

शोभन संवत्सर



शकाब्द १९४५



भगवान् सूर्यनारायण

समय निरामय

सौषि धर्मान् सुकर्माणि सरस्याकाशमण्डले ।
सूर्य त्वां सूर्यो यान्ति संवत्सर नमोऽस्तुते ॥
चतुर्विंशत्यरं चक्रं द्वययने स्यन्दने तव ।
सप्तयः सप्त राजन्ते द्वादशात्मन्नमोऽस्तुते ॥

अर्थ - हे सूर्यदेवा, तुझ्यापासूनच धर्माचा आणि सत्कर्माचा उगम होतो. तूच आकाशमंडळामध्ये भ्रमण करतोस. ज्ञानीजन आपल्या साधनेद्वारे तुझ्याठायी पोहोचतात. हे संवत्सरस्वरूपा सूर्या, तुला नमस्कार असो. उत्तरायण आणि दक्षिणायन अशा दोन मार्गांनी जाणाऱ्या तुझ्या गतिमान रथाठायी चोवीस पक्षांच्या आऱ्यांनी युक्त असे एक संवत्सररूप चक्र आणि सात वारांचे प्रतीक सात अश्व शोभून दिसतात. वर्षाच्या बारा महिन्यांमध्ये बारा रूपांनी नटणाऱ्या तुला नमस्कार असो.

२०२३ - २०२४

शोभन संवत्सर - शालिवाहन शक
१९४५

समय निरामय



ओळख मुद्राशास्त्राची

जीवनात आरोग्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे, पण काही चुकीच्या कृती व विचारांतून अनारोग्य निर्माण होते. प्राचीन भारतीय परंपरेत जीवन व आरोग्याचा सम्यक विचार केलेला आहे. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक अशा सर्व पातळ्यांवर स्वास्थ्य असणे यालाच आरोग्य म्हटले आहे. यासाठी आयुर्वेद व योग अशी शास्त्रे विकसित झाली, जी अन्य शास्त्रांशीसुद्धा निगडित आहेत. त्यातील व्यापक निकषांच्या आचरणाने सर्वकष आरोग्य व शाश्वत प्रगती शक्य होते. या मार्गावर यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी यांच्या समुच्चयातून निर्माण झालेली अष्टांगयोग पद्धत कालातीत आहे. ज्यातून शारीरिक व मानसिक आरोग्यापासून परमानंदापर्यंत पोहोचता येते. यातील आसन व प्राणायामाचे हठयोगामध्ये सखोल विवेचन असून, मुद्रा हा त्यामधील एक महत्त्वाचा भाग आहे. मुद्राशास्त्रामध्ये हस्तमुद्रा महत्त्वपूर्ण आहेत. 'शारदा तिलक' ग्रंथामध्ये मुद्रेचे वर्णन 'मुदम् आनंदम् ददाति इति मुद्रा' असे आहे. अर्थात, आनंद देणारी क्रिया म्हणजे मुद्रा. आनंद म्हणजे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक आनंद होय. आत्म्यापर्यंत, परमात्म्यापर्यंत पोहोचण्याचा हा प्रवास घेरंड संहितेमध्ये मुद्रांचा शास्त्रीय दृष्टिकोन दिलेला आहे. मुद्रांचे चार प्रकार आहेत. वेदाभ्यासादरम्यान केल्या जाणाऱ्या वैदिक मुद्रा, तंत्रशास्त्रात वापरल्या जाणाऱ्या तांत्रिक मुद्रा, नृत्याभ्यास करताना केल्या जाणाऱ्या नृत्य मुद्रा आणि दैनंदिन व्यवहारातील लौकिक मुद्रा. शरीरातील पंचमहाभूतांची योग्य सांगड घालण्याचे कार्य मुद्रा करतात.

पृथ्वी, जल, अग्नी, वायू व आकाश या पंचमहाभूतांनी विश्व बनलेले असून एक समान चैतन्य किंवा प्राणशक्ती त्यांना एकत्र बांधून हा सारा पसारा चालविते आहे. मानवी शरीरदेखील पंचमहाभूतात्मक आहे. हे पंचप्राणच शरीरास व मनास चेतना पुरवितात. हे चैतन्य, कृती आणि शब्दांमध्ये परिवर्तित होऊन पुन्हा निसर्गात मिसळते आणि ऊर्जेचे हे चक्र अखंडित राहते. संतुलित आहार, विहार आणि विचार माणसास ऊर्जावान व निरोगी ठेवतात. मात्र अयोग्य आहार, अपुरा विहार आणि चुकीचे विचार यामुळे पंचतत्त्व असंतुलित होतात. अशावेळी कमी झालेले तत्त्व निसर्गातून मिळविण्यासाठी आणि अधिक असणारे तत्त्व निसर्गात उत्सर्जित करण्यासाठी शरीरातील ऊर्जाकेंद्रे अतिक्रियाशील होतात व पुनःसंतुलन साधतात. परंतु वारंवार होणाऱ्या असमतोलांमुळे ऊर्जाकेंद्रे क्षीण होऊन रोग किंवा व्याधी उद्भवतात.

योगशास्त्राप्रमाणे मानवी स्थूल देह हा सूक्ष्म देहाने अंतर्बाह्य आच्छादलेला असून, या सूक्ष्म देहामध्ये असणाऱ्या असंख्य नाड्या (प्राणवाहिन्या) वातावरणातील वैश्विक प्राण सूक्ष्मदेहामध्ये संकलित करित असतात. मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपूर चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्धी चक्र आणि आज्ञा चक्र ही मानवी सूक्ष्म देहातील ऊर्जाकेंद्रे असून, ही ऊर्जाकेंद्रे शरीराला अनुक्रमे पृथ्वीतत्त्व, जलतत्त्व, अग्नि तत्त्व, वायुतत्त्व, आकाशतत्त्व आणि महत्तत्त्व (बुद्धीतत्त्व) शरीरास पुरवित असतात. शरीराच्या मधोमध मेरुदंडातून टाळपूर्यंत जाणारी सुषुम्ना नाडी (जीवननाडी) आणि तिच्या दोन्ही बाजूने

सापासारख्या नागमोडी असणाऱ्या इडा (चंद्रनाडी) आणि पिंगला (सूर्यनाडी) या सूक्ष्म देहातील प्रमुख नाड्या होत. त्याचप्रमाणे हाताच्या पाचही बोटांतून पाच नाड्या प्रवाहित होतात.

अंगद्वयातून जाणारी नाडी शरीराला अग्नि तत्त्व पुरविते. तर्जनीतून जाणारी वायुतत्त्व, मध्यमेतून जाणारी आकाशतत्त्व, अनामिकेतून जाणारी पृथ्वीतत्त्व, तर कनिष्ठिकेतून जाणारी नाडी जलतत्त्व पुरविते. उजवीकडून व डावीकडून येणारी ही ऊर्जा अनुक्रमे पुरुष व प्रकृती, मॅस्कुलीन व फेमिनीन, धन व ऋण, किंवा शारीरिक व मानसिक पोषण करणारी असते. त्यांचा सुयोग्य समन्वय शरीर व मनाचे संतुलन राखतो. कोणताही आजार ऊर्जा असंतुलनाचेच लक्षण असतो. असंतुलित झालेली तत्त्व संतुलित करण्यासाठी हस्तमुद्रा उपयुक्त ठरू शकतात. हस्तमुद्रांमध्ये बोटांच्या विशिष्ट रचनांद्वारे नाड्यांमधील अडसर किंवा दोष दूर व्हायला मदत होते.

योग्य आहारातून शरीरास पंचतत्त्व मिळतात. योग्य विहारातून ती शरीराभर योग्य प्रवाहित राहतात. योग्य विचारातून ती कार्यक्षम होतात. अन्नग्रहणापासून ते कोणतीही कृती करण्यापर्यंत प्रत्येक ठिकाणी चैतन्याची आवश्यकता असते. वैश्विक चैतन्याचे प्रतिनिधित्व आपल्या शरीरातील प्राण, अपान, व्यान, उदान व समान हे पंचप्राण करतात. आयुर्वेदात सांगितलेले त्रिदोष म्हणजे वात (वायू + आकाश), पित्त (अग्नी + जल), कफ (जल + पृथ्वी) हेदेखील पंचतत्त्वांच्या एकत्रीकरणातूनच निर्माण होतात. त्यामुळेच पंचतत्त्वांचे असंतुलन हे रोगास कारण ठरते. हस्तमुद्रा हा पंचतत्त्व संतुलित करण्याचा विधी असल्यामुळे आरोग्यदायी ठरू शकतो. भारतीय रूढी-परंपरा आणि संस्कृती मानवाच्या आरोग्य हेतूने निर्माण केलेल्या आहेत. रोजच्या दिनचर्येमध्ये सांगितलेला प्रत्येक विधी आपणास ऊर्जावान करून आरोग्य प्रदान करतो. दोन्ही हात जोडून नमस्कार करणे, दिव्यावर हात फिरवून आरती घेणे, टाळ्या वाजविणे, हाताने जेवणे, मोठ्यांचा पदस्पर्श करणे, 'कराग्रे वसते लक्ष्मी' तसेच 'शुभं करोती' सारख्या प्रार्थना म्हणणे यांतून आपले शरीर आणि मन सचेतन होत असते. भोवताली असणारी सकारात्मक स्पंदनं (ऊर्जा) आपण आकृष्ट करित असतो. कोणत्या बोटांना कोणाला गंध कोणाला लावावे हेदेखील त्या बोटातून वाहणाऱ्या तत्त्वाशी निगडित आहे. नैवेद्य दाखविताना व जेवणापूर्वी पंचप्राणांना आवाहन केल्याने पंचमहाभूतांचे योग्य ग्रहण, पचन व शोषण होते हा शास्त्रार्थ त्यामागे लपलेला आहे. योगशास्त्रातील आठही अंगांची आपल्या दिनक्रमात गुंफण केलेली असून, शास्त्रोक्त आचरण हे आरोग्यहेतू सांगितलेले आहे.

