Disciple Relationship

Kriya Yoga is the *diksha* (initiation) of Yogoda Satsanga Society. By receiving Kriya initiation, students enter into the sacred guru-disciple relationship, accepting Paramahansa Yogananda as their guru (spiritual guide).

These teachings of Paramhansa were known in India but created revolution in West. **Daily meditation, stilling the mind**, consists of withdrawing outwardly directed prana (subtle energy or life-force) and focusing it at the spiritual eye, concentrating on God or on one of His qualities: light, sound, joy, peace, calmness, love, wisdom, or power. Why revolutionary? When Yogananda came to America in 1920 almost no one meditated. Now millions do so daily. The results of our own past actions create the circumstances and events of life.

The way to free ourselves from this karmic cycle is to accept life, control our reactive processes, be even-minded and cheerful, and dissolve the ego. Techniques of kriya yoga help to achieve these things. Yogananda’s mission was, in part, to help us see God in every person and activity when you sit in the silence of deep meditation, joy bubbles up from within, roused by no outer stimulus. The joy of meditation is overwhelming. Those who have not gone into the silence of true meditation do not know what real joy is. Man has come on earth solely to learn to know God; he is here for no other reason. This is the true message of the Lord. To all those who seek and love Him, He tells of that great Life where there is no pain, no old age, no war, no death — only eternal assurance. In that Life nothing is destroyed. There is only ineffable happiness that will never grow stale — a happiness always new.



श्री रामकृष्ण परमहंस - जीवन परिचय व आध्यात्मिकता

-Mr. Aniket Rohidas Songire.

Assistant Professor, Bhonsala Military College, Nashik
M.Com,

‘वेदांचा तो अर्थ आम्हांसीच ठावा।

येरांनी वाहावा भार माथां।’

- संत तुकाराम

भारतीय संस्कृतीत शब्दप्रमाण हेच अंतिम नसून अनुभवाला प्रचंड महत्व आहे. ज्ञानाच्या पायात अनुभव नसेल तर त्याला आपल्या संस्कृतीत स्थान नाही, म्हणून इथे जन्माला आलेल्या तत्वज्ञानाला ‘दर्शनशास्त्र’ असं म्हटलं गेलं. आपल्या संस्कृतीत एकंदरीत ज्ञान मिळवण्याचा उद्देश्य हा ‘जीवनदर्शन’ आहे. म्हणूनच नुसत्या शास्त्र चर्चा करणाऱ्या ‘पंडित’ जमाती पेक्षा अनुभवी संताना या भूमीने डोक्यावर घेतले, आदराने त्यांच्या पादुका पालखीतून मिरवल्या. संतांच्या, महापुरुषांच्या जीवनाचा आणि तत्वज्ञानाचा आजच्या काळात अभ्यास होणे गरजेचे आहे; कारण आजच्या काळातही ते ‘मोस्ट प्रॅक्टिकल’ आहेत आणि सर्व समस्यांना त्यांच्या जीवनाद्वारे, विचारांद्वारे उत्तरे मिळू शकतात. त्यांची जीवनेच चालती-बोलती आध्यात्मिकता आहे. श्री रामकृष्ण परमहंस त्यातीलच एक उदाहरण आहेत.

१८३६-१८८६ असा फक्त ५० वर्षांचा जीवनकाळ.. परंतु येणाऱ्या अनेक पिढ्यांसाठी पुरून उरेल असा जीवनदर्शनाचा खजिना परमहंसांनी दिला.

