



# योगशारस्त्रीय प्राणायाम

# योगशास्त्रीय प्राणायाम

लेखक :

परमपूज्य श्रीपरमहंसजी महाराजांच्या कृपा-प्रसादाने  
स्वामी श्री अडगडानन्दजी  
श्री परमहंस आश्रम शत्केषगढ़  
ग्राम-पत्रालय – शत्केषगढ़, जिल्हा – मीरजापुर  
उत्तर प्रदेश, भारत



प्रकाशक :

श्री परमहंस स्वामी अडगडानन्दजी आश्रम ट्रस्ट  
न्यू अपोलो ईस्टेट, गाळा नं. ५, मोगरा लेन, (रेलवे स्ब-वे च्या जवळ),  
अंधेरी पूर्व, मुंबई - ४०००६९ (भारत) भारत.

अनंत श्री विभूषित,  
योगिराज, युग पितामह  
**परमपुज्य श्री स्वामी परमानन्दजी**  
श्री परमहंस आश्रम अनुसुया (चित्रकुट)  
यांच्या परम पावन चरणी सादर समर्पित  
-अन्तःप्रेरणा

## विनंति

गीता हे आदिकालापासून चालत आलेले आपले धर्मशास्त्र आहे. त्याचे ‘यथार्थ गीता’ हे भाष्य आश्रमाने प्रकाशित केलेले आहे. गीतेच्या ह्या व्याख्येमध्ये ना तर्क आहे व ना आजपर्यंत कोणी तर्क केला आहे. नास्तिक होऊन वाचलेत तरी ह्या भाष्यामध्ये धर्मा-संबंधीचा आपला कोणताही प्रश्न अनुत्तरित राहणार नाही. ‘यथार्थ गीता’ ह्याचे तीन-चार वेळा वाचन करावे, धर्मा-संबंधीचे आपले सगळे भ्रम नष्ट होतील. ह्या जगामध्ये मानवाच्या कल्याणाचा हा एकमात्र मार्ग आहे, तेव्हा अवश्य वाचा ही नम्र विनंति.

प्रकाशक.



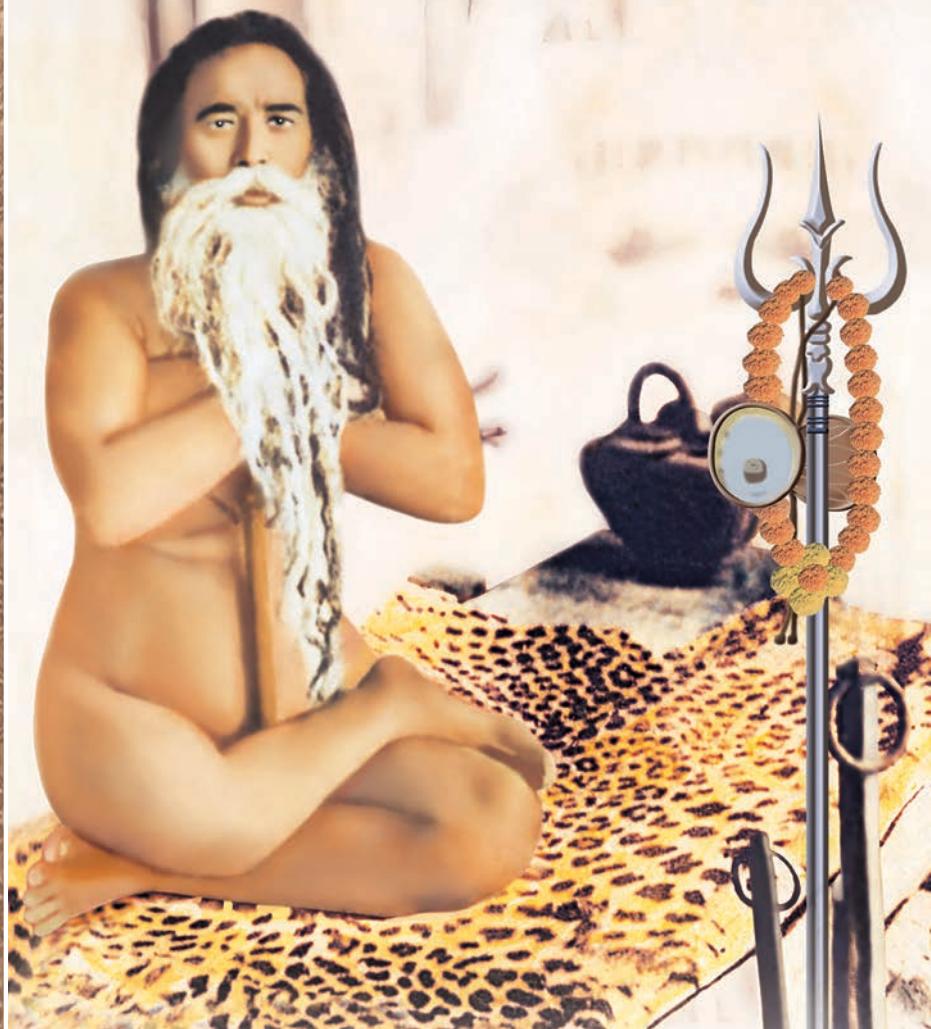
## गुरु-वन्दना

॥ ॐ श्री सद्गुरुदेव भगवान् की जय ॥

जय सद्गुरुदेवं, परमानन्दं, अमर शरीरं अविकारी।  
निर्गुण निर्मूलं, धरि स्थूलं, काटन शूलं भवभारी॥  
सूरत निज सोहं, कलिमल खोहं, जनमन मोहन छविभारी।  
अमरापुर वासी, सब सुख राशी, सदा एकरस निर्विकारी॥  
अनुभव गम्भीरा, मति के धीरा, अलख फकीरा अवतारी।  
योगी अद्वैष्टा, त्रिकाल द्रष्टा, केवल पद आनन्दकारी॥  
चित्रकूटहिं आयो, अद्वैत लखायो, अनुसुइया आसन मारी।  
श्री परमहंस स्वामी, अन्तर्यामी, हैं बड़नामी संसारी॥  
हंसन हितकारी, जग पगुधारी, गर्व प्रहारी उपकारी।  
सत-पंथ चलायो, भरम मिटायो, रूप लखायो करतारी॥  
यह शिष्य है तेरो, करत निहोरो, मोपर हेरो प्रणधारी।  
जय सद्गुरु.....भारी॥

॥ ॐ ॥

“आत्मने मोक्षार्थं जगत् हिताय वै”

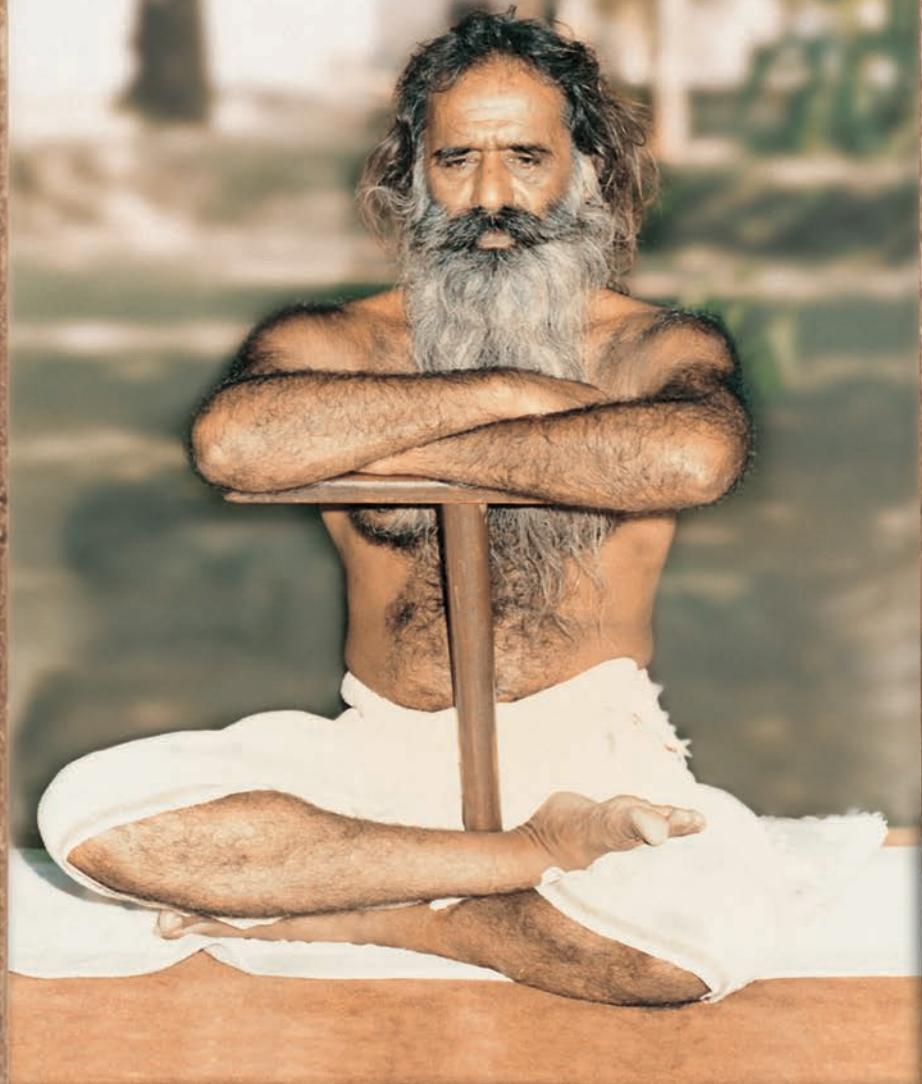


श्री श्री १००८ श्री स्वामी परमानन्दजी महाराज (परमहंसजी)

जन्म: शुभ सम्वत् विक्रम १९६९ (१९११ ई.)

महाप्रयाण ज्येष्ठ शुक्ल ७, २०२६, दिनांक २३/०५/१९६९ ई.

परमहंस आश्रम अनुसुइया, चित्रकूट



श्री स्वामी अडगडानन्द जी महाराज

- 
- 
- ❖ श्रोत्रादि इंद्रियांना उप, दस, शब्द इत्यादि विषयांपासून पदावृत्त करण न भनाला प्रकृतीच्या पलिकडे असलेल्या पदमतत्त्व पदमात्र्याच्या दिशेने प्रेप्तित करणे म्हणजे प्राणायाम होय.
  - ❖ वृत्ती समर्थक होणे म्हणजे ध्यान होय.