हस्तमुद्रा आणि आरोग्य यांचा परस्पर संबंध या दिनदर्शिकेत आपण सविस्तर जाणून घेणार आहोत. मुद्रांच्या अभ्यासात सातत्य महत्त्वाचे असते. मुद्रा एका वेळेला किमान १०-१५ मिनिटे अशी दिवसाभरात कमीत कमी दोन ते तीन आवर्तने केल्यास, ऊर्जाप्रवाह सुरळीत होण्यास मदत होते. मुद्रा करताना मन शांत व आणि शरीर शिथिल असावे. मन अस्वस्थ असल्यास, प्रथम मनःशांतीची मुद्रा करावी आणि मन शारीरिक दोषांसाठीची मुद्रा करावी.





धाता (चैत्र महिन्यातील आदित्य)

प्रजाः सृजति यश्चादौ विदधाति धयत्यथ ।
आदित्याय नमस्तस्मै धातुरूपाय वेधसे ॥१॥

अर्थ - जो धात्याचे अर्थात ब्रह्मदेवाचे रूप धारण करून, सर्व प्रजांचे सर्जन, धारण तसेच समापन करतो. त्या विधात्या, आदित्याला नमस्कार असो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

मार्च/एप्रिल २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

चैत्र
उत्तरायण • वसंत ऋतू

समय निरामय

रवि रविवार	March 2023							शु. पंचमी	शु. द्वादशी	कृ. तृतीया	कृ. एकादशी		
	S	M	T	W	T	F	S	मार्च 26	एप्रिल 02	एप्रिल 09	एप्रिल 16		
				1	2	3	4	नक्षत्र: कृत्तिका ०६.३५ १८.४६	एकादशी समाप्ती ०४.२० नक्षत्र: मघा ०६.३० १८.४७	संकष्ट चतुर्थी (पुणे चं. उ. २१:५१) नक्षत्र: विशाखा ०६.२४ १८.४९	वरुथिनी एकादशी श्रीवल्लभाचार्य जयंती एकादशी समाप्ती १८.१५ नक्षत्र: शततारका ०६.१९ १८.५१		
	5	6	7	8	9	10	11	मार्च 27	शु. षष्ठी	शु. त्रयोदशी	कृ. चतुर्थी	कृ. द्वादशी	
	12	13	14	15	16	17	18	नक्षत्र: रोहिणी ०६.३४ १८.४६	महावीर जयंती सोमप्रदोष नक्षत्र: मघा ०६.२९ १८.४७	नक्षत्र: अनुराधा ०६.२३ १८.४९	सोमप्रदोष नक्षत्र: पूर्वभाद्रपदा ०६.१८ १८.५१		
	19	20	21	22	23	24	25	मार्च 28	शु. सप्तमी	शु. त्रयोदशी	कृ. पंचमी	कृ. त्रयोदशी	
	26	27	28	29	30	31	नक्षत्र: मृग ०६.३४ १८.४६	महावीर जयंती (खुलासा पंचांगत पहावा) नक्षत्र: पूर्वा ०६.२८ १८.४८	नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.२२ १८.४९	शिवरात्री नक्षत्र: उत्तरभाद्रपदा ०६.१७ १८.५१			
सोम सोमवार		April 2023							शु. अष्टमी	शु. चतुर्दशी	कृ. सप्तमी	कृ. चतुर्दशी	
							1	मार्च 29	शु. प्रतिपदा	शु. अष्टमी	कृ. सप्तमी	कृ. चतुर्दशी	
							2	गुढीपाडवा अभ्यंगस्नान, पंचांग पूजन नक्षत्र: उ. भा. ०६.३९ १८.४५	दुर्गाष्टमी नक्षत्र: आर्द्रा ०६.३३ १८.४६	पौर्णिमा प्रारंभ १.१९ नक्षत्र: उत्तरा ०६.२७ १८.४८	दर्श अमावास्या अमावास्या प्रारंभ ११.२४ नक्षत्र: रेवती ०६.१६ १८.५१		
	30	1	2	3	4	5	6	मार्च 30	शु. द्वितीया	शु. नवमी	कृ. अष्टमी	कृ. अमावास्या	
	9	10	11	12	13	14	15	नक्षत्र: रेवती ०६.३८ १८.४५	श्रीराम नवमी गुरुपुष्यामृत २२:५९ नं. सूर्योदयापर्यंत नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.३२ १८.४७	हनुमान जयंती वैशाख स्नानारंभ, पौर्णिमा समाप्ती १०.०५ नक्षत्र: हस्त ०६.२६ १८.४८	कालाष्टमी नक्षत्र: पूर्वाषाढा ०६.२१ १८.५०	अमावास्या समाप्ती १.४३ नक्षत्र: अश्लेषा ०६.१६ १८.५२	
	16	17	18	19	20	21	22	मार्च 31	शु. तृतीया	शु. दशमी	कृ. प्रतिपदा	कृ. नवमी	
	23	24	25	26	27	28	29	नक्षत्र: अश्लेषा ०६.३७ १८.४५	गौरी तृतीया (तीज) नक्षत्र: अश्लेषा ०६.३७ १८.४५	गुड फ्रायडे नक्षत्र: चित्रा ०६.२५ १८.४८	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती नक्षत्र: उत्तराषाढा ०६.२० १८.५०		
मंगळ मंगळवार								मार्च 25	शु. चतुर्थी	शु. एकादशी	कृ. द्वितीया	कृ. दशमी	
								नक्षत्र: भरणी ०६.३६ १८.४५	विनायक चतुर्थी नक्षत्र: भरणी ०६.३६ १८.४५	कामदा एकादशी एकादशी प्रारंभ ०१.५९ नक्षत्र: आश्लेषा ०६.३० १८.४७	नक्षत्र: स्वाती ०६.२५ १८.४९	एकादशी प्रारंभ २०.४६ नक्षत्र: श्रवण घनिष्ठा ०६.१९ १८.५०	सूर्योदय सूर्यास्त
बुध बुधवार								मार्च 22	शु. द्वितीया	शु. नवमी	कृ. अष्टमी	कृ. अमावास्या	
								नक्षत्र: रेवती ०६.३८ १८.४५	शु. द्वितीया नक्षत्र: रेवती ०६.३८ १८.४५	शु. नवमी नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.३२ १८.४७	कृ. अष्टमी नक्षत्र: पूर्वाषाढा ०६.२१ १८.५०	कृ. अमावास्या नक्षत्र: अश्लेषा ०६.१६ १८.५२	
गुरु गुरुवार								मार्च 23	शु. तृतीया	शु. दशमी	कृ. प्रतिपदा	कृ. नवमी	
								नक्षत्र: अश्लेषा ०६.३७ १८.४५	गौरी तृतीया (तीज) नक्षत्र: अश्लेषा ०६.३७ १८.४५	गुड फ्रायडे नक्षत्र: चित्रा ०६.२५ १८.४८	डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती नक्षत्र: उत्तराषाढा ०६.२० १८.५०		
शुक्र शुक्रवार								मार्च 24	शु. चतुर्थी	शु. एकादशी	कृ. द्वितीया	कृ. दशमी	
								नक्षत्र: अश्लेषा ०६.३७ १८.४५	विनायक चतुर्थी नक्षत्र: भरणी ०६.३६ १८.४५	कामदा एकादशी एकादशी प्रारंभ ०१.५९ नक्षत्र: आश्लेषा ०६.३० १८.४७	नक्षत्र: स्वाती ०६.२५ १८.४९	एकादशी प्रारंभ २०.४६ नक्षत्र: श्रवण घनिष्ठा ०६.१९ १८.५०	
शनि शनिवार								मार्च 25	शु. चतुर्थी	शु. एकादशी	कृ. द्वितीया	कृ. दशमी	
								नक्षत्र: भरणी ०६.३६ १८.४५	विनायक चतुर्थी नक्षत्र: भरणी ०६.३६ १८.४५	कामदा एकादशी एकादशी प्रारंभ ०१.५९ नक्षत्र: आश्लेषा ०६.३० १८.४७	नक्षत्र: स्वाती ०६.२५ १८.४९	एकादशी प्रारंभ २०.४६ नक्षत्र: श्रवण घनिष्ठा ०६.१९ १८.५०	



अर्यमा (वैशाख महिन्यातील आदित्य)

अर्य्यं नाम समुत्कृष्टं मिमीते यत्तदेव यः ।
पितृणां पतये तस्मा अर्य्यम्णे यमिने नमः ॥२॥

अर्थ - जे जे उत्तम आहे ते ते सर्व जो कसाला लावतो, त्याचे परीक्षण व मूल्यांकन करतो, पितृगणांचा स्वामी, नियामक असा जो अर्य्यमा (नामक आदित्य) त्याला नमस्कार असो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