बंगालमधील कामारपुर मध्ये श्री रामकृष्ण महाराजांचा जन्म खुदीराम आणि चंद्रमणि देवी ह्यांच्या घरी झाला. खुदीराम निर्धन होते. सर्वसामान्य हिन्दू ब्रम्हाणांप्रमाणे धार्मिक व परंपरावादी होते. वयाच्या ७व्या वर्षीच छोटा गदाईच्या जीवनातून वडिलांचे छत्र हरवले. (गदाई, गदाधर, ठाकुर ही सर्व रामकृष्णाचीच नावे आहेत). अगदी लहानपणापासून शालेय शिक्षणाचा गदाईला तितकारा होता. पण तो एक जन्मजात कलावंत होता. अभिनय करणे, मूर्ती बनवणे, नृत्य, गायन यात तो रमत असे. जिज्ञासा आणि आव्हाने स्वीकारण्याचा स्वभाव असलेला गदाई सतत काहीतरी नवीन प्रयोग करण्यात उत्सुक असे. अंधश्रद्धा आणि मान्यता ह्यांना दोन हात करण्याची सवयच ह्या मुलात होती. त्यामुळे कुणीही कशाचीही भीती दाखवली की ते तो हटकून करणारच. रात्री एकट्याने स्मशानात जाणे, भूतबाधा असलेल्या (मानल्या गेलेल्या) झाडांवर मध्यरात्री चढून बसून राहणे, ही निर्भयता त्याच्यात सहाव्या वर्षापासूनच आढळून येऊ लागली. थोडा मोठा झाल्यावर गदाईने आपल्या गावात नाटक कंपनी चालू केली. लेखन, दिग्दर्शन व अभिनय सारं काही गदाधर करीत असे. गदाईचे थोरले बंधू - रामकुमार संस्कृतचे पंडित होते. शाळासोडून बिनबापाचा मुलगा नाटक्या झाला तर आयुष्याची माती होईल, याची त्यांना काळजी वाटू लागली. १८५२ साली रामकुमार गदाईला घेऊन कलकत्त्यास आले. गदाईला शिक्षणात टाकण्याचा प्रयत्न सुरु होण्याअगोदरच गदाईने भावाला शालेय शिक्षणातील आपली निरसता स्पष्ट शब्दात सांगून दिली. रामकुमारांचा नाईलाज झाला. त्यांनी गदाईला उपाध्येगिरीचं काम दिलं. लोकांच्या घरी पूजा करण्यात गदाईला खूप आनंद वाटत असे. मंत्र व विधींचं माहित करून घेण्याची त्याला गरज भासली नाही ! शंभर टक्के ईश्वराविषयी विशुद्ध भक्तीभाव असल्या वर कसली गरज !!?

‘न जानामि दानं न च ध्यानयोगं

न जानामि तन्त्रं न च स्तोत्रमन्त्रम् ।

न जानामि पूजां न च न्यासयोगं

गतिस्त्वं गतिस्त्वं त्वमेका भवानि’

जगदंबेविषयी असलेल्या भक्तीने ईश्वराने राणी रासमणीद्वारे गदाईला दक्षिणेश्वरी आणून सोडले. रामकुमारांच्या नावे औपचारिक दक्षिणेश्वर सोपवल्यावर अवघ्या वर्षभरानंतर (१८५६)

रामकुमारांचे निधन झाले. त्यामुळे अनायसे ती वास्तू रामकृष्णांना मिळाली. पूजा- प्रसादाची सर्व जबाबदारी एकट्या गदाधरवर येऊन पडली. त्यांच्या पूजा पद्धतीत कुठलेही कर्मकांड अथवा विधि नव्हती होती तर प्रचंड ईशश्रद्धा आणि भक्तिभाव !!! नारद भक्तीसूत्रात महर्षी लिहितात,

“सा त्वस्मिन् परप्रेमरूपा । अमृतस्वरूपा च ॥”

या सूत्रावर खरे उतरत गदाई आता रामकृष्ण झाले. परंतु ईश्वर अनुभव जिथून होईल त्या सर्व खडतर साधना पूर्ण करण्याचे सामर्थ्य रामकृष्ण महाराजांत दिसते. कालीमातेचं प्रत्यक्ष दर्शन, भैरवी व तोतापुरी यांसारखे लाभलेले अधिकारी गुरु, त्यांचं हनुमान होऊन सीतामाईचं दर्शन घेणं, ख्रिस्तीमुसलमान धर्मातील साधना करणं, मधुराभक्तीत विलीन होणं हा सगळा प्रवास साधकाला प्रेरित करणाराच आहे. ‘कुठलीही गोष्ट आई-कालीच्या आदेशानेच करणं ‘ह्यातील त्यांची भक्तीची अवस्था, विलक्षण गूढता यावर आपण काय लिहिणार ?! -पायींची वाहाणं पायीं बरी!!!