- स्वामी अडगडानंद

---



## धर्म-संदेश

मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीरामाच्या हजारे वर्षे आधी भारतातील वैदिक-कालीन ऋषि-मुनींनी कठोर तपश्चर्या करून, अनवरत प्रयत्नांचे फलस्वरूप असलेल्या त्या एकमेव परमात्म्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतला आणि संपूर्ण भारतातील अरण्यांमध्ये आश्रम स्थापित करून शिष्य-परंपरेमध्ये ते सत्य जतन करून ठेवले. पाच हजार वर्षांपूर्वीचे तेच सत्य भगवान श्रीकृष्णाने पुन्हा दृढ केले. त्यांनी सांगितले की एक आत्माच सत्य आहे, बाकी सर्व नश्वर आहे, अस्तित्वहीन आहे. हा उपदेश त्यांनी समस्त मानवमात्राला संबोधून केला. विश्वभरामधील नंतर आलेल्या महापुरुषांनी हाच उपदेश जसाच्या तसा उद्धृत केला व वेगवेगळ्या भाषांमध्ये प्रस्तुत केला. अहुरमज्ञा, गॉड, अल्ला इत्यादि अनेक नावे केवळ एका परमात्म्याचाच बोध करवितात. ते सर्व महापुरुष सत्याचेच अनुयायी आहेत. त्या एकमेव परमात्म्याला प्राप्त करण्याची क्रिया म्हणजे 'धर्म' होय. धर्म एकच आहे. तेव्हा धर्मनिरपेक्षतेच्या नावाने घोषणा देणारे लोक भ्रमित झालेले आहेत असे वाटते कारण एकापेक्षा अधिक संख्या असते तेव्हाच पक्ष-अपक्ष हा प्रश्न उद्भवतो. धर्माबद्दलचे रहस्य चांगल्या प्रकारे जाणण्यासाठी व त्याचा योग्य अर्थ प्राप्त करण्यासाठी 'यथार्थ गीता' हे पुस्तक अवश्य वाचावे. गीतेनुसार धर्माबद्दलची पूर्ण माहिती त्यात मिळेल. तेच मानवाचे एकमेव शास्त्र आहे.

ईश्वर कोण आहे? कोठे रहातो? त्यास कसे प्राप्त करावे? अशा प्रश्नांच्या उत्तरांसाठी 'यथार्थ गीता' जरूर वाचा.

निवेदक - भक्तमंडळ

## योगशास्त्रीय प्राणायाम

(रविवार दिनांक २०/७/२००३ ह्या दिवशी श्री परमहंस आश्रम, शक्तेषगड येथे भाविकांच्या प्राणायाम संबंधीत प्रश्नावर पूज्य महाराजश्रीनी दिलेला निणायिक संदेश.)

धर्मप्रेमी सज्जनहो!

आज आपण प्राणायामाबदल प्रश्न विचारलेला आहात. प्राणायाम हा योगाचा एक भाग आहे. हा शब्द सध्या बहुचर्चित आहे. परदेशांमधून लोक प्राणायाम शिकण्यासाठी भारतात येत आहेत तसेच भारतातून काही महात्मे प्राणायाम शिकविण्यासाठी परदेशांत जात आहेत. जनसामान्यांमध्ये प्राणायाम हा कुटूहलपूर्ण श्रद्धेचा विषय बनलेला आहे. तेहा प्रश्न पडणे स्वाभाविक आहे की प्राणायाम म्हणजे काय?

सर्वप्रथम ‘प्राण’ म्हणजे काय ते पाहू या. संस्कृत वाङ्मयात हा शब्द ‘अन्’ धातूपासून बनलेला आहे. ज्याचा अर्थ आहे ‘श्वास घेणे’. ‘अन्’ ला ‘प्र’ हा उपसर्ग लावल्यावर ‘प्राण’ हा शब्द बनतो.ऋग्वेदाच्या दशम मंडलाच्या, ९०व्या सूक्ताच्या (जे पुरुषसूक्त ह्या नावाने प्रसिद्ध आहे.) तेराव्या ऋचेमध्ये म्हटले आहे - “प्राणाद्वायुरजायत्” - परम पुरुषाच्या प्राणापासून वायु उत्पन्न झाला. ‘प्राण’ शब्दाचा अर्थ केवळ श्वास घेणे नव्हे तर प्राण म्हणजे ती जीवन शक्ति, जी श्वास घेण्यास व सोडण्यास कारणीभूत असते, जी शरीरामध्ये वाणी-डोळे-कान-नाक-मन तसेच विश्वामध्ये विभिन्न रूपांमध्ये उर्जस्वित आहे. म्हणून सर्व सजींवाना प्राणी म्हटले जाते.

अर्थर्वेदामध्ये प्राणाची महती सांगितलेली आहे. छंदोग्य उपनिषदात प्राणाला सर्वात ज्येष्ठ व श्रेष्ठ मानलेले आहे. बृहदारण्यक उपनिषदात प्राणाला ‘शक्ति’ म्हटले गेले आहे. प्रश्नोपनिषदात प्राण व रयिच्या रूपात सृष्टीचे अलंकारिक वर्णन केलेले आहे. ज्यामध्ये पिप्पलाद ऋषींनी सुकेशा इत्यादि सहा ऋषींना विचारलेल्या सहा प्रश्नांची क्रमशः उत्तरे दिलेली आहेत. त्यामधील तिसरा प्रश्न जो कोसल देशाच्या आश्वलायनाने विचारला होता तो असा - भगवंत! प्राण कशापासून उत्पन्न होतो? ह्या शरीरात कसा प्रवेश करतो? शरीरामध्ये विभाजित झाल्यावर कशाप्रकारे स्थित होतो? कोणत्या मार्गाने शरीराच्या बाहेर पडतो? कशाप्रकारे बाह्य जगताला धारण

करतो व ‘कथं अध्यात्मम्’ - कशाप्रकारे आत्म्याच्या अधिपत्याखाली राहून आत्मदर्शनापर्यंतचे अंतर गाठतो, तसेच आत्म्यामध्ये स्थिति प्राप्त करतो?

महर्षीनी उत्तर दिले की प्राण हा परमात्म्यापासून उत्पन्न होतो व शरीरात ‘मनोकृतेन आयाति’ - मनाने केलेल्या संकल्पांमार्फत येतो. शरीरामध्ये तो प्राण, अपान, समान, व्यान व उदान अशा पाच भागांमध्ये विभक्त होऊन राहतो. हा प्राण नाभिखालील गुद व उपस्थ भागांत अपानास नियुक्त करतो ज्याच्यामुळे मल-मूत्र विसर्जनाच्या क्रिया होतात. स्वतः प्राण मुख व नासिकेच्या द्वारे डोळे व कान ह्या अवयांमध्ये स्थिर राहतो. शरीराच्या मध्यभागी समान वायु स्थित असतो, जो प्राणाग्निमध्ये हवन केलेल्या भोजनाच्या पचनाचे कार्य करतो व त्यापासून उत्पन्न झालेल्या रसास शरीरामधील सर्व भागांमध्ये समान रूपात पोहोचवितो त्यामुळे शरीरातील सात तत्त्वे (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा व वीर्य) पुष्ट होतात. व्यान वायु हृदयात राहून शरीरातील बहात्तर हजार नाड्यांमधून विचरण करतो व त्यांना व्यवस्थित ठेवतो. उदान वायु मस्तिष्कामध्ये राहतो व शरीराच्या वरील भागात विचरण करतो. पुण्य कर्माच्या द्वारे तो मनुष्याला स्वर्गलोकी तर पापकर्मामुळे नरकलोकी घेऊन जातो व पाप-पुण्य मिश्रित कर्म करणाऱ्यांना मनुष्यलोकी घेऊन जातो.

असे हे पाच प्राणांचे जे कार्य आहे - भोजन पचविणे, त्यातील रसाला सर्व शरीरात पोहोचविणे, मल-मूत्र विसर्जन करणे, श्वास घेणे इत्यादि क्रिया पशु-पक्षांच्या योर्नीमध्येही होत असतात. सर्वजण अन्न-पाणी ग्रहण करतात व त्यापासून सर्वांनाच शक्तिचा लाभ होतो. ह्या सर्व नैसर्गिक क्रिया आहेत. त्यांचा प्राणायामाशी काहीहि संबंध नाही. मनाच्या संकल्प-विकल्पास प्राण म्हणतात. ह्या प्राणास म्हणजे संकल्प-विकल्पास संयमित करावयाचे असते. प्रकृतीच्या पलिकडे असलेल्या परम पुरुष परमात्म्याच्या दिशेने मनोवृत्तीला प्रेरित करावयाचे असते. हाच प्राणायामाचा विधि होय. वृत्ति शांत, स्थिर होणे म्हणजे प्राणायाम होय.

### महाभारतः :-

महाभारताच्या शांतिपर्वातील मोक्षपर्व नावाच्या उपखंडामधील कराल नामक जनक व महर्षि वसिष्ठ ह्यांचा संवाद पितामह भीष्म युधिष्ठिराला कथन करताना म्हणतात की योग्यांचे मुख्य कर्तव्य ध्यान हे होय. तीच त्यांची श्रेष्ठ शक्ति आहे. योगीजनांनी ह्या ध्यानाचे दोन प्रकार सांगितले आहेत - एक म्हणजे मनाची एकाग्रता व दूसरा प्राणायाम. प्राणायामाचे ही दोन प्रकार आहेत -

सगुण व निर्गुण. ज्या प्राणायामामध्ये मनाचा संबंध सगुणाशी राहतो तो सगुण प्राणायाम व ज्यामधे मनाचा संबंध निर्गुणाशी राहतो तो निर्गुण प्राणायाम. ‘स’ म्हणजे परमात्मा, ईश्वर! जेव्हा मनाच्या संकल्पाचा प्रवाह ईश्वरीय गुणांनी युक्त असतो, तेव्हा तो सगुण प्राणायाम असतो. जेव्हा हेच गुण सहजपणे प्रवाहित होतात तेव्हा त्या प्रयासशून्य अवस्थेस निर्गुण प्राणायाम म्हणतात.