एप्रिल/मे २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

वैशाख
उत्तरायण • वसंत ऋतू

समय निरामय

दिवा	April 2023							शु. तृतीया विनायक चतुर्थी	शु. दशमी	कृ. द्वितीया	कृ. दशमी
	S	M	T	W	T	F	S				
रवि रविवार	30						1	एप्रिल 23	मे 30	मे 07	मे 14
	2	3	4	5	6	7	8	नक्षत्र : रोहिणी ०६/१४ १८/५२	एकादशी प्रारंभ २०.२९ नक्षत्र : मघा ०६/०९ १८/५५	नक्षत्र : अनुराधा ०६/०६ १८/५७	नक्षत्र : शततारा ०६/०३ १८/५९
	9	10	11	12	13	14	15				
	16	17	18	19	20	21	22				
	23	24	25	26	27	28	29				
सोम सोमवार	May 2023							शु. चतुर्थी	शु. एकादशी	कृ. तृतीया	कृ. एकादशी
	S	M	T	W	T	F	S				
	7	8	9	10	11	12	13	एप्रिल 24	मे 01	मे 08	मे 15
	14	15	16	17	18	19	20	नक्षत्र : मृग ०६/१३ १८/५३	महाराष्ट्र दिन मोहिनी एकादशी एकादशी समाप्ती २२.१० नक्षत्र : पूर्वा ०६/०९ १८/५५	संकष्ट चतुर्थी (पुणे चं. उ. २१:४८) नक्षत्र : ज्येष्ठ ०६/०५ १८/५७	अपरा एकादशी एकादशी प्रारंभ ०२.४७ नक्षत्र : पू. भा. ०६/०२ १९/००
	21	22	23	24	25	26	27				
	28	29	30	31							
मंगळ मंगळवार								शु. पंचमी	शु. द्वादशी	कृ. चतुर्थी	कृ. द्वादशी
								एप्रिल 25	मे 02	मे 09	मे 16
								नक्षत्र : आर्द्रा ०६/१२ १८/५३	नक्षत्र : उत्तरा ०६/०८ १८/५५	नक्षत्र : मूल ०६/०५ १८/५८	एकादशी समाप्ती ०१.०४ नक्षत्र : उ. भा. ०६/०२ १९/००
बुध बुधवार								शु. षष्ठी	शु. त्रयोदशी	कृ. पंचमी	कृ. त्रयोदशी
								एप्रिल 26	मे 03	मे 10	मे 17
								नक्षत्र : पुनर्वसु ०६/१२ १८/५३	नक्षत्र : हस्त ०६/०८ १८/५६	नक्षत्र : पू. भा. ०६/०४ १८/५८	नक्षत्र : रेवती ०६/०२ १९/००
गुरु गुरुवार								शु. सप्तमी	शु. चतुर्दशी	कृ. षष्ठी	कृ. चतुर्दशी
								एप्रिल 27	मे 04	मे 11	मे 18
								नक्षत्र : पुनर्वसु ०६/११ १८/५४	श्रीनृसिंह जयंती पौर्णिमा प्रारंभ २३.४५ नक्षत्र : चित्रा ०६/०७ १८/५६	नक्षत्र : उ. भा. ०६/०४ १८/५८	अमावास्या प्रारंभ २१.४३ नक्षत्र : अश्लिनी ०६/०१ १९/०९
शुक्र शुक्रवार								शु. प्रतिपदा	शु. अष्टमी	शु. पौर्णिमा	कृ. सप्तमी
								एप्रिल 21	एप्रिल 28	मे 05	मे 12
								नक्षत्र : भरणी ०६/१५ १८/५२	नक्षत्र : पुष्य ०६/११ १८/५४	बुद्धपौर्णिमा, वैशाख स्नान समाप्ती पौर्णिमा समाप्ती २३.०४ नक्षत्र : स्वाती ०६/०७ १८/५६	नक्षत्र : श्रवण ०६/०३ १८/५९
शनि शनिवार								शु. द्वितीया	शु. नवमी	कृ. प्रतिपदा	कृ. अष्टमी
								एप्रिल 22	एप्रिल 29	मे 06	मे 13
								अक्षय्य तृतीया श्री बसवेश्वर जयंती, श्रीपरशुराम जयंती रमजान ईद नक्षत्र : कृत्तिका ०६/१४ १८/५२	नक्षत्र : आश्लेषा ०६/१० १८/५४	नक्षत्र : विशाखा ०६/०६ १८/५७	नक्षत्र : धनिष्ठा ०६/०३ १८/५९
									सूर्योदय सूर्यास्त		

एप्रिल/मे २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

वैशाख
उत्तरायण • वसंत ऋतू

समय निरामय

वैशाख

चैत्रादी गणनेतील दुसरा मास. या मासातील पौर्णिमा वैशाख विशाखा नक्षत्राने युक्त असते किंवा विशाखा नक्षत्र तिच्या आगेमागे असते, म्हणून याला वैशाख म्हणतात. या मासाचे प्राचीन नाव माधव असे होते. चैत्र व वैशाख हे दोन वसंत ऋतूचे महिने मानले जातात. तथापि वैशाखात उन्हाळा बराच असतो, त्यामुळे या मासातील व्रत-वैकल्ये उन्हाळ्याला योग्य अशीच सांगितलेली आहेत. या मासात प्रातःस्नान विशेष पुण्यप्रद आहे. तुला, मकर व मेष या राशीत सूर्य असेल तेव्हा पवित्र नद्यांमध्ये स्नान केल्याने महापातकांचा नाश होतो. वैशाखातील प्रातःस्नान अश्वमेधाचे फल देते. वैशाखस्नानाचा प्रारंभ खरंतर चैत्र शुद्ध एकादशी, पौर्णिमा किंवा मेषसंक्रांत यांपैकी एका दिवसापासूनच करतात. प्रारंभदिनी मधुसूदनाची पूजा करून

वैशाख सकलं मासं मेषसङ्गमणे रवेः ।
प्रातः सनियमः स्नास्ये प्रीयातं मधुसूदनः ॥

हा मंत्र म्हणून स्नानासाठी भूदेवांची अनुज्ञा घेतात. नदी, सरोवर, तीर्थ किंवा विहीर यांपैकी कोणत्याही जलाशयावर विष्णूचे स्मरण करून स्नान करतात. या मासात कृष्ण व श्वेत तुलसीदलांनी भगवंताची पूजा करणारा नारायणस्वरूप होतो अशी श्रद्धा आहे. प्रातःस्नान करून अश्वत्थाच्या मुळांना पाणी घालून त्याला प्रदक्षिणा केली असता पितर, देव आणि चराचर जग याचे तर्पण केल्यासारखे होते. एकभुक्त, नक्त किंवा अयाचित भोजन केले असता सर्व मनोरथ पूर्ण होतात. वैशाख मासात जलदान करावे; देवावर जलाभिषेक करावा; पादत्राणे, छत्रे, पंखे, तलम वस्त्रे, चंदन, उदकपात्रे, पुष्पे, शीतल पेये, द्राक्षे, केळी इत्यादीचे दान करावे, असे स्कंदपुराणात सांगितले आहे. संपूर्ण महिनाभर प्रातःस्नान करणे शक्य नसेल तर त्रयोदशी, चतुर्दशी व पौर्णिमा या तीन दिवशी तरी ते करावे. त्यामुळे पापांपासून मुक्ती मिळते. स्नानकालात हविष्यान्नाचे भक्षण, ब्रह्मचर्य इ. नियम पाळावे. या मासातील तृतीया, चतुर्दशी व पौर्णिमा या तिथी विशेष पवित्र मानल्या जातात. तृतीयेला अक्षय्य तृतीया म्हणतात. कारण त्या दिवशी केलेले दान, हवा, इ. कृत्ये अक्षय्य होतात. त्याच तिथीला परशुरामजयंतीही असते. शु. चतुर्थीला श्रीरामानुजाचार्य तर शु. पंचमीला श्रीमद् आद्य शंकराचार्य यांची जयंती असते. चतुर्दशीला नरसिंहजयंती असते. याव्यतिरिक्त वैशाख शुद्ध सप्तमीला गंगेची पूजा करावी, असेही सांगितले आहे. कारण, त्या तिथीला जह्नुने प्राशन केलेली गंगा आपल्या उजव्या कानातून बाहेर सोडली. अष्टमीला दुर्गेची अपराजिता या नावाने पूजा करावी. वैशाख शुद्ध नवमीला बंगालमध्ये सीता नवमी म्हणतात. कारण त्या दिवशी विदेहराज जनकाला यज्ञासाठी जमीन नांगरताना जी बालिका सापडली, तीच पुढे सीता म्हणून प्रसिद्ध झाली. त्या दिवशी भूदान केल्याने पुण्य लाभते, अशी श्रद्धा आहे. वैशाख पौर्णिमेला बुद्धजयंती असते.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

शरीर आणि मनाला ताकद देणारी पृथ्वी मुद्रा



प्रवाहित होतात.

जेव्हा आपली ताकद कमी पडते, तेव्हा पृथ्वीतत्त्व हे कमकुवत झालेले असते. शरीराची ताकद कमी झाली, की मनदेखील कमकुवत होऊ लागते. उलटपक्षी मनाची दुर्बलताच अनेकदा शरीराला कमजोर करते. मला हे काम जमेल का? माझ्याच्याने होईल का? आता पूर्वीसारखे करता येईल असे वाटत नाही, असे विचार आत्मविश्वासाची कमतरता दाखवितात. हाताशा, थकवा

किंवा मरगळ यातून पृथ्वीतत्त्वाची कमतरता दिसून येते. तर अतिआत्मविश्वास, हाडे किंवा स्नायूंचा कडकपणा, शिरांची ताठरता, हाडांची अतिरिक्त वाढ इत्यादीतून पृथ्वीतत्त्वाचा अतिरेक दिसून येते.

पृथ्वी मुद्रेमुळे पृथ्वीतत्त्व संतुलित होऊन शरीर व मनाला योग्य ताकद मिळते. जी मन आणि शरीर दोन्हीला सचेतन करून पुनःश्च कार्यरत करते. आपल्या अनामिकेतून जाणाऱ्या नाडीतून पृथ्वीतत्त्व प्रवाहित होते. पृथ्वी मुद्रेमध्ये अनामिकेचे अग्र आणि अग्रितत्त्वाचे प्रतीक असलेल्या अंगठ्याचे अग्र हे एकमेकांना जुळवून तिथे किंचित दाब द्यावा.

दिवसभरामध्ये किमान ४५ मिनिटे किंवा जटिल समस्यांमध्ये अधिक वेळ ही मुद्रा केल्यास लाभ होतो. सांध्याची दुखणी, हाडांची झीज, स्नायूंचे त्रास, मनाचा कमकुवतपणा या मुद्रेमुळे हळूहळू लोप पावतो, प्रत्येक पेशीला बळकटी मिळून शरीर व मन सशक्त होण्यास मदत होते.