धर्म, जाती, पंथ, वर्ण, संप्रदाय, आध्यात्मिक मार्ग ह्यांच्या खुल्या आणि छुप्या भेदाभेदात अडकलेल्या आजच्या समाजासही रामकृष्ण स्वतःच्या जीवनातून खुप मोठा संदेश देताहेत.

एका प्रसंगी साधना करताना गळ्यातलं जानवं बाजूला पडलेलं हृदयने (रामकृष्णांचा भाचा) पाहिलं आणि हृदयनं खडसावलं ‘ब्राम्हणां जानव्याचा त्याग करावा ?

‘त्यावर रामकृष्ण म्हणाले’, जानवं माणसाला त्याच्या उच्च वर्णाची आठवण करून देतं. ब्राम्हण असल्याचा नाहक दंभ या तीन पदरी सुतानं उद्धवतो. ईश्वर प्राप्तीसाठी कराव्या लागणाऱ्या तपाचरणात ब्राम्हण असणं या दंभाची किंमत शून्य आहे’

रामकृष्ण महाराज इतकेच म्हणून थांबले नाहीत तर भेदाभेद, शिवाशिव ह्यांवर स्वतःच्या आचरणातूनच काही आदर्श दाखवले. प्रथम त्यांनी मंदिरात मुक्कामाला येणाऱ्या पांथस्थांची विद्या साफ केली. नंतर मंदिराच्या प्रांगणाबाहेर ज्या भिकाऱ्यांना प्रसाद दिला जाई त्यांच्या उष्ट्या पत्रावळी डोक्यावरून वाहून नेल्या. कालीचा वरदहस्त प्राप्त झाल्यानंतर परमहंस भिकाऱ्यांबरोबरच नव्हे, तर कुत्र्यांबरोबरही एकाच पत्रावळीत जेवू लागले.

रामकृष्ण आपलं तत्वज्ञान ४ शब्दांत सांगतात, “जत मत तत पथ” अर्थात सर्व धर्म व संप्रदायांचे पथ प्रभूकडेच जातात. खऱ्या अर्थाने समस्त मानवजातीला एका सूत्रात बांधणारा त्यांचा हा संदेश आहे.

अशा महान संदेशाला विश्वात घेऊन जाणारा ‘वेदांत केसरी’ - स्वामी विवेकानंद रामकृष्णांना शिष्य म्हणून लाभला. खरेतर यांची भेट होणं आणि त्यातही विवेकानंदांचं रामकृष्णांचा शिष्य होणं हे दोन्ही प्रसंग जरा आश्चर्यच आहे. कारण नरेंद्र (विवेकानंदांचे संन्यासपूर्वीचे नाव) म्हणजे पाश्चात्य विज्ञानाचा तर्कनिष्ठ, पुरोगामी, निरीश्वरवादी आणि अष्टावधानी आणि एकीकडे रामकृष्ण त्यावेळचे एका मंदिराचे पुजारी आणि भक्त !! अशा दोघांची भेट होण्याचं कारण ठरली प्रा. विल्यम हेस्टीचं लेक्चर!! विल्यम वर्डस्वर्थची ‘एक्सकर्सन’ ही कविता शिकवतांना ‘एक्सस्टेटिक जॉय’ या संदर्भावर बोलतांना हेस्टी म्हणाले

‘डीलह रप शशीळशपलश डी शीरीश षपवशशव, रींळलींश्रीश्रू, षपवेशीपॅळाशी. कुशीशी, ख हरीश लेश रलीं र शीपु हे डी लश्रीशीशवुळीं हॅळी रींरीशेष षळपव रपव हश डी टाजीळीहपर झरीराहरपीरे ष अजीहळपशीहुरी. धीं लरप पिंवशींरपव डीं षषीं से हिशीश रपव शशश डीं षींशीशश्रष’