भोजन, शौच इत्यादि क्रियांना जो वेळ लागतो तो सोडून उरलेल्या वेळात तत्परतेने योगाचा अभ्यास केला पाहिजे. बुद्धिमान योग्याने पवित्र मनाच्या द्वारे श्रोत्रादि इंद्रियांना त्यांच्या शब्दादि विषयांपासून दूर नेले पाहिजे. इंद्रियांना त्यांच्या विषयांपासून संयमित केले की मन स्वतंत्र होते, इंदियांच्या संसर्गापासून मुक्त होते. अशावेळी मनाला, मनाच्या वृत्तीला चोवीस तत्त्वांच्या संपूर्ण प्रकृतीच्या पलिकडे असलेल्या परमात्म्याच्या दिशेन प्रेरित करावे. आम्ही आमच्या गुरुजनांकडून असे ऐकले आहे की जे अशाप्रकारे प्राणायाम करतात त्यांनाच परब्रह्म परमात्म्यास जाणण्याचा अधिकार प्राप्त होतो. तात्पर्य, येथे प्राणायाम म्हणजे वृत्तीला प्रकृतीपासून दूर करून परमात्म्याच्या ठिकाणी नेणे.

**श्रीमद् भगवद् गीता:-**

सृष्टिचा अदिग्रंथ व महाभारताचा आत्मा असलेल्या गीतेमध्ये ‘प्राण’ ह्या शब्दाचे निरूपण करताना भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात -

**सर्वाणीन्द्रियकर्माणि प्राणकर्माणि चापरे।**

**आत्मसंयमयोगाग्नौ जुह्वति ज्ञानदीपिते॥** (गीता ४/२७)

अर्जुना! ‘सर्व इन्द्रिय कर्माणि’ इंद्रिये कर्म करतात, ‘प्राण कर्माणि चापरे आणि प्राण कर्म करतात, ‘आत्मसंयमयोगाग्नौ जुह्वति ज्ञान दीपिते’ प्राणांच्या सर्व कर्माना ज्ञानाने प्रदीप्त केलेल्या आत्मसंयमरूपी अग्नीत हवन करावे. कसलाही अभ्यास करणे व बुद्धीची पातळी वाढविणे म्हणजे ज्ञान नव्हे. गीतेनुसार आत्म्याचा आवाज प्रकट होणे म्हणजे ज्ञान होय. तो आवाज जाणून, त्याच्या मार्गदर्शनाखाली चालावयाचे असते.

**अध्यात्मज्ञाननित्यत्वं तत्त्वज्ञानार्थदर्शनम्।**

**एतज्ञानमिति प्रोक्तमज्ञानं यदातोऽन्यथा॥** (गीता १३/११)

‘अध्यात्म ज्ञान नित्यत्वं’ - आत्म्याच्या अधिपत्याखाली निरंतर चालणे व त्याच्या छत्राखाली मार्गक्रमण करीत असता परमतत्व परमात्म्याचा

साक्षात्कार व साक्षात्काराबरोबर मिळणारी माहिती म्हणजे ज्ञान होय. सृष्टीमध्ये ह्याच्या व्यतिरिक्त जे काही आहे, ते अज्ञान आहे. ह्याच ज्ञानावर भर देत भगवंत म्हणतात की प्राणांची व समस्त इंद्रियांची कर्मे ज्ञानाने प्रदिप्त केलेल्या अग्नीमध्ये अर्थात् परमेश्वराचा आदेश जाणून त्याप्रमाणे मार्गक्रमण करीत आत्मसंयमरूपी योगाग्नीमध्ये हवन करावीत. इंद्रिये बाहेर कार्य करतात व आत्ममध्ये मन, बुद्धी, चित्त व अहंकार कार्यरत असतात- ह्यांच्या कर्मांच्या प्रवाहास प्राण म्हणतात. प्राणांमध्ये संकल्प-विकल्प निरंतर क्रमाने चालू असतात. ते अनियमित असतात व सर्वत्र गतीमान असतात. त्यांना संयमाने एका परमात्म्याच्याठायी प्रवाहित करणे म्हणजे प्राणायाम.

त्यांना प्रवाहित करण्याची पद्धत पुढच्या श्लोकात सांगितली आहे -

**अपाने जुळृति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे।**

**प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥ (गीता ४/२९)**

अनेक योगी अपानवायुच्या ठिकाणी प्राणवायुचे हवन करतात व प्राणवायुच्या ठिकाणी अपानवायुचे यजन करतात. त्यामुळे सूक्ष्म अवस्था प्राप्त होते. त्यानंतर योगीजन प्राण व अपान दोन्ही वायुंचा निरोध करून प्राणायामात तल्लीन होतात.

‘प्राण’ म्हणजे श्वास आत घेणे व ‘अपान’ म्हणजे श्वास बाहेर टाकणे, अर्थात श्वास व प्रश्वासाचे यजन! प्राणावरून लक्ष्य काढून अपानावर केंद्रित करावयाचे व अपानवरून काढून प्राणावर केंद्रित करावयाचे. प्राणावरून अपान, अपानावरून प्राण - मध्ये दूसरा कोणताही उद्वेग निर्माण होता कामा नये - श्वास घेतला की ‘ओम्’ बाहेर टाकला की ‘ओम्’ अशाप्रकारे योगीजन श्वास-प्रश्वासाच्या अभ्यासास लागतात. ओम् व प्रणव एकच आहेत. ‘ओम्’ चेच दूसरे नाव प्रणव होय. क्रमशः अभ्यास इतका सूक्ष्म होतो की ‘प्राणापानगती रुद्ध्वा’ - प्राण व अपानाची गती थांबते, ना अतःकरणामध्ये कोणताही संकल्प निर्माण होतो व ना बाहेरच्या वातावरणातील संकल्प आत्ममध्ये प्रवेश करू शकतो. अशावेळी प्राणायामाची अवस्था प्राप्त होते. ह्या अवस्थेमध्ये प्राणांच्या व्यापारावर विराम लागतो, प्राण एका निर्धारित कक्षेमध्येच प्रवाहित होऊ लागतो - ह्याचे नाव प्राणायाम होय.

अंतःकरणात संकल्पांच्या अनंत लहरी उठत असतात. ह्या संकल्पांमुळेच बरेच काही प्राप्त झालेले असूनही मनाला शांतता नसते. कधी-कधी झोपही

येत नाही. काही संकल्पांमुळे आपले संरक्षण होते, त्यांना दैवी संपत्ति म्हटले जाते व ते ईश्वरीय अनुभूति जागवितात. काही संकल्पांचा आपल्याला त्याग करावयाचा असतो व त्यांना आसुरी संपत्ति म्हटले गेले आहे. ते आत्माच्या अधोगतीला कारणीभूत असतात. अशाप्रकारे सतत अभ्यासाद्वारे विद्या व अविद्या दोन्हीचा प्रवाह शांत होणे, श्वास तेलाच्या धारेप्रमाणे सरळ होणे - ही प्राणायामाची पराकाष्ठा होय. वृत्तीला प्रणवामध्ये प्रवाहित करणे, परमात्म्याच्या कोणत्याही 'ओम्' इत्यादि छोट्या नावामध्ये अथवा योग-विधीमध्ये प्रवाहित करणे म्हणजे प्राणायाम होय.

ह्या निरोधाबोबरच यज्ञाचा परिणाम दिसून येतो - तो म्हणजे सनातन ब्रह्माचा साक्षात्कार, स्पर्श, प्रवेश व स्थिति.

**यज्ञशिष्टामृतभुजो यान्ति ब्रह्म सनातनम्।**

**नायं लोकोऽस्त्ययज्ञस्य कुतोऽन्यः कुरुसत्तम्॥** (गीता ४/३१).

यज्ञपूर्ति होताच (मनाचा निरोध व विलय होताच) जे शेष राहते ते असते अमृत! मृत्यूच्या पलिकडे असलेले अमृत तत्त्व म्हणजे केवळ परमात्मा होय. यज्ञ करणारा त्या सनातन ब्रह्मामध्ये प्रवेश प्राप्त करतो. तो परमात्माच शाश्वत सत्य आहे, सनातन आहे. कालातीत असा तो परमात्माच परम सत्य आहे. तो बृहद् (विशाल) आहे म्हणून त्यास ब्रह्म म्हटले जाते. यज्ञ करणारा ह्या ज्ञानामृताला, मृत्युच्या पलिकडे असलेल्या अमृत तत्त्व परमात्म्याला जाणतो व त्यानंतर तो ब्रह्मामध्ये स्थित होतो.

प्रश्न उभा रहातो की यज्ञाचे अर्थात् योगविधीचे आचरण करण्याचा अथवा प्राणायाम करण्याचा अधिकार कोणाला आहे? भगवंत म्हणतात - अर्जुन! यज्ञरहित पुरुषाला जर मानवी शरीरही पुन्हा सुलभतेने प्राप्त होत नाही, तर परलोके प्राप्ती कोठून होणार? अर्थात् यज्ञाच्या अनुष्ठानाचा अधिकार दोन हात व दोन पाय असणाऱ्या मानवी शरीराला आहे. पशूंना नाही की पक्ष्यांना नाही, केवळ दुर्लभ अशा ह्या मानवी शरीराला आहे. मग त्याचा जन्म उत्तर ध्रुवावर झालेला असो वा भारतामध्ये, अरबस्तानात झालेला असो वा आ॒स्ट्रेलियामध्ये. कारण गीता त्या काळातील आहे ज्या काळी आजचे प्रचलित धार्मिक ग्रंथ, जाती, संप्रदाय व धर्म अस्तित्वात नव्हते. गीता तर पृथ्वीवर कोठेही जन्मलेल्या मानवाच्या अंतःकरणातील दुःखाच्या कारणांचे निवारण करून त्यास सहज सुख, अनंत जीवन, शाश्वत शांति व सदा राहणारी समृद्धि प्राप्त करवून देणाऱ्या साधनेचा विधी आहे.