शरीर व मनास सौहार्द पुरविणारी जल मुद्रा



जलतत्त्व हे संवर्धन आणि संरक्षण करणारे तत्त्व आहे. शरीर व मनास योग्य ओलावा, शीतलता जलतत्त्वामुळे मिळते. आकाशतत्त्वाचे नष्ट होणे, वायूचे खवळणे आणि अग्नीच्या दाहकतेपासून जलतत्त्व शरीर व मनाचे रक्षण करते. कोणत्याही तत्त्वाचे योग्य संवर्धन होण्यासाठी जलतत्त्वाची आवश्यकता असते. पाणी म्हणजे जीवन असे उगीच म्हणत नाहीत. जल आणि अग्नी हे परस्पर विरोधी आणि परस्पर साहाय्यक आहेत. जल कमी झाल्यास अग्नी वाढतो किंवा जल वाढल्यास अग्नी कमी होतो. अग्नी वाढल्यामुळे जेव्हा जल कमी होते, तेव्हा जलाचे बाष्पीभवन होते. जलाचे वायूत (वाफेत) रूपांतर होऊन वायुतत्त्व वाढायला लागते. उदा. पित्तविकारात रखरखीतपणा व दाह निर्माण झाल्यावर कालांतराने शरीरातील वायू वाढायला लागतो. ज्यामुळे वातविकार बळावतात तसेच विचारही भरकटू लागतात. हा अतिरिक्त वायू, अग्नीला उत्तेजित करतो. असे हे दुष्टचक्र सुरू होते.

शरीरातील सर्व द्रवरूप, प्रवाहित गोष्टींमध्ये जलतत्त्वाचे प्रभुत्व असते.

ओले होईपर्यंत घाम सुटतो, तर काही जणांना घामच येत नाही. हे जलाचे असंतुलन दर्शविते. जल मुद्रेमुळे जलतत्त्वाचे संतुलन साधते.

आपल्या करंगळीतून (कनिष्ठिका) जाणाऱ्या नाडीतून सतत जलतत्त्व प्रवाहित होते. जल मुद्रेमध्ये करंगळीचे अग्र आणि अग्रितत्त्वाचे प्रतीक असलेल्या अंगठ्याचे अग्र हे एकमेकांना जुळवून तिथे किंचित दाब द्यावा. मन शांत केल्यास त्या ठिकाणी एक बारीक स्पंदन जाणवते. शांत श्वसन मन शांत करण्यास साहाय्यक ठरते. मुद्रा सलग १०-१५ मिनिटे अशी दिवसातून ३ ते ४ वेळा करावी. शरीर शिथिल करून शांत श्वसन करित केलेली मुद्रा चांगले परिणाम देते. मात्र त्यात सातत्य अपेक्षित आहे. जलतत्त्व संतुलित होताना इतरही बिघडलेली तत्त्वे संतुलित होऊ लागतात. जल प्रामुख्याने अग्नीला संतुलित करते. ही मुद्रा उष्माघात, गॅस्ट्रोसारखे विकार ज्यामध्ये उलट्या, अतिसार व शरीरातील जल अतिशय कमी होते व विविध अवयवांवर परिणाम होतो, अशा आजारांमध्येही उपयुक्त ठरते.

बुद्ध पौर्णिमेच्या हार्दिक शुभेच्छा



२-आदित्य

अर्यमा

हा वैशाख महिन्यामध्ये सूर्यमंडळाठायी अधिष्ठित असणारा आदित्य आहे. पुंजिकस्थला अप्सरा त्याच्यासमोर नृत्य करते. पुलह ऋषी त्याची वेदमंत्रांनी स्तुती करतात. कच्छवीर सर्प त्याचा रथ सज्ज करतो. रथोजा यक्ष त्याचे सारथ्य करतो. प्रहेति राक्षस हा त्याच्या रथाचे अनुगमन करतो आणि नारद गंधर्व त्याचे यशोगान करतो.

अर्यमा पुलहश्चैव रथोजाः
पुंजिकस्थला ।
प्रहेतिः कच्छवीरश्च नारदश्च
रथे रवेः॥
माधवे निवसन्त्येते...
(विष्णुपुराण - २/१०/५-६)

या देवतेचा उल्लेख ऋग्वेदांत सुमारे १०० वेळा आहे. तरी त्याचे वैयक्तिक वर्णन अत्यंत अल्प असल्यामुळे नैघण्टुकांत देवांच्या यादीत याचा नामोल्लेखही येत नाही. आदित्य, मित्र याप्रमाणे अर्यमन हा देवतांचा स्नेही अशा अर्थाने आलेला आहे. बहुतेक ठिकाणी मित्रावरुणाबरोबर अर्यमाचा उल्लेख आहे. तैत्तिरीय आरण्यकाच्या सातव्या प्रपाठकाच्या (तैत्तिरीय उपनिषदाच्या शिक्षावल्लीच्या) शांतिमंत्रामध्येदेखील 'शं नो मित्रः वरुणः शं वो भवत्वयमा ।' असा उल्लेख येतो. 'अर्यमा' हा पितृगणांचा अधिपती मानला गेला आहे. भगवद्गीतेमध्येही 'पितृणामर्यमा चास्मि यमः संयमतामहमब ।' (गीता १०।२७६) हा संदर्भदेखील येथे लक्षात घेण्याजोगा आहे.

अर्यमा हा कर्माकर्माचा साक्षी देव आहे. अर्य म्हणजे उत्कृष्ट. जे जे उत्कृष्ट आहे त्याचे मोजमाप करणारा तो अर्यमा होय. वैशाख महिन्यात सूर्यमंडळामध्ये अधिष्ठित असणारा अर्यमा हा दहा हजार किरणांनी तळपतो, असे लिंगपुराणामध्ये वर्णन आले आहे.

संकल्पना: प्रणव गोखले
संकलन: अतुल साठे
मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर



मित्र (ज्येष्ठ महिन्यातील आदित्य)

यो मिन्दयति भूतानि माययत्यखिलं जगत् ।
त्रायते तिमिराद् घोरान्तं मित्रं प्रणमाम्यहम् ॥३॥

अर्थ - सर्व भूतांविषयी जो स्नेहार्द्र आहे, जो सर्व जगताचे मोजमाप करणारा आहे, जो घोर अंधारातूनही तारून नेणारा आहे, अशा त्या मित्राला माझा नमस्कार असो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

मे/जून २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

ज्येष्ठ
उत्तरायण • ग्रीष्म ऋतू

समय निरामय

रवि रविवार	● कृ. अमावास्या अमावास्या अमावास्या समाप्ती १०:०७ जून 18 नक्षत्र: मृग ०६.०० १९.१२	● शु. द्वितीया मे 21 नक्षत्र: रोहिणी ०६.०० १९.०२	● शु. अष्टमी दुर्गाष्टमी मे 28 नक्षत्र: पूर्वा ०५.५९ १९.०५	● शु. पौर्णिमा पौर्णिमा समाप्ती ०९.१२ जून 04 नक्षत्र: ज्येष्ठा ०५.५८ १९.०७	● कृ. अष्टमी जून 11 नक्षत्र: पू. भा. ०५.५९ १९.१०
सोम सोमवार	May 2023 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	● शु. तृतीया मे 22 नक्षत्र: मृग ०६.०० १९.०२	● शु. नवमी महेश नवमी मे 29 नक्षत्र: उत्तरा ०५.५९ १९.०५	● कृ. द्वितीया कृ. प्रतिपदा जून 05 नक्षत्र: मूल ०५.५८ १९.०८	● कृ. नवमी जून 12 नक्षत्र: उ. भा. ०५.५९ १९.१०
मंगळ मंगळवार	June 2023 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	● शु. चतुर्थी विनायक चतुर्थी (अंगारक योग) मे 23 नक्षत्र: आर्द्रा ०६.०० १९.०३	● शु. दशमी दशहरा समाप्ती एकादशी प्रारंभ १३.०९ मे 30 नक्षत्र: हस्त ०५.५९ १९.०५	● कृ. तृतीया जून 06 नक्षत्र: पू. भा. ०५.५८ १९.०८	● कृ. दशमी एकादशी प्रारंभ ०९.२९ जून 13 नक्षत्र: रेवती ०५.५९ १९.१०
बुध बुधवार		● शु. पंचमी मे 24 नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.०० १९.०३	● शु. एकादशी निर्जला एकादशी एकादशी समाप्ती १३.४७ मे 31 नक्षत्र: चित्रा ०५.५९ १९.०६	● कृ. चतुर्थी संकष्ट चतुर्थी (पुणे चं. उ. २२:३८) जून 07 नक्षत्र: उ. भा. ०५.५८ १९.०८	● कृ. एकादशी योगिनी एकादशी एकादशी समाप्ती ०८.४९ जून 14 नक्षत्र: अश्लेषा ०५.५९ १९.११
गुरु गुरुवार		● शु. षष्ठी गुरुपुण्यामृत सूर्योदयापासून १७:५३ प. मे 25 नक्षत्र: पुष्य ०६.०० १९.०४	● शु. द्वादशी प्रदोष जून 01 नक्षत्र: चित्रा ०५.५९ १९.०६	● कृ. पंचमी जून 08 नक्षत्र: श्रवण ०५.५९ १९.०९	● कृ. द्वादशी प्रदोष जून 15 नक्षत्र: भरणी ०५.५९ १९.११
शुक्र शुक्रवार	सूर्योदय सूर्यास्त	● शु. सप्तमी मे 26 नक्षत्र: आश्लेषा ०५.५९ १९.०४	● शु. त्रयोदशी शिवराज्याभिषेकोत्सव दिन जून 02 नक्षत्र: स्वाती ०५.५९ १९.०७	● कृ. षष्ठी जून 09 नक्षत्र: धनिष्ठा ०५.५९ १९.०९	● कृ. त्रयोदशी शिवरात्री जून 16 नक्षत्र: कृत्तिका ०५.५९ १९.११
शनि शनिवार	● शु. प्रतिपदा दशहरारंभ, करिदिन मे 20 नक्षत्र: कृत्तिका ०६.०१ १९.०२	● शु. सप्तमी मे 27 नक्षत्र: मघा ०५.५९ १९.०४	● शु. चतुर्दशी वटपौर्णिमा, वृषभपूजन पौर्णिमा प्रारंभ ११.१८ नक्षत्र: विशाखा अनुराधा ०५.५९ १९.०७	● कृ. सप्तमी कालाष्टमी जून 10 नक्षत्र: शततारा ०५.५९ १९.०९	● कृ. चतुर्दशी दर्श अमावास्या अमावास्या प्रारंभ ०९.१२ जून 17 नक्षत्र: रोहिणी ०५.५९ १९.११



वरुण (आषाढ महिन्यातील आदित्य)