पुढे या दोघांची भेट झाल्यावर नरेंद्रने आपला आजवर अनुत्तरित राहिलेला प्रश्न विचारला 'आपण ईश्वर पाहिला काय?' यावर रामकृष्ण म्हणाले 'होय !! अगदी जवळून. तू बसला आहेस त्यापेक्षाही अगदी अधिक जवळून !' हे ऐकून नरेंद्र हतबद्ध झाला आणि तात्काळ कलकत्याला निघून गेला. रामकृष्णांचं उत्तर ऐकून नरेंद्राच्या विचारांमध्ये वादळ उठले. तर्क आणि श्रद्धा ह्यांत प्रचंड मारामारी होऊ लागली. अगदी सहज स्वीकार करेल तो नरेंद्र कसला. श्री रामकृष्णांचा शिष्य होण्यापूर्वी नरेंद्रने आपल्या गुरूची चांगलीच परीक्षा घेतली. पुढे हाच नरेंद्र रामकृष्णांच्या कुशीत 'स्वामी विवेकानंद' झाला आणि या शिष्याने आपल्या गुरूंचा संदेश संपूर्ण विश्वभर पसरवला. रामकृष्ण कुठलेही तत्वज्ञान गोष्टी रूपात अगदी सोप्या भाषेत समजावत. अडाणी पासून पंडितांपर्यंत सर्वांनाच समजेल अशी जादू त्यांच्या शिकवणीत होती. फक्त शिकवणच नाही तर समोरच्याला अनुभव प्राप्त करवून देण्यात त्यांचा अधिकार होता. एके दिवशी रामकृष्णांसमोर सहेतुक अद्वैतवादाचा विषय काढत नरेंद्र आपल्या ब्राह्म मित्राला म्हणाला, 'वा!! काय खुळचटपणा आहे पहा! ताट ईश्वर, वाटी ईश्वर, भांड ईश्वर आणि आपणही सारे ईश्वर!!' रामकृष्णांनी काही न बोलता नरेंद्रला फक्त स्पर्श केला. नरेंद्र अगदी सहज त्या भावावस्थेत निघून गेलातसाच घरी गेला. त्याला सर्व पदार्थांमध्ये ब्राम्हणुभूती होऊ लागली. अद्वैताची ती झलक होती; त्यानेच तो गांगरून गेला. पुढे हाच नरेंद्र विवेकानंद होऊन अमेरिकेत अद्वैतवादच महत्त्व ठासून सांगतो, 'डशश पे वळषषशीशपलश लशीशशप रप रपीं रपव रप रपसशश्र....ठशाशालशी र्हीर्रीं शींशींीीा की र लींींशींीं ष छरीशपश.'.

'ठाकूर नरेंद्र बद्दल म्हणतात, 'नास्तिकता हे नरेनच बाह्यावरण होतं. मनोमनी तो ईश्वरभक्त होता. त्याच्या डोळ्यांत कोमलता आहे, करूणा आहे. अशी दृष्टी भक्तांनाच लाभते. ज्ञानी (इथे -पुस्तकी किडे) म्हणवणाऱ्यांची दृष्टी शुष्क असते. तशी नरेंद्रची नाही'