योगेश्वर श्रीकृष्ण प्राणायामाच्या विधीवर पुनः प्रकाश टाकताना म्हणतात -

**स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यांश्वक्षुचैवान्तरे भ्रुवोः।**

**प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ॥।** (गीता ५/२७)

“स्पर्शान्कृत्वा बहिः बाह्यान्” - बाह्य विषयांना (इंद्रिये व त्यांच्या विषयांच्या संयोगाला) दूर ठेवून, दोन भुवयांमध्ये दृष्टि स्थिर करा. (नाकाच्या शेंड्याच्या समोर जेथे नजर पडते तेथे स्थिर ठेवून) मनाच्या दृष्टिला तेथे स्थिर करा. डोळे पहात नाहीत तर तुमचे विचार, तुमची मनाची दृष्टि पाहते, त्या दृष्टिला प्रयत्नपूर्वक श्वासावर केंद्रित करा व पहा की श्वास केव्हा आत आला व केव्हा बाहेर पडला. “नासाभ्यन्तर चारिणौ” नाकाच्या आत विचरण करणाऱ्या वायूवर लक्ष ठेवा की श्वास केव्हा आत आला, काय म्हणाला व केव्हा बाहेर गेला, काय म्हणाला? केवळ श्वासाकडे पहात रहा की श्वास काय म्हणतो. साधकाचा श्वास ओम वा प्रणव ह्या व्यतिरिक्त काही म्हणतच नाही. मनाला द्रष्ट्याच्या रूपात उभे करून श्वासामध्ये उठणाऱ्या शब्दावर ध्यान केंद्रित करा. व्यक्ति केवळ वायूचे ग्रहण करीत नाही तर त्याबरोबर बाह्य वातावरणातील संकल्प सुद्धा ग्रहण करते. शुभ-अशुभ संकल्पांच्या लहरीही त्यावर प्रभाव टाकतात. त्याचप्रकारे श्वास बाहेर टाकताना तो केवळ कार्बन-डाय ऑक्साइडच बाहेर टाकत नाही तर अंतःकरणातील शुभ-अशुभ संकल्पांच्या लहरी त्यामध्ये मिसळतो. म्हणून श्वास-प्रश्वासावर दृष्टि ठेवली पाहिजे की जेणे करून नामाच्या अतिरिक्त अन्य कोणतेही विचार त्यात मिसळणार नाहीत.

साधनेच्या प्राथमिक स्तरावर महापुरुषांनी परमात्म्याच्या बोधक नामाचा जप करण्यावर भर दिलेला आहे, परंतु प्राणायाम हा एक उन्नत स्तर आहे ज्यामध्ये नाव तोंडाने वेगळे घ्यावे लागत नाही तर ते श्वासामध्ये सहजपणे मिसळलेले असते. म्हणून प्राणायामामध्ये नाकात विचरण करणारा वायू केव्हा आत आला व बाहेर गेला, केवळ ह्यावर दृष्टि ठेवायची असते. श्वास ना कमी करावयाचा असतो ना वाढवायचा असतो व ना रोखायचा असतो, रोखायचे असते ते केवळ मनातील संकल्पांना.

**यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः**

।

**विगतेच्छाभ्यक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः॥।** (गीता५/२८)

वास्तविक मन, बुद्धि व इंद्रियांना ज्याने जिंकलेले आहे व इच्छा, भय आणि क्रोध यांच्यापासून जो अलिप्त आहे असा मुनी सदा ‘मुक्त’च असतो. मुक्त झाल्यावर त्याला काय प्राप्त होते?

**भोक्तारं यज्ञतपसं सर्वलोकमहेश्वरम्।  
सुहृदं सर्वभूतानां ज्ञात्वा मां शान्तिमृच्छति।। (गीता ५/२९).**

यज्ञ, तप, नियम व संयम अतंतः ज्यामध्ये विलीन होतात व बदल्यात जे प्राप्त होते तो मी आहे! अर्जुना! तो माझ्याप्रत येतो व माझ्या अविनाशी स्वरूपास प्राप्त होतो- ‘जानत तुम्हहिं तुम्हइ होइ जाई॥’ अशा प्रकारे गीताही हाच निर्णय देते की प्राणायाम म्हणजे वृत्तीला श्वास-प्रश्वासाच्या चिंतनाद्वारे प्रणवामध्ये प्रवाहित करणे.

जोपर्यंत परमेश्वर स्वतः समजावीत व शिकवीत नाहीत, तोपर्यंत कोणीही स्वतःच्या बळावर प्राणायाम करूच शकत नाही. गीतेमध्ये भगवंत म्हणतात -

**अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।  
प्राणापानसमायुक्तः पचास्यन्नं चतुर्विधम्॥। (गीता १५/१४).**

अर्जुना! मीच सर्व प्राण्यांच्या शरीरात अग्नीरूपाने स्थित होऊन प्राण व अपानांनी युक्त असणारे चार प्रकारचे अन्न पचवितो. सजीव प्राणी तळ-तळ्हेचे भोजन करीत असतात. वाघ मांसाहार करतो तर हत्ती शाकाहारी असतो व खूप खातो. असे वाटते की ह्या सर्वांच्या शरीरांत बसून भगवंत त्यांनी खाल्लेले पचवितात. परंतु असे नसून, शरीराचा निर्वाह ज्यावर होतो त्यास आहार म्हणतात व जे आपल्या स्वरूपास त्रुप्त करते ते अन्न म्हणजे साधना होय - ‘अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात्’ (तैतिरीय उपनिषद्, भृगुवल्ली, द्वितीय अनुवाक) – आपले पिता वरूण ह्यांच्या उपदेशानुसार भृगु ऋषींनी अन्न, प्राण, चक्षु, श्रोत्र, मन व वाणी ह्यांना ब्रह्माच्या प्राप्तीचे द्वार मानून, ‘अन्न हेच ब्रह्म आहे’ हे जाणून तपस्या केली. साधकासाठी ब्रह्म हेच एक अन्न आहे.

गीतेच्या चौथ्या अध्यायात संयमाग्नि, योगाग्नि इत्यादि ज्या चौदा अग्नीची चर्चा केलेली आहे त्या सर्वांना एकत्रितपणे ज्ञानाग्नि ह्या नावाने संबोधले आहे. भगवंत हृदय देशामध्ये स्थित होऊन, ज्ञानाग्नि स्वरूपात जाणीव प्रदान करीत श्वास-प्रश्वासाशी संयुक्त असलेल्या चार प्रकारच्या अन्नांचे पचन करतात. एकच नाम वैखरी, मध्यमा, पश्यन्ति व परा - ह्या चार अवस्थांमधून जाऊन परिपक्व होते, परावाणीच्या परिपक्व अवस्थेपर्यंत पोहोचते. परमेश्वराने जर आत्म्यामध्ये जागृत होऊन सांगितले नाही तर आपल्याला कसे कळणार की केव्हा आपले नामस्मरण बरोबर आहे व केव्हा

चुकीचे? भगवंत म्हणतात मीच त्यास कारणीभूत आहे. नामस्मरण होणे ही भगवंताची देणगी आहे. ज्याके रथपर केशो। ता कहाँ कौन अँदेशो। सारंश - गीतेनुसार असंतुलित, अनियमित व असंयमित असलेल्या प्राणाला नियमित केवळ ओंकारामध्ये प्रवाहित करणे म्हणजे प्राणायाम.

### पातंजल योगदर्शनः :-

‘योगदर्शन’चे रचयिता महर्षि पतंजलींच्या अनुसार योगाची आठ अंगे आहेत - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, व समाधि. प्राणायाम हे योगाचे चौथे अंग होय. जेव्हा आपण त्या एका आत्मतत्त्वाच्या चिंतनास आरंभ करतो तेव्हा ह्या मार्गावरील चौथा टप्पा म्हणजे प्राणायाम. प्रापंचिक व्यवहारात प्राणायामाचा काही उपयोग नाही. आत्म-दर्शनाच्या प्रक्रियेत सुद्धा यम, नियम, व आसन साध्य झाल्यावरच प्राणायामाचा टप्पा येतो. म्हणून जे लोक आरंभीच प्राणायामाचा प्रयत्न करतात व त्याचा शारीरिक अथवा भौतिक लाभ इच्छितात ते भ्रमात असतात.

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह असे पाच यम आहेत. आत्म्यास अधोगतीला घेऊन जाणाऱ्या विकारांचे आचरण करणे म्हणजे हिंसा होय व आत्म्याच्या उद्धाराची प्रक्रिया म्हणजे अहिंसा, कारण शरीर केवळ एक वस्त्र आहे. साधकाने सत्यावर टिकून राहावयाचे असते. ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन करावयाचे असते. संग्रहाचा त्याग करणेही अपरिहार्य असते. संग्रह केलाच तर तो हृदयामध्ये एका परमेश्वराचाच करावा. ह्या सर्वांच्या अभ्यासाने शौच, स्वाध्याय, तप, व ईश्वर प्राणिधान ह्या पाच नियमांचे पालन होऊ लागते. ह्या नियमांच्या पालनाने आसनाची क्षमता येते -

### स्थिर सुखमासनम्। ( १/४६ )

साधनपादाच्या सेहेचाळिसाव्या सुत्रात महर्षि पतंजली म्हणतात की स्थिर व सुखकारक स्थितीत बसण्यास आसन म्हणतात. व्यापारी, सावकार वैगेरे लोक सकाळी गादीवर बसतात ते एकदम संध्याकाळी उठतात. तसे करण्यात त्यांना सुख वाटते. मग त्यांचे आसन सिद्ध झाले का? तर तसे नसते. सुखाचा चढ-उतार मनाशी संबंधित असतो. शरीराशी नव्हे. धन-धान्य, सुख-समृद्धि सारे काही जवळ असतानाही सप्ताट दशरथ दुःखी होता, डोळ्यात अश्रू होते, झोप लागत नव्हती. माता कौसल्येचाही अंतिम काळ दुःखात गेला. सर्व काही जवळ असतानाही कधी-कधी मनुष्याच्या मनाला

अशी ठेंच लागते की त्याला बराच काळ एकांतात बसावेसे वाटते. अशा स्थितीत त्याचे आसन तर दृढ असते पण सुख नसते.