वृणोत्यपो रसं पुण्यमृतं सत्यं वसूनि यः ।
धृतव्रतं तं सम्राजं वरुणं प्रणमाम्यहम् ॥४॥

अर्थ - जो जल, रस, पुण्य, ऋत, सत्य, रत्ने यांची पारख, निवड करतो, जो व्रत धारण करणारा आहे, अशा सम्राट वरुणाला मी नमस्कार करतो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

जून/जुलै २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

आषाढ
दक्षिणायन • ग्रीष्म ऋतू

समय निरामय

रवि रविवार		शु. सप्तमी भानुसप्तमी जून 25 नक्षत्र: पूर्वा ०६.०१ १९.१३	शु. चतुर्दशी जुलै 02 पौर्णिमा प्रारंभ २०.२२ नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.०३ १९.१४	कृ. सप्तमी भानुसप्तमी, कालाष्टमी जुलै 09 नक्षत्र: उ. भा. ०६.०५ १९.१४	कृ. चतुर्दशी अमावास्या प्रारंभ २२.०९ जुलै 16 नक्षत्र: आर्द्रा ०६.०८ १९.१३
सोम सोमवार	शु. प्रतिपदा जून 19 नक्षत्र: आर्द्रा ०६.०० १९.१२	शु. अष्टमी दुर्गाष्टमी जून 26 नक्षत्र: उत्तरा ०६.०१ १९.१३	शु. पौर्णिमा गुरुपौर्णिमा, व्यासपूजा जुलै 03 पौर्णिमा समाप्ती १७.०९ नक्षत्र: मूल ०६.०३ १९.१४	कृ. अष्टमी जुलै 10 नक्षत्र: रेवती ०६.०६ १९.१४	कृ. अमावास्या दर्श अमावास्या सोमवती अमावास्या, दीपपूजन जुलै 17 नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.०८ १९.१३
मंगळ मंगळवार	शु. द्वितीया जून 20 नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.०० १९.१२	शु. नवमी जून 27 नक्षत्र: हस्त ०६.०२ १९.१३	कृ. प्रतिपदा जुलै 04 नक्षत्र: पू. भा. उ. भा. ०६.०४ १९.१४	कृ. नवमी जुलै 11 नक्षत्र: अश्लिषा ०६.०६ १९.१४	June 2023 S M T W T F S 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
बुध बुधवार	शु. तृतीया जून 21 कर्कान्त २०:२७, दक्षिणायनारंभ, जागतिक योग दिन नक्षत्र: पुष्य ०६.०० १९.१२	शु. दशमी जून 28 नक्षत्र: चित्रा ०६.०२ १९.१४	कृ. द्वितीया जुलै 05 नक्षत्र: श्रवण ०६.०४ १९.१४	कृ. दशमी जुलै 12 एकादशी प्रारंभ १८.०० नक्षत्र: भरणी ०६.०६ १९.१४	July 2023 S M T W T F S 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29
गुरु गुरुवार	शु. चतुर्थी विनायक चतुर्थी जून 22 नक्षत्र: आश्लेषा ०६.०० १९.१३	शु. एकादशी शयनी एकादशी बकरी ईद चातुर्मास्यारंभ, पंढरपूर यात्रा, एकादशी प्रारंभ ०३.१९ नक्षत्र: स्वाती ०६.०२ १९.१४	कृ. तृतीया कृ. चतुर्थी संकष्ट चतुर्थी (पुणे चं. उ. २२:०९) जुलै 06 नक्षत्र: धनिष्ठा ०६.०४ १९.१४	कृ. एकादशी कामिका एकादशी जुलै 13 एकादशी समाप्ती १८.२५ नक्षत्र: कुत्तिका ०६.०७ १९.१४	
शुक्र शुक्रवार	शु. पंचमी जून 23 नक्षत्र: मघा ०६.०१ १९.१३	शु. द्वादशी जून 30 एकादशी समाप्ती ०२.४३ नक्षत्र: विशाखा ०६.०३ १९.१४	कृ. पंचमी जुलै 07 नक्षत्र: शततारा ०६.०५ १९.१४	कृ. द्वादशी जुलै 14 नक्षत्र: रोहिणी ०६.०७ १९.१४	
शनि शनिवार	शु. षष्ठी जून 24 नक्षत्र: मघा ०६.०१ १९.१३	शु. त्रयोदशी शनिप्रदोष जुलै 01 नक्षत्र: अनुराधा ०६.०३ १९.१४	कृ. षष्ठी जुलै 08 नक्षत्र: पू. भा. ०६.०५ १९.१४	कृ. त्रयोदशी शनिप्रदोष, शिवरात्री जुलै 15 नक्षत्र: मृग ०६.०७ १९.१३	सूर्योदय सूर्यास्त

जून/जुलै २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

आषाढ
दक्षिणाच्यन • ग्रीष्म ऋतू

समय निरामय

आषाढ

हिंदू कालगणनेप्रमाणे चवथा महिना. यातील पौर्णिमेस पूर्वाषाढा किंवा उत्तराषाढा नक्षत्रास चंद्र असतो म्हणून याला आषाढ हे नाव पडले. सूर्य मिथुन राशीत असताना आषाढास सुरुवात होते. यालाच जुन्या काळी 'शुचि' असेही नाव होते. कर्कसंक्रांत आषाढात असते. या महिन्यात महाराष्ट्रात पावसाचा भर असतो. शुद्ध एकादशीपासून विष्णूच्या शयनास प्रारंभ होतो, म्हणून हिला देवशयनी एकादशी म्हणतात. या दिवशी पंढरपुरास मोठी यात्रा भरते. येथून चातुर्मास्यकाल सुरू होतो.

हा कालावधी म्हणजे देवांची रात्र मानला जातो. आषाढ महिन्यातील शुक्ल पक्षाच्या द्वितीयेला भारतातील चार धामांपैकी एक असणाऱ्या जगन्नाथपुरी येथे रथयात्रा सुरू होते. लाखो भाविक यात्रेकरू या यात्रेसाठी पुरीमध्ये येतात. हजारो भक्तगण जगन्नाथ रूपातील भगवान श्रीकृष्ण, बलराम, सुभद्रा यांचे विशालकाय लाकडी रथ ओढतात. असे मानले जाते की, ज्यांना रथ ओढण्याची संधी मिळते, ते खूप भाग्यवान असतात. रथयात्रा जगन्नाथ मंदिरापासून सुरू होऊन गुंडीचा मंदिरपर्यंत जाते. येथे पोहोचल्यानंतर भगवान जगन्नाथ, बलराम आणि देवी सुभद्रा सात दिवस विश्रांती घेतात. गुंडीचा मंदिरात जेव्हा भगवान जगन्नाथाचे दर्शन होते, तेव्हा त्याला आडप दर्शन म्हणतात.

गुंडीचा मंदिर हे भगवान जगन्नाथाच्या मावशीचे घर आहे असे मानतात. याला गुंडीचा बाडी असेही म्हणतात. ही रथयात्रा आषाढ महिन्याच्या द्वितीयेला सुरू होते आणि शुक्ल पक्षाच्या ११ व्या दिवशी भगवान परत येतात. यासह यात्रेचा प्रवास संपतो. या महिन्यातील शुद्ध प्रतिपदेस कालिदासदिन साजरा केला जातो. आषाढ पौर्णिमेच्या दिवशी व्यासपूजा आणि गुरुपूजा केली जाते. या महिन्यात मूळ नक्षत्री चंद्र असतो त्या दिवशी बेंदूर, अमावास्येस दीपपूजा, तसेच अधिक आषाढात कोकिळाव्रत इत्यादींमुळे आषाढाचे महत्त्व आहे. सूर्य मिथुन राशीत असला, तर अशा आषाढ शुद्ध दशमीपर्यंत विवाहाचे मुहूर्त असतात.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

योग्य आकलन व उच्चारणासाठी उदान मुद्रा

उदान हा प्राण डोक्यापासून गळ्यापर्यंतच्या भागात कार्यरत असतो. या भागातील पेशींना, अवयवांना जीवनशक्ती पुरविण्याचे काम उदान करतो. मेंदू, डोळे, कान, नाक, जीभ व कंठ हे महत्त्वाचे अवयव या भागात असतात. यांचे कार्य सुरळीत चालावे यासाठी उदान प्राण कार्यरत असतो. डोळे, कान, नाक, जीभ व कंठ या इंद्रियांकडून मेंदूस सूचना पोहोचवणे व मेंदूकडून या अवयवांना सूचना देणे हे कार्य उदान हा प्राण करत असतो.

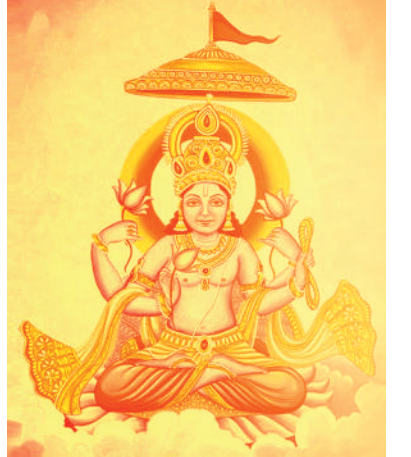
अव्यक्त भावना अनेकदा उदान प्राण असंतुलित होण्यास कारणीभूत ठरतात. जर उदान प्राण असंतुलित झाला तर ज्ञानेंद्रिये व मेंदू यांमधील देवाणघेवाण विस्कळित होते. गोष्टींचे आकलन व्यवस्थित होत नाही.



संभ्रमावस्था निर्माण होते. अस्वस्थता वाढू लागते. मेंदू विचारग्रस्त किंवा नैराश्यग्रस्त होत जातो. विचार व्यक्त करता येत नाहीत. अडखळत बोलणे, तोतरेपणा, घुमेपणा येतो. दिसणे, ऐकणे, वास घेणे, चव घेणे, गिळणे

यांमध्ये दोष निर्माण होतात. उदान मुद्रा या सर्व त्रासांसाठी उपयुक्त ठरते. कारण उदान मुद्रेमुळे उदान प्राण संतुलित होण्यास मदत होते.