वयाच्या व्या वर्षी रामकृष्णांना गळ्याचा कॅन्सर झाला. एक पंडितजी रामकृष्णांना भेटायला आले. त्यांनी सुचवलं 'आपण आपलं मन जर आपल्या गळ्यावर एकाग्र केलं तर क्षणभरात फोड फुटून नाहीसा होईल आणि आपण रोगमुक्त व्हाल. 'पण रामकृष्णांनी त्यांचा प्रस्ताव धुडकावत उत्तर दिलं, 'पण क्षणभरासाठीही मी आईला विसरू चाहत नाही.' अशाप्रकारे जगदंबेचा निस्सीम भक्त ऑगस्ट ला महासमाधीत विलीन झाला. खरतर रामकृष्णांचे संपूर्ण जीवनच अध्यात्मिकतेने भरलेले आहेत. जिज्ञासेतून अध्यात्माचा जन्म होतो आणि अनुभवाने त्याची पूर्णता होते, याचे ज्वलंत उदाहरण रामकृष्ण आहेत. अध्यात्मिकता हा विषय जीवनाचा वेगळा भाग नसून संपूर्ण जीवनातून त्याचा अभ्यास गरजेचा आहे, हे देखील रामकृष्णांचे जीवन आपल्याला समजावते. 'आत्मनी अधि इति अध्यात्म' ही अध्यात्माची व्याख्याच हे सुचवते कि अध्यात्म हा बाय - भौतिक वातावरणातून अंतरंगाकडे-आत्म्याकडे होणार प्रवास आहे. रामकृष्णांच्या जीवनात हा अभ्यास आपण बघू शकतो. अंतरंगाकडे नेऊ शकेल असा जो हि अध्यात्मिक मार्ग त्यांना कळतो ते सर्व त्यांनी अंगीकारले आहेत. मग तो योगमार्ग असो, भक्तीमार्ग, इस्लाम ची साधना, तंत्र साधना असो, ख्रिस्त साधना वा अद्वैत साधना या सर्वांद्वारे त्यांनी परमसत्याला जाणले. अर्थात मार्ग कोणताही असो त्यावर निष्ठेने चालण्याची तयारी असेल तर अध्यात्मिकता साधली जाऊ शकते हे परमहंस सांगून जातात.

महान अमेरिकन बुद्धिवादी ख्रिस्तोफर ईशरवूड यांनी आपल्या रामकृष्ण परमहंसांच्या चरित्र लेखनाची सुरुवात 'द्वळी की र्हीशींीं ष र झर्रर्रर्रर्रर्रर्र' ह्या वाक्याने केली आहे. ती अगदी खरी आहे. अशा या महान संत व्यक्तिमत्त्वाला त्याच्या लाडक्या शिष्याच्या शब्दातच वंदन -

ॐ स्थापकाय च धर्मस्य सर्वधर्मस्वरूपिणे ।

अवतारवरिष्ठाय रामकृष्णाय ते नमः ॥



स्वामी तपस्यानंद सभागृहाच्या उदघाटनप्रसंगी उपस्थित मान्यवर.



मार्गदर्शन पद्मश्री डॉ. नागेंद्र गुरुजी



योगाचार्य स्वा. आनंदगिरीजी, प्रयाग (सत्संग)



आंतरराष्ट्रीय उपक्रम



आंतरराष्ट्रीय उपक्रम



स्वामी तपस्यानंद सभागृहाच्या उदघाटनास उपस्थित साधक.



M.O.U. with
**Kavikulaguru Kalidas
Sanskrit University**

University established by State Government of Maharashtra
and UGC Recognized u/s 2(f) and 12(b)



Nashik Information Centre
S-VYASA UNIVERSITY
Swami Vivekananda Yog Anusandhan Kendra, Bangalore



ज्ञानगंगा घोरोघरी
**YASHWANTRAO CHAVAN
MAHARASHTRA OPEN
UNIVERSITY**



श्री शारदा बहुदोशीय संस्था
• Sadhana • Seva • Satsanga

Social and Charitable Institutions



Nashik Blood Bank
& Transfusion Research Institute
With Compassion ... We Serve...



॥ सजीवस्य जीवनं रक्षामि अहं ॥



श्री आदियोग आंतरराष्ट्रीय शिक्षण, अनुसंधान व साधनापीठ, नाशिक

ईश्वरकृपा, गणेश कॉलनी, चांडक सर्कल, तिडके कॉलनी, नाशिक, महाराष्ट्र, पीन-४२२००२.

☎ (०२५३) २३११३०७

९८९०७३५४८९, ८८०५७८४५९०

✉ director@sriadiyoga.org

🌐 www.adiyoga.org