सहजपणे आसन साध्य होण्याचा उपाय महर्षि म्हणतात-

### **प्रयत्नशैथिल्यान्तसमापत्तिभ्याम्। ( २/४७ )**

यम व नियम साधण्याचा जो प्रयत्न साधक करीत असतो त्या प्रयत्नामध्ये शिथिलता येते, ते सहज होऊ लागते व अशा स्थितीत अनंताच्याठायी म्हणजेच परमात्म्याच्याठायी मन लावल्याने आसन सिद्ध होते. जर केवळ शरीर एकाजागी बसण्याचे नाव आसन असते तर परमात्म्याच्याठायी मन एकाग्र करण्याची काय आवश्यकता? शरीराच्या व्यायामाचा वा वेगवेगळ्या मुद्रांचा आसनाशी दूरचाही संबंध नाही. जगामध्ये अष्टावक्रांसारखे महापुरुषही होऊन गेलेले आहेत, ज्यांचे शरीर आठ ठिकाणी वाकडे होते. त्यांचे हात-पाय सरळ होऊच शकत नव्हते. तर ते आसन कोणते करणार? तरीही ते त्यांच्याकाळातील सर्वश्रेष्ठ महापुरुष, योगेश्वर व तत्त्वदर्शी झाले. आमच्या गुरुदेवांच्या गुरुमहाराजांचाही एक पाय तुटलेला होता, त्यांना मांडी घालता येत नसे, परंतु त्यांच्याचसाठी गुरुदेवांना आकाशवाणी झाली की तुमचे गुरुमहाराज ह्या देवळात बसलेले आहेत. रात्रीच्या अंधारातही त्यांना त्यांचे गुरुमहाराज त्या देवळात सापडले. ते खरोखरीच तत्त्वदर्शी महापुरुष होते. दुसऱ्यांमध्ये योग-साधना जागृत करण्याची अद्भुत क्षमता त्यांच्यामध्ये होती. ते परकाया प्रवेश करण्याच्या कलेमध्ये पारंगत होते, परंतु शारीरिक आसनांचा अभ्यास त्यांनी कधीही केला नव्हता. अनन्त परमात्म्याच्याठायी मन एकाग्र करण्याने तसेच यम-नियमांच्या अभ्यासजन्य शिथिलतेने, सहज एकाग्रतेने आसन सिद्ध होते. मन स्थिर व सुखपूर्वक एका जागी बसण्यास सक्षम होते.

### **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः। ( २/४९ )**

आसन सिद्ध होताच श्वास-प्रश्वासाची गति स्थिर होणे म्हणजे प्राणायाम होय. आपण श्वास आत घेतो व प्रश्वास बाहेर टाकतो, त्यागतो. दैवी संपद-यम-नियम इत्यादि आपण ग्रहण करतो व राग- द्वेष, काम-क्रोध इत्यादि विकार त्यागतो, ह्या दोन्हीचा क्रम जेव्हा शांत होतो, ना आतमध्ये कोणताही संकल्प उदयास येतो, ना बाह्य वातावरणातील चांगले-वाईट संकल्प आत प्रवेश करतात - अशाप्रकारे श्वास व प्रश्वास दोन्हींच्या गतीमध्ये उठणारे उद्वेग शांत होणे म्हणजे प्राणायाम.

प्राणायाम मुद्दाम करण्याची क्रिया नसून तो आपोआप होतो. अभ्यास करावयाचा असतो तो यम-नियमांचा व त्यामुळे आसन सिद्ध होण्याची अवस्था येते व आसन सिद्ध होताच श्वास-प्रश्वासाची गति स्थिर होते - ना आतमध्ये कोणतेही संकल्प स्फुरण पावतात, ना बाह्य वातावरणातील चांगले-वाईट विचार आत प्रवेश करू शकतात - ही प्राणायामाची अवस्था होय. त्यामुळे प्राणांच्या व्यापराला विराम लागतो. प्राणांची क्रिया एका मर्यादित कक्षेत प्रवाहित होऊ लागते. चित्तवृत्तींना रोखणे हेच आपले ध्येय असते.

प्राणायामाची स्थिति प्राप्त करणे ही आपली इच्छा असते. म्हणूनच प्राणायामाचा विधि सांगताना महर्षीनी म्हटले आहे -

**बाह्याभ्यंतरस्तम्भवृत्तिः देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः। ( २/५० ).**

श्वास व प्रश्वासाचे निरीक्षण करताना पहा की मन किती वेळ व कोठे-कोठे गेले? बाह्य वृत्ति ती असते जी बाहेरील विकारांकडे घेऊन जाते, प्रकृती कडे घेऊन जाते, मोहमयी अनंत प्रवृत्तीकडे, अंधःकाराकडे घेऊन जाते. अभ्यंतर वृत्ती ही विवेक, वैराग्य, शम, दम, धारणा, ध्यान व समाधि ह्यांचे विश्लेषण करणारी असते व स्तंभ वृत्ति ही स्थिर वृत्ति असते जी नाम व रूपाशी एकरूप राहते. देशकाळ व संख्येच्या दृष्टिकोनातून वृत्तीचे निरीक्षण केले असता ती हळू-हळू सूक्ष्म होऊ लागते. निरीक्षण करा की मन बाह्य वृत्ति-काम, क्रोध, प्रेम, द्वेष, अनंत इच्छा आणि वासनांमध्ये कोठे-कोठे गेले? कोणत्या देशात गेले? मनात प्रेम उत्पन्न झाले असेल तर प्रेम हा देश झाला. 'काळ' म्हणजे किती वेळ ते त्याठिकाणी राहिले? 'संख्याभिः परिदृष्टो' - संख्येच्या आधारे पहा म्हणजेच मोजा की किती वेळ ते त्याठिकाणी थांबले. मनाला तेथून जबरदस्तीने हटवून साधनेमध्ये लावा, स्तंभ वृत्तीमध्ये आणा, नाम वा रूपाच्या ठायी लावा, मनाला स्थिर करा. अभ्यंतर वृत्तीमध्ये मन असेल तर पहा की वृत्ति विवेक, वैराग्य इत्यादि पैकी कसले चिंतन करीत आहे. जर वृत्ति वैराग्याच्या ठिकाणी असेल तर वैराग्य हा तिचा देश झाला. त्यामध्ये मन किती काळ थांबले, हे संख्येद्वारे मोजा व परत त्याला स्तंभ वृत्तीमध्ये आणा. अशाप्रकारे संकल्पांना विराम लागतो. संकल्प एका दिशेत प्रवाहित झाले की प्राणायाम सुगम होतो, दीर्घ व सूक्ष्म होतो.

प्राणायामाच्या पराकाष्ठेच्या अवस्थेवर प्रकाश टाकताना महर्षि पतंजली म्हणतात -

### बाह्याभ्यंतर विषयाक्षेपी चतुर्थः। ( २/५१ )

बाह्य व अभ्यंतर वृत्तीचे विषय जेव्हा शांत होतात तेव्हा 'प्राणायाम' हा चौथा स्तर प्राप्त होतो. कुंभक, रेचक ह्या नावांनी प्रचलित असलेल्या त्रिस्तरीय प्राणायामाची चर्चा सर्वजण करतात पण ह्या चौथ्या स्तराची चर्चा केली जात नाही. वृत्तींना नियंत्रित करण्याचा अभ्यास करावा न लागता त्या सहज प्रवाहित होऊ लागणे, वृत्ति बाधक न राहता शांत प्रवाहित होऊ लागणे हा प्राणायामाचा चौथा स्तर होय. विषय जेव्हा शांत होतात - तेव्हा ती प्राणायामाची परिपक्व अवस्था असते.

अशाप्रकारे प्राणायामामध्ये श्वासाला रोखायचे अथवा लंबवायचे नसते तर वृत्तींना शांत करावयाचे असते, संकल्पांना थांबवायचे असते, एका निर्धारित दिशेमध्ये मनाला प्रवाहित करावयाचे असते. लहान मुलांमध्ये, वृद्धांमध्ये, युवकांमध्ये व रोगी माणसांमध्ये श्वास-प्रश्वास वेगवेगळ्या गतीने चालू असतो. स्थूल शरीरामध्ये श्वास सहजपणे चालू असतो. पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश व वायु ह्यांपासून शरीर निर्माण झालेले आहे. असे म्हटले जाते की शरीर हे जणू पाण्याचा बुडबुडाच आहे. वैज्ञानिकांनी शोध लावला आहे की मानवाच्या शरीरात द्रव्य पदार्थाचे प्रमाण ९४ टक्के असते तर केवळ सहा टक्के घन पदार्थ असतात. ह्यावरून शरीराला पाण्याचा फुगा म्हणावयाचे नाही तर आणखी काय म्हणावयाचे? शरीरामध्ये पृथ्वीतत्त्व असते, जल तत्त्व असते, आकाश व अग्नि तत्त्व असते व वायु तत्त्व असते जे श्वास-प्रश्वासाद्वारे शरीराचे जीवन आहे. त्यास रोखून अथवा लंबवून प्रकृतीने प्रदान केलेल्या ह्या जीवनाच्या व्यवस्थेमध्ये बाधा टाकू नये. तसे करण्याने प्राणायाम साध्य होणार नाही कारण प्राणायामामध्ये वृत्तींचा निरोध करावयाचा असतो, वृत्तीमध्ये उत्पन्न होणाऱ्या बाह्य व अभ्यंतर विषयांना शांत करावयाचे असते. श्वासाबरोबर उत्पन्न होणाऱ्या संकल्पांचा निरोध करावयाचा असतो, श्वास-प्रश्वासाचा नव्हे. प्राणायामामध्ये श्वास-प्रश्वासामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या विषयांचा निरोध करावयाचा असतो, श्वासाची खेचाखेच करावयाची नसते. श्वासाच्या सहजपणामध्ये जर बाधा आणली तर कोणतातरी रोग अवश्य जडेल. प्राणांच्या व्यापाराला नामामध्ये (प्रणव), ध्यानामध्ये (सदगुरुंच्या स्वरूपामध्ये) वा ब्रह्मविद्येमध्ये लावायचे असते, ज्यामध्ये संपूर्ण योग-विधि असतो. ह्या तिन्हीच्या व्यतिरिक्त मनाला एकरूप करावे असे चौथे कोणतेही ठिकाण नाही. प्राणांच्या व्यापाराला स्थिर करून आत्मस्वरूपामध्ये प्रवाहित करणे म्हणजे प्राणायाम.

### ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्। ( २/५२ )

प्राणायाम साध्य होताच प्रकाश म्हणजेच ज्योतिर्मय परमात्मा व आपल्यामध्ये जे संस्कारांचे आवरण असते ते क्षीण होऊन जाते. प्राणायामाचा आणखी एक लाभ असा की-

### धारणासु च योग्यता मनसः। ( २/५३ )

मनामध्ये धारण करण्याची क्षमता येते. लोक नेहमी प्राणायाम शारीरिक व्याधि दूर करण्यासाठी करतात परंतु योगसूत्रकार महर्षि पतंजलींचे स्पष्ट मत आहे की प्राणायामाने ईश्वरीय साक्षात्कार होण्यामध्ये सुलभता येते व मनाच्या धारण करण्याच्या क्षमतेचा विकास होतो. आरंभिक अवस्थेमध्ये मनाची ना स्थिर राहण्याची क्षमता असते, ना धारण करण्याची. आपण नामस्मरण करीत असतो व थोड्याच वेळात मन न जाणो कोठे भटकत जाते. आपण स्वरूपाचे चिंतन करीत असतो व थोड्याच वेळात मन दुसऱ्याच गोष्टीचे चिंतन करू लागते. ते नाम वा स्वरूप धारण करू शकत नाही, परंतु जेव्हा बाह्य व अभ्यंतर वृत्ति शांत होऊन एकमात्र ओंकारामध्ये प्रवाहित होऊ लागतात, जेव्हा मनात क्षोभ निर्माण होत नाही तेव्हा मनामध्ये धारण करण्याची क्षमता येते. प्राणायामाच्या अवस्थेनंतर मनाला तुम्ही नामामध्ये अथवा रूपामध्ये चांगल्या प्रकारे स्थिर करू शकता. आराशामध्ये जसा आपल्याला आपला चेहरा दिसतो तितकेच स्पष्टपणे रूप टिकून राहते.

ह्यावरून स्पष्ट होते की प्राणायामाच्या संदर्भात गीतेमध्ये जो निर्णय दिलेला आहे तोच महर्षि पतंजलींचा देखील आहे. प्राणायाम म्हणजे ना श्वास कमी करावयाचा असतो ना वाढवावयाचा असतो. साधकाने शांतपणे बसावयाचे असते व श्वासावर लक्ष केंद्रित करावयाचे असते. श्वास केव्हा आत आला, किती वेळ थांबला, केव्हा बाहेर पडला, व बाहेर किती वेळ थांबला - हे जाणून घ्यावयाचे असते. जेव्हा ह्यावर मन केंद्रित होईल तेव्हा सावकाश त्याबरोबर नामस्मरण करावे. श्वास आला की 'ओम्', बाहेर पडला की 'ओम्'- काही दिवस असे करावे लागेल. त्यानंतर चिंतनाचा असा स्तर प्राप्त होईल ज्यास पश्यंति वाणीचा जप म्हणतात. हा स्तर जागृत होताच नाम श्वासामध्ये मिसळून गेलेले आढळते. नाम जागृत होते.

नामाशिवाय श्वास दुसरे काही म्हणतच नाही. नामाला केवळ द्रष्टारूपामध्ये उभे करा व पाहत रहा की श्वास केव्हा आला, किती वेळ

थांबला व केळा बाहेर पडला? जेव्हा श्वासामध्ये नाम जागृत होते, ध्यान लगेच लागते व ‘रिनक धिनक धुनि अपने से उठे’ - नामस्मरण सहज लयीमध्ये प्रवाहित होऊ लागते.

### भगवान बुद्धः:-

भगवान बुद्धांनी ‘प्राणापानसति’च्या रूपामध्ये वा विपश्यनेच्या रूपामध्ये नविन उपदेश दिला आहे असे म्हटले जाते. परंतु तसे नसून श्वास-प्रश्वासाच्या संदर्भात त्यांनीही तेच म्हटले आहे जे आदिग्रंथ गीतेमध्ये म्हटले आहे, महर्षि पतंजलीनी म्हटले आहे व प्रत्येक तत्त्वस्थित महापुरुषांनी सांगितले आहे. गौतम बुद्धांचे वडील जेव्हा आजारी होते तेव्हा त्यांनी बुद्धांच्या दर्शनाचा आग्रह धरला, भगवान बुद्ध त्यांना भेटायला गेले व उपदेश केला - “राजन! आपण प्रणवाचा जप करा. श्वसनावर ध्यान केंद्रित करा. शोक करू नका. आम्हीही श्वसन क्रियेचे ध्यान करतो. पान-अपानावर मन केंद्रित करा.”

### सूफी संतः:-

सूफी संतांच्या वाणीमध्ये तसेच कुराणामध्ये म्हटले आहे की ‘नफश’ संयमित करावे अर्थात इंद्रियांचा संयम करावा. त्या परमेश्वराच्या नामाशिवाय एक जरी श्वास रिकामा गेला तरी तो श्वास प्रेतवत असतो म्हणजेच तो आपला मृत्यू असतो.

अशाप्रकारे ज्या ज्या महापुरुषांनी ह्या साधनेच्या मार्गावर पाऊल ठेवलेले आहे, क्रियात्मक आचरण करून जे पुढे गेलेले आहेत त्या सर्वांनी एकच उपदेश दिलेला आहे, एकच आशय सांगितलेला आहे व एकच निर्णय दिलेला आहे. त्यांचे स्थान जेव्हा अपरिपक्व साधक घेतात तेव्हा समाजात फूट पडते व ते स्वाभाविकच आहे.

### रामचरित मानसः:-

रामचरित मानसमध्ये प्राणायामाचे एक रूपक गोस्वामी तुलसीदासांनी लिहिलेले आहे. हनुमान जेव्हा सीतेचा शोध घेऊन परत आले तेव्हा श्रीरामांनी विचारले - “हनुमान! तू सीतेला पाहिलेस का? ती जिवंत आहे का? स्वतःच्या प्राणांचे रक्षण ती कसे करीत आहे?” ‘कहहु तात केहि भाँति जानकी। रहति करति रच्छा स्वप्रान की॥’ हनुमानाने उत्तर दिले - ‘नाम पाहरू दिवस निसि’ प्रभो! आपल्या नामाचा रात्रंदिवस पहारा तेथे आहे, ‘ध्यान तुम्हार कपाट’ - आपल्या चरणांच्या ध्यानाचा दरवाजा आहे, ‘लोचन निज पद जंत्रित जाहि प्रान केहिं बाट॥’ - मनाची दृष्टि सतत लक्ष्यावर, आराध्यावर टिकून

आहे, म्हणजे जणू काही कुलूप लावलेले आहे. मन तेथून हटतच नाही तर दुसरा विचार कोठून येणार? तेव्हा आता आपणच सांगा की सीतामातेचे प्राण गेले तरी ते कोणत्या माग्ने जातील?” ही अवस्था म्हणजेच प्राणायाम होय.

भगवान बुद्ध म्हणतात, “भिक्षुकांनो जो पर्यंत जागे आहात तोपर्यंत योगाचे आचरण करा. झोपलेले असतानाही स्मृति जागृत ठेवा म्हणजे झोपेमध्ये कोणताही अनर्थ होणार नाही, अन्य विकारांचे चिंतन केले जाणार नाही. कदाचित स्वप्न पडलेच तर ते भगवंताच्या साधनेच्या विधि विस्ताराचेच पडावे, वृत्ति योगाचरणाच्या विशिष्ट कक्षेतच प्रवाहित राहावी.”

### स्वामी परमानंदजी:-

पूज्य महाराजजी म्हणायचे - ‘जागत में सुमिरन करे, सोवत में लव लाय। सुरत डोर लागी रहे, तार टूटि ना जाय।’ जेव्हा जागे असाल तेव्हा नामस्मरण करा. झोपावयाचे असेल तेव्हासुद्धा चिंतनाचा धागा तुटू न देता निद्रालाभ घ्या म्हणजे झोपून उठल्यावर ध्यान नामाच्याच ठिकाणी असलेले आढळेल. अशाप्रकारे आठही प्रहर अहोरात्र मनाची दृष्टि टिकून राहू घ्या, चिंतनाचा धागा तुटू देऊ नका. वृत्ति प्रकृतीच्या पलिकडे असलेल्या आत्म्याशी एकरूप करा.

गुरुदेवांच्या आश्रयाला येण्याआधी एका सज्जन गृहस्थाने मला सांगितले की त्यांचे काका एक तासभर श्वास रोखून ठेऊ शकतात. आम्ही त्यास विचारले “आपण किती वेळ श्वास रोखू शकता?” तो म्हणाला ‘पंधरा मिनीटे!’ आम्ही कुतुहलाने विचारले की ह्याचा अभ्यास तुम्ही कसा केलात? तेव्हा तो गृहस्थ म्हणाला, “जितका वेळ श्वास घ्यायचा, तितका वेळ तो रोखून ठेवायचा व तितकाच वेळ तो बाहेर टाकायचा. श्वास घेताना ‘ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं, असे श्वासाबरोबर जपायचे. श्वास रोखून ठेवतेवेळी ‘भर्गो देवस्य धीमहि’चा जप करायचा व श्वास सोडताना ‘धियो योऽः प्रचोदयात्’ अशी भावना ठेवायची. अशाप्रकारे तीन भागांमध्ये गायत्री मंत्राचा जप करावयाचा. श्वास घेताना ब्रह्माचे ध्यान, रोखताना विष्णुचे ध्यान व सोडताना शंकराचे ध्यान करायचे.’” आम्ही ब्रह्माला पाहिलेच नव्हते तेव्हा ध्यान कोणाचे करणार? त्यामुळे त्या गृहस्थाने जे शिकविले त्याप्रमाणे आचरण करणे शक्य झाले नाही.