उदान मुद्रा करण्यासाठी वायुतत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या तर्जनीचे टोक, अग्नितत्त्वाचा प्रतिनिधी असलेल्या अंगठ्याच्या टोकावर टेकवावे. त्यानंतर आकाशतत्त्वाचे प्रतिनिधी असलेल्या मधल्या बोटाचे टोक तर्जनीच्या नखावर ठेवून हलकेच दाब द्यावा. अनामिका आणि करंगळी सरळ ठेवावी. दोषयुक्त शरीरामुळे काही वेळा बोट सरळ राहू शकत नाहीत. तरी जशी राहतील तशा स्थितीत मुद्रा सातत्याने कराव्यात. जसे दोष कमी होत जातील, तशी बोटही सरळ होत जातात.



४-आदित्य

वरुण

हा आषाढ महिन्याचा आदित्य आहे. सहजच्या अप्सरा, वसिष्ठ ऋषी, नाग सर्प, रथचित्र यक्ष, रथ राक्षस आणि हुहू गंधर्व हे त्याचे अनुचर आहेत.

वरुणो वसिष्ठो रम्भा च सहजच्या हुहूरथः।
रथचित्रस्तथा शुक्रे वसन्त्याषाढसंज्ञके ॥

(विष्णुपुराण - २/१०/८)

ऋत म्हणजेच विश्वाचा कायदा आणि या कायद्याची अंमलबजावणी करण्याचे काम वरुणाचे. ऋतप्रवर्तनाचे हे प्रचंड काम वरुण करतो. 'वरुण' हा शब्द 'वृ' म्हणजे 'बांधणे' या धातूपासून तयार झाला आहे. विश्वाच्या सर्व घटकांना जणू काही व्यवस्थितपणे बांधून ठेवून वरुण त्यांच्याकडून योग्य व आवश्यक असे व्यवहार करवून घेतो अशी श्रद्धा आहे. वरुणाच्या पाशांचे मर्म हेच आहे. वरुण एकीकडे आपल्या पाशांनी विश्वाचे नियंत्रण करतो व दुसरीकडे आपल्या कायद्याचा भंग करणाऱ्यास त्याच पाशांनी शासन करतो. म्हणूनच वेदांत वरुणाला 'सम्राट' म्हणून संबोधण्यात आले आहे. आषाढमध्ये सूर्यमंडळामध्ये अधिष्ठित असणारा वरुण हा पाच हजार किरणांनी तळपतो, असे पुराणामध्ये वर्णन आले आहे.

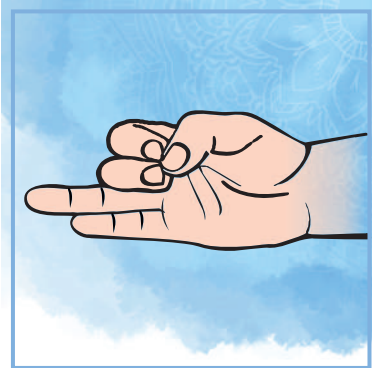
संकल्पना: प्रणव गोखले

संकलन: अतुल साठे

मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर

रक्तदाब नियंत्रणासाठी व्यान मुद्रा

व्यान हा समन्वयक प्राण असून, सर्व प्राणांचा एकमेकांशी समन्वय साधून त्यांना एकत्रित बांधून ठेवतो. प्रत्येक पेशीला आवश्यक असणारी ऊर्जा एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी पोहोचवणे हे महत्त्वाचे कार्य व्यान करतो. शरीरातील प्रत्येक भागामध्ये निरनिराळा प्राण कार्यरत असतो. ज्याप्रमाणे शरीरातील प्रत्येक अवयवाचे कार्य एकमेकांवर अवलंबून असते, त्याचप्रमाणे प्राणांचे कार्यही एकमेकांवर अवलंबून असते. या प्राणांचा एकमेकांशी संपर्क ठेवण्याचे कार्य व्यान हा प्राण करतो. गडबडीच्या वेळी विचारांचा, शरीरक्रियांचा वेग वाढतो, तर निवांत क्षणी तो मंदावतो. प्रत्येक पेशीस आवश्यक तेव्हा आवश्यक ती शक्ती पुरविण्याचे कार्य व्यान करतो. ही शक्ती हा प्राण भौतिकदृष्ट्या पुरविण्यासाठी श्वसन



आणि रक्ताभिसरण वेग वाढतो किंवा मंदावतो. अयोग्य आहार, विहार आणि विचार यातूनच प्राणाचे असंतुलन होत असते. यामुळे रक्तदाब, श्वासदाब अनियंत्रित होतात, ज्यामुळे शरीराची कार्यक्षमता प्रभावित होते. व्यान मुद्रांमुळे तत्वांचे संतुलन

साधून या दोषांचे निवारण करता येऊ शकते. व्यान मुद्रेमध्ये पहिले बोट (तर्जनी) आणि मध्यमा या दोन बोटांची टोके अंगठ्याच्या टोकाला जोडावीत. अनामिका आणि कनिष्ठिका सरळ ठेवाव्यात. उच्च रक्तदाब किंवा कमी रक्तदाब या दोन्ही समस्यांचे निराकरण या मुद्रेद्वारे होऊ शकते. उत्साह कमी पडणे, मरगळ, कमकुवतपणा, मानसिक थकवा यांवरदेखील व्यान मुद्रा उपयुक्त ठरते. अति झोप येणे हादेखील मरगळीचाच प्रकार आहे. शारीरिक थकव्यामुळे जरी अति निद्रा येत असेल, तरीही उत्साह देण्यासाठी, शक्ती प्रदान करण्यासाठी व्यान मुद्रा उपयुक्त ठरते. व्यान मुद्रेमुळे विचारांनादेखील प्रोत्साहन मिळते. शांत आणि सकारात्मक मनाने सातत्यपूर्ण केलेली मुद्रा योग्य परिणाम देते.

गुरुपौर्णिमा विशेष - व्यासस्तुति:

व्यासं वसिष्ठनमसं शक्तेः पौत्रमकलमषम् ।

पराशरात्मजं वन्दे शुक्रतातं तपोनिधिम् ॥ १ ॥

अर्थ - महर्षी वसिष्ठांचे प्रपौत्र, महर्षी शक्ती यांचे पौत्र, महर्षी पराशरांचे पुत्र आणि शुकाचार्यांचे पिता अशा निष्पाप व्यासांना माझा नमस्कार असो.

अचतुर्वदनो ब्रह्मा द्विबाहुरपरो हरिः ।

अभाललोचनः शम्भुर्भगवान् बादरायणः ॥ २ ॥

अर्थ - चार मुखे नसूनही जे ब्रह्मदेवाप्रमाणे आहेत, दोन हात असणारे जे श्रीहरीच आहेत, त्रिनेत्र नसूनही जे भगवान शंकर आहेत असे बादरायण वेदव्यास म्हणजे प्रत्यक्ष भगवंतच आहेत.

नमोऽस्तु ते व्यास विशालबुद्धे फुल्लारविन्दायतपतनेत्र ।

येन त्वया भारततैलपूर्णः प्रज्वालितो ज्ञानमयः प्रदीपः ॥ ३ ॥

अर्थ - हे भगवन् व्यास! आपले नेत्र हे प्रफुल्लित कमलपुष्पाप्रमाणे आहेत, आपली बुद्धी विशाल आहे. महाभारतरूपी तेलाने पूर्ण भरलेल्या ज्ञानमय दिवा उजळणाऱ्या त्या आपणांस नमस्कार असो.

व्यासाय विष्णुरूपाय व्यासरूपाय विष्णवे ।

नमो वै ब्रह्मनिधये वासिष्ठाय नमो नमः ॥ ४ ॥

अर्थ - भगवान विष्णूंचे अंशरूप असणाऱ्या, ब्रह्मज्ञाननिधी, वसिष्ठगोत्रोत्पन्न अशा व्यासांना वा व्यास रूप धारण केलेल्या श्रीविष्णूंना त्रिवार नमस्कार असो.

इति व्यासस्तुतिः समाप्ता ।



वीचा केला टोबा ।
म्हणोनि नांव तो विठोबा ॥ (१)
कां रे त्याचें नांव ।
काय वेदासी नाहीं ठावें ॥ (२)
शेष स्तुती प्रवर्तला ।
जिव्हा चिरुनि पलंग झाला ॥ (३)
तुका म्हणे सत्ता ।
ज्याची काळाचिये माथा ॥ (४)

तुकाराम गाथा - अंभंग क्र. १५८६





पुरुषोत्तम

चराचरपुरं येन पूरितं च तथोषितम् ।
वन्दे क्षराक्षरातीतं तं परं पुरुषोत्तमम् ॥

अर्थ - ज्याने चर (देह) व अचर (जड जगत्) अशी उभयविध पुरी व्यापली आहे, तसेच जो त्या पुरीठायी नांदतो, जो क्षर भूतमात्र आणि अक्षर कूटस्थ यांच्या कक्षांच्या पलीकडे आहे, अशा सर्वश्रेष्ठ पुरुषोत्तमाला मी नमस्कार करतो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

जुलै / ऑगस्ट २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

अधिक (श्रावण)