गुरुदेवांच्या सान्निध्यात आल्यानंतर त्यांच्या एका भक्ताशी आमचा परिचय झाला, जो योगाच्या नावावर काही क्रिया करावयाचा. त्याने सांगितले प्राणायामामध्ये

बन्याच क्रिया केल्या जातात, जसे श्वास डाव्या नाकपुडीने घ्यायचा, आत रोखायचा व उजव्या नाकपुडीतून बाहेर सोडायचा. नंतर उजव्या नाकपुडीने श्वास आत घ्यायचा व डाव्या नाकपुडीतून बाहेर सोडायचा. नंतर उजव्या नाकपुडीने श्वास आत घ्यायचा व डाव्या नाकपुडीतून बाहेर टाकायचा. त्यानंतर दात एकमेकांवर दाबून ठेवायचे व ओठ उघडे ठेवून तोंडाने सर्स-सर्स असा आवाज करीत श्वास घ्यायचा व सोडायचा. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे पोटाचे आकुंचन-प्रसरण करायचे. कधी ओठांचा चंबू करून जीभ थोडी बाहेर काढून तोंडाने थंड हवा आत घ्यायची, ज्यास शीतली प्राणायाम म्हणतात. तर कधी नाकाने भुंग्याप्रमाणे गुणगुण नाद करीत श्वास सोडावयाचा ज्यास श्रामरी प्राणायाम म्हणतात. त्याचप्रमाणे सूर्यभेदी, उज्जायी, भस्त्रिका, मूर्छा, केवली, प्लाविनी, काकी, भूंजगी व कवि असे प्राणायामाचे अनेक प्रकार आहेत. ह्या मध्ये कोणी मूलबंध लावतात तर कोणी जालंधर बंध तर कोणी उड्डीयान बंध लावतात. कोणी प्राणायामाबोरेबर षण्मुखी मुद्रा धारण करतात तर कोणी खेचरी मुद्रा! परंतु आमच्या गुरुमहाराजांनी ह्या बदल कधी काही सांगितले नाही, त्यांची नावे सुद्धा घेतली नाहीत. कारण प्राणायामात वृत्तीमध्ये उत्पन्न होणाऱ्या विषयांचा निरोध करावयाचा असतो. स्थूल श्वासाला रोखणे हे आपले ध्येय नसते.

लोक नेहमी म्हणतात की श्वसन-क्रियेच्या व्यायामाने मनातील विकार काही काळ बाजूला सारता येतात, परंतु ते तर कोणत्याही शारीरिक व्यायामाने वा सात्त्विक आचरणाने संभव असते. समाजामध्ये आसनाच्या नावावर प्रचलित असणाऱ्या विभिन्न शारीरिक मुद्रा व प्राणायामाच्या नावावर प्रचलित असणाऱ्या श्वास रोखण्याच्या क्रिया ह्यांचा रोगावर इलाज म्हणून उपयोग होऊ शकतो, ते बरोबरही आहे, परंतु रोग झाल्यानंतर. रोगावर इलाज म्हणून आधीच आसने शिकणे वा कुंभक साधणे उचित आहे का? पायाला जखम होण्याआधीच पट्टी बांधण्याचा सराव करण्यासारखे हे झाले. आज विज्ञानातील प्रगतिमुळे व चिकित्सकीय सुविधांच्या सुलभतेमुळे हठयोगाद्वारे केल्या जाणाऱ्या ह्या शारीरिक क्रियांचे फारसे महत्व राहिलेले नाही. ह्या रहस्यात्मक क्रियांमुळे योग, आसन व प्राणायाम असे शब्द कुतूहलाची गोष्ट झालेले आहेत, आपला मूळ आशय हरवून बसलेले आहेत, योग साधनेमध्ये संशय निर्माण करीत आहेत व पवित्र समाजाला विकृत करीत आहेत. असे वाटते की ‘श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः’ - श्वास-प्रश्वासाची गति थंबणे - ह्या वाक्यांशाने भाविक श्रद्धाळूना भ्रमात टाकले आहे. येथे श्वास-प्रश्वासाचे स्थिर होणे म्हणजे बाह्य व अभ्यंतर वृत्तिंचे

स्थिर होणे होय. श्वासाचे स्थिर होणे नक्हे. श्वास-प्रश्वास, प्राणापान, बाह्यवृत्ति-अभ्यंतरवृत्ति, बाह्यविषय-आंतरिकविषय - ही सर्व एकाच प्रवाहाची संबोधने आहेत. 'प्रणव' हा परमात्म्याचा वाचक शब्द आहे. त्याचेच दूसरे नाव 'ओम्' होय. आपण 'ओम्'चा जप करावा. हळू-हळू बाह्यांतर वृत्ति शांत होत जाईल, चिंतन स्थिर होऊ लागेल, संकल्पांना विराम लागेल व आपण प्राणायामाच्या स्थितीमध्ये याल.

ह्या संदर्भात पूज्य महाराजजी एक दृष्टांत कथन करीत असत. एक उद्योगपति होता, त्याचा असा नेम होता की संध्याकाळी बाजार बंद होण्याच्यावेळी ज्या विक्रेत्यांचा माल विकला गेला नसेल तो माल अर्धांपाऊण किमतीत विकत घ्यावयाचा. एक दिवस एक व्यक्ति बाजारात काही सामान विकण्यास बसला होता. उद्योगपतीने विचारले "काय विकत आहेस?" तो म्हणाला, "हा प्रश्न तर मला सर्वानी विचारला, पण माझ्याकडून वस्तू विकत कोणीच घेतली नाही". उद्योगपती म्हणाला, "किंमत सांग व वस्तू दाखव." तो म्हणाला, "किंमत पाचशे रुपये व वस्तू आहे बाटलीत बंद भूत! बाटलीतून बाहेर पडताच त्या भूताला सतत काम सांगितले पाहिजे अन्यथा ते तुम्हाला खाऊन टाकेल."

उद्योगपतीने क्षणभर विचार केला की मुंबई, कलकत्ता, चेन्नई, जर्मनी, जपान, ऑस्ट्रेलिया ते अमेरिका असे ठिकठिकाणी माझे कारखाने आहेत. व्यवसायाचा एवढा विस्तार होत आहे. हे भूत माझ्या चांगले उपयोगास येईल. माझ्याकडे घावयास काम बरेच आहे. सौदा हातचा जाऊ नये म्हणून उद्योगपतीने एक हजार रुपये फेकले व भूत विकत घेतले.

घरी जाताच त्याने त्या बाटलीचे झाकण उघडले. भूत बाहेर आले व म्हणाले, "काय काम करू?" उद्योगपतीने देश-विदेशातील त्याच्या कारखान्यांची सर्व कामे त्यास सांगितली. भूताने ती सर्व कामे एक-दोन दिवसांतच पूर्ण केली. उद्योगपती चिंतेत पडला की आता ह्याला काय काम सांगू? काम नाही सांगितले तर हा मला खाऊन टाकेल!

व्याकुळ होऊन तो उद्योगपती जंगलाच्या दिशेने पळत सुटला. तेथे त्याला एका संतमहात्म्याचा आश्रम दिसला. त्याने आदराने महात्म्यास निवेदन केले, "महाराज! मी एक भूत विकत घेतले व संकट ओढवून घेतले आहे. ते भूत तुम्ही तुमच्याजवळ ठेवा व वर ही दक्षिणाही घ्या'." महात्म्याने विचारले, "कोठे आहे भूत?" उद्योगपती म्हणाला "येईलच एवढ्यात."

भूत उद्योगपतीचा पाठलाग करीत तेथे पोहोचले व म्हणाले, “काहीतरी काम सांगा”. उद्योगपती म्हणाला की मी तुला ह्या महात्म्याला देऊन टाकले आहे, तेव्हा आता तेच तुला काम सांगतील. भूत म्हणाले, “ठिक आहे, महात्मा मला काम सांगू देत, अन्यथा महात्म्यांना व तुम्हाला दोघांनाही खाऊन टाकेन.” महात्म्याने त्या भूताला एक उंच बांबू जमिनीत पुरावयास सांगितला व म्हणाले की आता ह्या बांबूवर तू चढायचे व उतरायचे. आश्रमाची साफसफाई, लाकडे तोडणे इत्यादि कार्मे झाली की रिकाम्या वेळात ह्या बांबूवर चढ-उतर करायची. अशी रोज बांबूवर चढ-उतर करून ते भूत शिथिल झाले. शांत झाले व खाली पडून मरून गेले.

ह्या कथेमधील रूपक समजाविताना महाराजजी सांगत की आपले मन म्हणजे ते भूत होय व आपला श्वास म्हणजे बांबू. महापुरुष श्वासामधील नामस्मरण (भजन) जागृत करतात. प्रथम मन चंचल असते. संसारात मन जेथे-जेथे भटकत असते त्या त्या विषयांपासून त्याला दूर सारून श्वासाबरोबर करावयाच्या नामजपामध्ये लावावे. श्वासाबरोबर नामजप करावा. श्वास आत आला की ‘ओम्’ बाहेर पडला की ‘ओम्’. अन्य संकल्प निर्माण होता कामा नयेत. जेव्हा आवश्यकता असेल तेव्हा सेवाही करावी. अन्यथा श्वासावर मनाला केंद्रित करावे. त्या बांबूरूपी श्वासावर चढ-उतार करावी. श्वासाबरोबर नामजप करीत असता मन शिथिल होईल, शांत होईल व नाश पावेल. हाच गुरुमहाराजांच्या उपदेशांमधील क्रियात्मक प्राणायाम होता. परंतु त्यास प्राणायाम ह्या शब्दाने त्यांनी कधीच संबोधले नाही.

पूऱ्य महाराजजी रोजच्या उपदेशांमध्ये ही प्राणायामाची क्रिया कशी करावी ते सांगत असत परंतु ‘प्राणायाम’ हे नाव घेऊन त्यांनी उगाच महत्व दिले नाही. आश्रमामध्ये गुरुपौर्णिमेचा उत्सव झाल्यावरही बरेचसे भक्त घरी परत जावयास तयार नसत. गुरुमहाराज त्यांना समजवायचे, ‘बघा तुम्हाला घरी परत जावेच लागेल, घरी गेला नाहीत तर तुमचे काम कसे होईल. तेव्हा जा, शरीराने कोठेही राहा, मात्र मनाने माझ्या जवळ येत जात रहा.’’ असे आश्वासन मिळताच काही भक्त घरी जायचे परंतु दोन चार भाविक तरीही थांबून रहायचे.

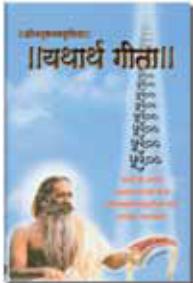
एक-दोन दिवसांनंतर जेव्हा महाराजजींना कळायचे की त्या भक्तांना घरची आठवण येत आहे पण बळजबरीने ते मनाला आवरीत आहेत, तेव्हा

महाराजजी त्यांना सांगायचे, “तुमचे मन तर मुलांमध्ये, काम-धंगामध्ये गुंतलेले आहे तेव्हा येथे थांबून काय फायदा? जा, आपल्या घरी जा. कोठेही रहा पण नामजप चालू ठेवा. ओम्, राम, असे दोन-अडीच अक्षरांचे छोटेसे नाव निवडा कारण पुढे जाऊन तेच नाव श्वासाबरोबर जपावयाचे असते. तेव्हा ॐ भूर्भुवः स्वः, ॐनमः शिवाय, ॐनमो भगवते वासुदेवाय अशा लांब प्रार्थना श्वासामध्ये मावणार नाहीत. ‘मंत्र परम लघुजासु बश विधि हरिहर सुर सर्व।’- म्हणून जपावयाचे नाम छोटेसे असले पाहिजे, जसे ओम् वा राम! कोणत्याही एका नावाचा जप करा व सकाळ-संध्याकाळ माझ्या स्वरूपाचे केवळ पाच मिनीटे ध्यान करा. ज्या दिवशी केवळ दोन मिनीटेही तुम्ही माझे स्वरूप ध्यानात पकडून ठेऊ शकाल त्या दिवशी घरी बसल्या-बसल्या तुमचे नामस्मरण जागृत होईल व मी येथे बसून तुम्हाला मार्गदर्शन करेन. नामस्मरण जागृत व्हावे लागते. ते लिहून अथवा कोणी सांगून होत नाही. ते कोणा-अनुभवी सदगुरुद्वारे जागृत केले जाते -“सो बिनु सन्त न काहू पायी।”

अशाप्रकारे महाराजजी श्वासाच्या चिंतनाद्वारे प्राणाला ‘ओम्’ मध्ये प्रवाहित करण्याचा उपदेश देत असत. अभ्यास प्राणायामाचा न करता, श्वासाबरोबर ‘ओम्’ जपण्याचा करावयाचा असतो. श्वासाला रोखावयाचे नसून श्वासामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या विषयांना रोखावयाचे असते. संकल्प उत्पन्न होणे जेव्हा थांबते त्यानंतर येणारी स्थिति म्हणजे प्राणायाम. प्राणायाम हे एक प्रमाण-पत्र आहे. अभ्यास यम-नियमांचा करावयाचा असतो व परिणामी साध्य होतो तो असतो प्राणायाम. ही सुद्धा साधनेची अंतिम अवस्था नसते, तर केवळ त्या मार्गामधील एक टप्पा आहे.

॥३५॥

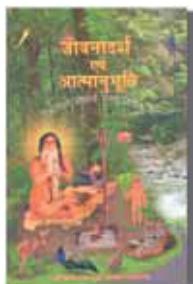
# आमची प्रकाशने



**यथार्थ गीता-**  
 'यथार्थ गीता' मध्ये  
 श्रीकृष्णाचा वाणीचा आशय  
 चांगल्या प्रकारे, जसाच्या तसा  
 समजाविला आहे. ही एक  
 कालजीवी कृति आहे  
 २८ भाषांमध्ये

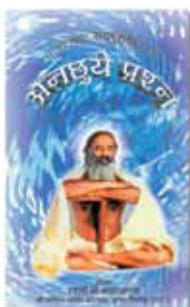


**अंग क्यों फडकते हैं**  
 और क्या झटते हैं?-  
 मानवी शरीराच्या विभिन्न  
 भाषांमध्ये होणाऱ्या संदर्भाचे  
 कारण आणि त्वाहोरे मिळणाऱ्या  
 संकेतांचे विलेषण केले गेले  
 आहे की जे साधना करताना  
 सहाय्यक ठरते.  
 ४ भाषांमध्ये



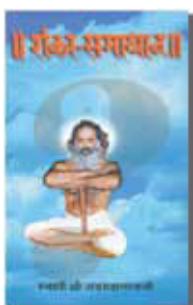
**जीवनादर्श एवं आत्मनुभूति-**  
 पूज्य गुरु परमहंस स्वामी श्री  
 पपमानेदजी महाराजांचे जीवन  
 चरित्र, त्यांचे अनुभव तसेच त्यांच्या  
 उपदेशांचे संकलन केले आहे.  
 साधकांसाठी हा अतिशय उपयुक्त  
 ग्रंथ आहे.

४ भाषांमध्ये.



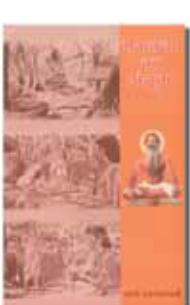
**अनाकलनीय प्रश्न**  
 वर्ण, मूर्तिपूजा, ध्यान, हठ, चक्र-भेदन  
 आणि योग असा विवरांचे स्पष्टीकरण  
 करून, भ्रामत असले-ल्या समाजाला  
 मार्गदर्शन केले आहे.

३ भाषांमध्ये



**शंका समाधान-**  
 समाजामध्ये प्रचलित  
 असलेल्या सर्व वाईट रिती,  
 रुढी, आवडंबर आणि  
 अधिवासास इवाचिल  
 असलेल्या शंकांचे निरसन  
 केले आहे

५ भाषांमध्ये.



**एकलव्याचा अंगठा-**  
 शिक्षण देणारा गुरु आणि सद्गुरु  
 मधील फक्क सांगितला आहे.  
 शिक्षक हा लोकजीवनाची कला  
 शिकवितो तर सद्गुरु जीवनामध्ये  
 समृद्ध बरोबरच परम श्रेयाची  
 जागृत आणि त्या प्रसपदाची  
 प्राप्ति करवितो ज्यामुळे मनुष्याचा  
 जन्म-मरणाच्या चक्रातून मुक्ति  
 मिळते.

३ भाषांमध्ये.



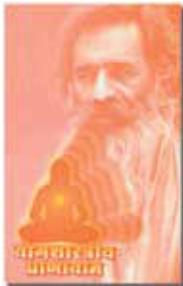
**भजन कोणाचे करावे?**  
 धर्माच्या नावावर गाय, पिंपळ,  
 देवी-देवता, भूत-भवानी इत्यांची  
 पूजा लोक करीत आहेत. प्रस्तुत  
 पुस्तकात ह्या सर्व प्राविते  
 निवारां कलन संपर्क केले आहे  
 की सातान धर्म कोणता? इट  
 म्हणजे कोण? साधना कोणाची  
 करावी व कशी करावी?

६ भाषांमध्ये.



**षोडशोपचार पूजा पद्धति-**  
 ह्या पुस्तकामध्ये हे सांगितले गेले  
 आहे की एका परमात्म्यावर श्रद्धा  
 स्पर्श ठेऊन, त्या एका परमात्म्याचे  
 चित्रन करण्यात शिकविते म्हणजेच  
 कर्मकांड होय.  
 ३ भाषांमध्ये.

# आगमची प्रकाशने

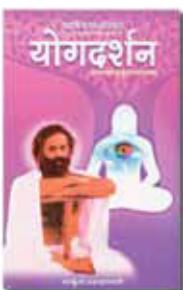


योगशास्त्रीय प्राणायाम-  
योगशास्त्रीय प्राणायाम मध्ये आपण  
सांगितले आहेत की यम, नियम  
आणि आसन साध्य होताच  
शास-प्रश्नांचे शांत प्रवाहित होणे  
म्हणजेच प्राणायाम होय. प्राणायाम  
नावाची वेळाची अर्थी कोणतो किया  
नाही. ही योग-चिन्तनाची एक  
अवस्था आहे. त्याचेच निरसन ह्या  
पुस्तकात केले गेले आहे.

३ भाषांमध्ये.

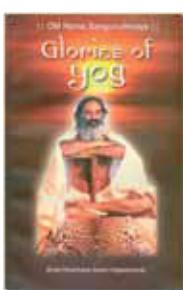


बारहमासी -  
आपले पूज्य गुरु श्रीपरमानंदजी  
महाराजना आकाशवाणीने प्राप्त  
झालेले भजन (ईश्वरीय गायन)  
बारहमासीचे संकलन तसेच त्याचे  
विवेचन केले आहे. द्वामध्ये  
लक्ष्यापर्यंत पोहोचायचा  
प्रवेशापासून ते पराकारेपर्यंतचा मार्ग  
दाखविला आहे.  
हिंदी भाषेमध्ये.

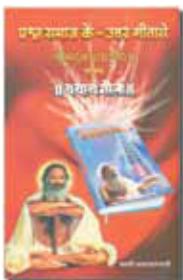


योगदर्शन- प्रत्यक्षानुभूत  
व्याख्या- महर्षि पतंजलि कृत ह्या  
पुस्तकात सांगितले गेले आहे की  
'योग' प्रत्यक्ष दर्शन आहे, तो लिहिता  
किंवा सांगता येत नाही. क्रियात्मक  
होउनच साधकाच्या लक्षात येते की  
जे काही महर्षींनी लिहीले आहे  
त्याचा वास्तविक अर्थ काय आहे?  
साधनेस उपयोगी असे पुस्तक आहे.

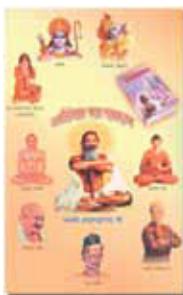
३ भाषांमध्ये.



ग्लोरिज ऑफ योग-  
हठ, चक्र, भेदन आणि योग,  
प्राणायाम, ध्यान ह्या बदल  
पूर्ण माहिती.  
इंग्रजी भाषेमध्ये.



प्रश्न समाज के उत्तर गीता से-  
द्या पुस्तकामध्ये सामाजिक,  
आध्यात्मिक तसेच धार्मिक असे  
कोणतेही प्रश्न असतील, त्याचे  
गोतेच्या इष्ट कीनातून निरसन  
केले आहे.  
हिंदी भाषेमध्ये.



अहिंसे चे स्वरूप-  
अहिंसा एक गुंतुगुंतीचा प्रश्न आहे.  
मूळत: हा योगिक, आंतरिक  
साधनेचा शब्द आहे. ह्या पुस्तकात  
आपल्याला दिसेल की आपल्या  
पूर्वीच्या महापुरुषांनी अहिंसेला  
कृणत्वा संदर्भात घेतले.  
४ भाषांमध्ये.

MP3 ऑडियो सिडिज



६ भाषांमध्ये



हिंदी भाषेमध्ये.



# श्री परमहंस स्वामी अडगडानन्दजी आश्रम ट्रस्ट

न्यू अपोलो इस्टेट, गाळा नं. ५, मोगरा लेन, (रेलवे सब-वे च्या जवळ), अंधेरी पूर्व,

मुम्बई - ४०००६९ भारत. फोन : (०९१-२२) २८२५ ५३००

ईमेल : [contact@yatharthgeeta.com](mailto:contact@yatharthgeeta.com) वेबसाइट : [www.yatharthgeeta.com](http://www.yatharthgeeta.com)