दक्षिणाचन • वर्षा ऋतू

समय निरामय

रवि रविवार	July 2023	शु. पंचमी	शु. द्वादशी	कृ. पंचमी	कृ. द्वादशी																																									
	<table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S	30	31					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	जुलै 23 नक्षत्र: उत्तरा ०६.१० १९.१२	जुलै 30 नक्षत्र: मूळ ०६.१३ १९.०९	ऑगस्ट 06 नक्षत्र: रेवती ०६.१५ १९.०६
S	M	T	W	T	F	S																																								
30	31					1																																								
2	3	4	5	6	7	8																																								
9	10	11	12	13	14	15																																								
16	17	18	19	20	21	22																																								
23	24	25	26	27	28	29																																								
सोम सोमवार	August 2023	शु. षष्ठी	शु. त्रयोदशी	कृ. सप्तमी	कृ. त्रयोदशी																																									
<table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			जुलै 24 नक्षत्र: हस्त ०६.११ १९.११	जुलै 31 नक्षत्र: पू.षा. ०६.१३ १९.०९	ऑगस्ट 07 नक्षत्र: अश्विनी ०६.१५ १९.०५	ऑगस्ट 14 नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.१७ १९.०१
S	M	T	W	T	F	S																																								
		1	2	3	4	5																																								
6	7	8	9	10	11	12																																								
13	14	15	16	17	18	19																																								
20	21	22	23	24	25	26																																								
27	28	29	30	31																																										
मंगळ मंगळवार	शु. प्रतिपदा करिदिन, मलमासारंभ	शु. सप्तमी	शु. पौर्णिमा	कृ. अष्टमी	कृ. चतुर्दशी																																									
जुलै 18 नक्षत्र: पुष्य ०६.०९ १९.१३	जुलै 25 नक्षत्र: चित्रा ०६.११ १९.११	ऑगस्ट 01 नक्षत्र: उ.षा. ०६.१३ १९.०८	ऑगस्ट 08 नक्षत्र: भरणी ०६.१५ १९.०५	ऑगस्ट 15 दश अमावास्या स्वातंत्र्य दिन, पतेती अमावास्या प्रारंभ १२.४३ नक्षत्र: पुष्य ०६.१७ १९.०९																																										
बुध बुधवार	शु. द्वितीया	शु. अष्टमी	कृ. प्रतिपदा	कृ. नवमी	कृ. अमावास्या																																									
जुलै 19 नक्षत्र: पुष्य ०६.०९ १९.१३	जुलै 26 नक्षत्र: स्वाती ०६.११ १९.११	ऑगस्ट 02 नक्षत्र: श्रवण ०६.१४ १९.०८	ऑगस्ट 09 नक्षत्र: कृत्तिका ०६.१६ १९.०४	ऑगस्ट 16 पारशी नववर्षारंभ सन १३९३ नक्षत्रतारंभ, मलमास समाप्ती, अमावास्या समाप्ती १५.०८ नक्षत्र: आश्लेषा ०६.१८ १९.००																																										
गुरु गुरुवार	शु. तृतीया	शु. नवमी	कृ. द्वितीया	कृ. दशमी																																										
जुलै 20 नक्षत्र: आश्लेषा ०६.०९ १९.१२	जुलै 27 नक्षत्र: विशाखा ०६.१२ १९.१०	ऑगस्ट 03 नक्षत्र: धनिष्ठा ०६.१३ १९.०७	ऑगस्ट 10 नक्षत्र: रोहिणी ०६.१६ १९.०४																																											
शुक्र शुक्रवार	शु. तृतीया	शु. दशमी	कृ. तृतीया	कृ. एकादशी																																										
जुलै 21 नक्षत्र: मघा ०६.१० १९.१२	जुलै 28 नक्षत्र: अनुराधा ०६.१२ १९.१०	ऑगस्ट 04 नक्षत्र: शततारा पू. भा. ०६.१४ १९.०७	ऑगस्ट 11 नक्षत्र: मृग ०६.१६ १९.०३																																											
शनि शनिवार	शु. चतुर्थी	शु. एकादशी	कृ. चतुर्थी	कृ. एकादशी																																										
जुलै 22 नक्षत्र: पूर्वा ०६.१० १९.१२	जुलै 29 मोहरम कमला एकादशी एकादशी समाप्ती १३.०६ नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.१२ १९.१०	ऑगस्ट 05 नक्षत्र: उ. भा. ०६.१५ १९.०६	ऑगस्ट 12 कमला एकादशी एकादशी समाप्ती ०६.३२ नक्षत्र: आर्द्रा ०६.१७ १९.०३																																											

जुलै/ऑगस्ट २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

अधिक (श्रावण)

दक्षिणायन • वर्षा ऋतू

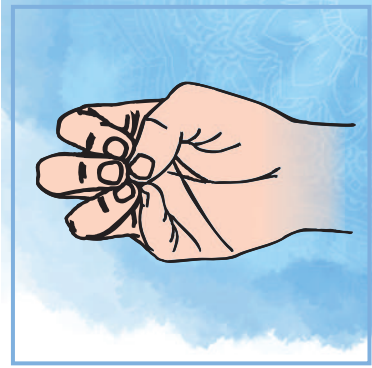
समय निरामय

अधिकमास

भारतीय पंचांगात चांद्रमान व सौरमान यांत सांगड घालण्यासाठी योजण्यात येणारा महिना म्हणजे अधिकमास होय. यालाच अधिमास, मलमास, पुरुषोत्तममास, धोंडा महिना या नावांनीही ओळखले जाते. वैदिक साहित्यामध्ये अधिक महिन्याला अहस्पति व 'मलिम्लुच' अशीही नावे आहेत. सूर्याचा राशिप्रवेश म्हणजे सौरसंक्रांत होय. चैत्रादी प्रत्येक चांद्रमासात एकेक सौरसंक्रांत असते. चैत्रात मेषसंक्रांत, वैशाखात वृषभसंक्रांत वगैरे. परंतु चंद्राच्या कमीअधिक गतीमुळे एखादा चांद्र महिना असा येतो, की त्यात संक्रांत नसते. म्हणजे संपूर्ण चांद्रमास लागोपाठ येणाऱ्या दोन संक्रांतींच्या दरम्यान येतो याला 'अधिकमास' म्हणतात. उदा., चैत्रात मेषसंक्रांत अमावास्याला झाली व पुढच्या अमावास्यानंतर प्रतिपदेला वृषभसंक्रांत आली, तर हा पुढे येणारा महिना निजवैशाख (खरा वैशाख) व संक्रांत नसलेला मधला अधिक वैशाख होय. अधिक महिन्याला पुढे येणाऱ्या महिन्याचे नाव असते. असा अधिक महिना साधारणपणे तीन वर्षांनी येतो. कमीत कमी २७ तर जास्तीत जास्त ३५ महिन्यांनी हा येतो. या वर्षा अर्थात शालिवाहन शक १९४५, शोभन संवत्सरी श्रावणमास अधिक येत आहे. पृथ्वीची सूर्यप्रदक्षिणा ३६५.२५ दिवसांत होते, तर चंद्राच्या पृथ्वीभोवती १२ प्रदक्षिणा ३५४ दिवसांत होतात म्हणजे सौर महिना ३० दि. २६ घ. १८प. (३०-४३०८ दिवसांचा) तर चांद्र महिना २९ दि. ३१ घ. ५० प. (२९-५३०५९ दिवसांचा) असतो. या दोन्ही गणना मध्यमानाने आहेत. वरील सव्वा अकरा दिवसांचा पडणारा वार्षिक फरक काढून टाकून, चांद्रमान व सौरमान यांची सांगड घालण्यासाठी अधिकमासाची योजना असते. चैत्र ते कार्तिक या आठ महिन्यांपैकीच कोणता तरी एक महिना अधिक असतो. मार्गशीर्ष, पौष व माघ हे कधीच अधिक नसतात, क्वचित फाल्गुन अधिक असतो. चैत्र, ज्येष्ठ व श्रावण हे १२ वर्षांनी, तर आषाढ १८, भाद्रपद २४, आश्विन १४१ व कार्तिक ७०० वर्षांनी अधिक येतात.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

डायबिटीसवर फायदेशीर समान मुद्रा



समान हा प्राण आपले हृदय आणि नाभी यामधील भागामध्ये कार्यरत असतो. या भागात कार्यरत इंद्रिये उदा. यकृत, जठ, प्लीहा, स्वादुपिंड व आतडे यांना सशक्त आणि कार्यक्षम ठेवण्यासाठी समान प्राण जीवशक्ती पुरवितो. पचनसंस्था तथा चयापचयाचे कार्य सुरळीत ठेवण्याचे काम मुख्यत्वे समान हा प्राण करतो. अन्नपचनासाठी आवश्यक रसायने, संप्रेरके निर्माण करणे, अन्नाचे विघटन व शोषण करणे, शरीरास आवश्यक पोषकद्रव्याची निर्मिती इत्यादी महत्त्वाची कार्ये या अवयवांमध्ये घडतात. अग्नी, जल, पृथ्वी, वायू व आकाश ही सर्व तत्त्वे या कार्यांमध्ये भूमिका बजावतात. यातील एक जरी तत्त्व कमी किंवा अधिक झाले तर चयापचय बिघडते. समान मुद्रेमुळे समान प्राण (संतुलित पंचतत्त्वं) सबल होऊन पचनशक्ती आणि चयापचय संबंधित दोषांचे निवारण होऊ शकते.

समान मुद्रेमध्ये पाचही बोटांची टोके एकत्र जुळवावित. शक्य होत नसल्यास,

अंगठ्याच्या टोकाला सर्व बाजूंनी टेकवली तरीही चालतील. ही मुद्रा हातांचा मोदक केल्यासारखी दिसते. या मुद्रेमुळे शरीरातील पंचतत्त्वं संतुलित होण्यास मदत होते. समान मुद्रेला शांत मुद्रा असेही म्हणतात. समान मुद्रा ही शरीरातील सर्व इंद्रियांना कार्यक्षम करणारी मुद्रा आहे. योगसूत्रांमध्ये देहाला अन्नमय कोश म्हटले आहे. अन्नावर पोसला जाणारा हा देह असल्यामुळे, योग्य अन्नपचन व चयापचय यास सक्रिय ठेवू शकते. हा अन्नमय कोश ऊर्जादेहाने अंतर्बाह्य

आच्छादलेला आहे. वातावरणातून पंचऊर्जा शोषणे आणि स्थूल देहास पुरविणे हे कार्य असंख्य नाड्या सतत करीत आहेत. आपले कर्म म्हणजे विचार आणि कृती यांच्या संकेतानुसारच आवश्यक ती ऊर्जा शरीरापर्यंत पोहोचत असते. म्हणूनच अनावश्यक विचार अनावश्यक ऊर्जेच्या संचयास कारण ठरतात. अनावश्यक ऊर्जा नाड्यांमध्ये अवरोध निर्माण करते आणि त्यामुळे आवश्यक तत्त्वांची कमतरता भासू लागते. शरीरक्रिया विस्कळित होतात. उत्तम दर्जाचे अन्न सेवन करूनही योग्य चयापचय होत नसल्यामुळे निरनिराळे रोग उद्भवू लागतात.

अकार्यक्षम किंवा अतिकार्यक्षम यकृत, जठ, प्लीहा, स्वादुपिंड यामध्ये समान मुद्रा उपयुक्त ठरते. आतड्यांच्या आजारातही समान मुद्रा परिणामकारक आहे. मधुमेह हा सध्या समाजाला भेडसावणारा आणि शरीराला पोखरणारा सर्वांत महत्त्वाचा आजार आहे. समान मुद्रा मधुमेहासाठी अत्यंत गुणकारी ठरते.

पुरुषोत्तम

अधिकमासामध्ये सूर्यसंक्रांती होत नाही त्यामुळे या महिन्याला अन्य महिन्यांप्रमाणे विशिष्ट अशा आदित्याचाही निर्देश पुराणात आढळत नाही. मात्र अधिक महिन्याची देवता म्हणून ब्रह्मवैवर्त पुराणामध्ये 'पुरुषोत्तम'चा उल्लेख मिळतो. त्याबद्दल एक रंजक कथाही सांगितली जाते. कालचक्रामधील अधिक मासात मंगल कार्ये, काम्य व्रते इत्यादींचा त्याग करतात, त्यामुळे या मासाची इहलोकाला हेटाळणी होऊ लागली. त्यामुळे व्यथित होऊन तो मास पुरुषरूपाने वैकुंठात विष्णूकडे गा-न्हाणे घेऊन गेला. विष्णूंनी त्यास गोलोकनिवासी परम पुरुषोत्तम श्रीकृष्णांकडे पाठविले. (ब्रह्मवैवर्तपुराणमते श्रीकृष्ण हे विष्णूचे अवतार नसून उलट, विष्णू हे गोलोकनिवासी परब्रह्म श्रीकृष्णाचे अंशरूप आहेत. त्या परमात्मा श्रीकृष्णालाच 'पुरुषोत्तम' असे म्हटले जाते.) तर तो अधिकमास पुरुषोत्तम श्रीकृष्णास शरण गेला. कृष्णाने त्या मासाचा अंगीकार केला त्यामुळे त्या मासालाच 'पुरुषोत्तम मास' म्हणून ओळखले गेले. जो क्षरधर्मी अशा भूतमात्रांहून आणि अक्षररूप कूटस्थ साक्षी चैतन्याच्याही पैलुपार आहे अथवा जो देहरूपी पुरीमध्ये राहणारा परमात्मा आहे तोच पुरुषोत्तम आहे असा उल्लेख श्रीमद्भगवद्गीतेच्या पंधराव्या अध्यायात येतो.

या महिन्यात विष्णू वा श्रीकृष्णाच्या उपासनेला विशेष महत्त्व आहे. भागवत पुराणाचे वाचन, भागवत कथा सप्ताह, स्नान, दान, जप यांचे आचरण या महिन्यात केले जाते. ब्राह्मणांना भोजन, दान देणे यासाठीही या महिन्यात विशेष उपक्रम केले जातात. ३३ अपूप वा अनारसे यांचे वाण या महिन्यात जावयाला देण्याचे विशेष महत्त्व मानले जाते. अधिक महिन्यात मंगल कृत्ये करू नयेत असा संकेत रूढ आहे, त्यामुळे या महिन्यात विवाह, मुंज, बारसे असे संस्कार केले जात नाहीत. तसेच नव्या वस्तूची खरेदी अथवा नव्या कपड्यांची खरेदी अशा गोष्टी न करण्याची परंपरा समाजात रूढ आहे.

संकल्पना: प्रणव गोखले
संकलन: अतुल साठे
मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर

व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र बदल घडविणारी हाकिनी मुद्रा

हाकिनी ही आज्ञा चक्राची देवता असून शक्तिस्वरूपिणी आहे. आज्ञा चक्राठायी असणारे महत् तत्त्व बुद्धीला चालना देऊन संपूर्ण शरीर चालविते. शरीरातील इतर चक्राकडून सुसूत्र कार्य करवून घेते. शरीर व मनास तेज प्रदान करते. इडा (चंद्रनाडी) आणि पिंगला (सूर्यनाडी) नाड्यांतील प्रवाह आज्ञा चक्रावर अवलंबून असतो. या दोन नाड्यांचे संतुलन आज्ञा चक्र साधते. शरीरातील धन ऊर्जा आणि ऋण ऊर्जा, शरीर चेतना आणि मानसिक चैतन्य या नाड्यांतून मिळते. महत्त्वाचे कारक असे हे चक्र पाचही तत्त्वांना महत्ता मिळवून देते. इथून जाणाऱ्या आज्ञा शरीरक्रिया नियंत्रित करतात.

अतिविचार मेंदूर पर्यायाने आज्ञा चक्रावर ताण निर्माण करतात. पुढे त्यातून तणाव निर्माण होतो. आज्ञा चक्राचे कार्य विस्कळित होत जाते. मनाची एकाग्रता विचलीत होते. स्मरणशक्ती कमकुवत होते. आकलनक्षमता मंदावते. त्वरित निर्णय घेणे अवघड होते. यातून चिंता व नकारात्मकता वाढीस लागते. याचा शरीरावर व मनावर दूरगामी परिणाम होत जातो. या आणि अशा समस्यांमध्ये हाकिनी मुद्रा अतिशय उपयुक्त



ठरते. हाकिनी मुद्रेने आज्ञा चक्राचे संतुलन पर्यायाने विचारांचे संतुलन साधले जाते.

हाकिनी मुद्रेमध्ये दोन्ही हातांच्या बोटांची अग्रे एकमेकांना टेकवून किंचित दाब द्यावा. बोटे सरळ ठेवावीत, दुमडू नयेत. या मुद्रेतून हातांची त्रिकोणाकृती निर्माण होते. मुद्रा करताना हाताच्या प्रत्येक बोटांमध्ये ठरावीक अंतर ठेवावे, बोटे एकमेकांना चिकटलेली नसावीत. हात मनगटातून वाकवू नये, मोकळा ठेवावा. खुर्ची किंवा टेबलावर कोपरे टेकवूनही आपण ही मुद्रा करू शकता. या मुद्रेचे फायदे म्हणजे स्मरणशक्ती वाढते, आकलन सुधारते, मनाची एकाग्रता साधते, एकावेळी

अनेक कामांचा यथायोग्य विचार करता येतो (मल्टिटार्किंग). यामुळे शरीर क्रियाशील होते. विद्यार्थ्यांसाठी तसेच अनेक जबाबदाऱ्या असणाऱ्या व्यक्तींसाठी ही मुद्रा अतिशय उपयुक्त ठरते. एखादा समजायला अवघड असणारा विषय अभ्यासत असताना, जर ही मुद्रा केली तर तो विषय समजण्यास सोपे जाते. या मुद्रेमुळे डावा व उजवा मेंदू संतुलित होण्यास मदत होते. यामुळे तर्कसंगत विचार आणि भावना यांचे संतुलन साधता येते. योग्य निर्णयक्षमता विकसित होते. योग्य निर्णय, योग्य कृतीतून योग्य परिणाम मिळतात. ज्यामुळे स्वाभिमान जागृत होत जातो. सर्व वयोगटांतील व्यक्तींसाठी ही मुद्रा उपयुक्त आहे.

यस्मात्क्षरमतीतोऽहमक्षरादपि
चोत्तमः ।
अतोऽस्मि लोके वेदे च प्रथितः
पुरुषोत्तमः ॥
श्रीमद्भगवद्गीता १५-१८ ॥



स्वातंत्रदिनाच्या
हार्दिक शुभेच्छा



इंद्र (श्रावण महिन्यातील आदित्य)

इन्द्रतीति पदाद्यस्य परमैश्वर्यदर्शनम् ।
प्रतिपन्नं श्रुतिव्रातैरिन्द्राख्यं तमुपास्महे ॥५॥

अर्थ - 'इन्द्रति' या पदाद्वारे ज्याच्या सर्वोत्कृष्ट ऐश्वर्याचं दर्शन वेदमंत्रांनी घडवले आहे, त्या इंद्र नामक आदित्याची आम्ही उपासना करतो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

ऑगस्ट/सप्टेंबर २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

श्रावण
दक्षिणायन • वर्षा ऋतू

समय निरामय

दिवा	August 2023							शु. चतुर्थी विनायक चतुर्थी ऋक् हिरण्यकेशी श्रावणी ऑगस्ट 20 नक्षत्र: हस्त ०६.१९ १८.५७	शु. एकादशी पुत्रदा एकादशी एकादशी प्रारंभ ००.०९ एकादशी समाप्ती २१.३३ नक्षत्र: मूल पू.षा. ०६.२० १८.५२	कृ. चतुर्थी संकष्ट चतुर्थी (पुणे चं. उ. २१:१९) नक्षत्र: रेवती ०६.२१ १८.४६	कृ. एकादशी अजा एकादशी एकादशी समाप्ती २१.२९ नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.२३ १८.४९
	S	M	T	W	T	F	S				
रवि रविवार			1	2	3	4	5	ऑगस्ट 20	ऑगस्ट 27	सप्टेंबर 03	सप्टेंबर 10
सोम सोमवार						1	2	ऑगस्ट 21	ऑगस्ट 28	सप्टेंबर 04	सप्टेंबर 11
मंगळ मंगळवार								ऑगस्ट 22	ऑगस्ट 29	सप्टेंबर 05	सप्टेंबर 12
बुध बुधवार								ऑगस्ट 23	ऑगस्ट 30	सप्टेंबर 06	सप्टेंबर 13
गुरु गुरुवार								ऑगस्ट 17	ऑगस्ट 24	सप्टेंबर 07	सप्टेंबर 14
शुक्र शुक्रवार								ऑगस्ट 18	ऑगस्ट 25	सप्टेंबर 08	सप्टेंबर 15
शनि शनिवार								ऑगस्ट 19	ऑगस्ट 26	सप्टेंबर 09	सप्टेंबर 16
											सूर्योदय सूर्यास्त

श्रावण

हिंदू कालगणनेनुसार हा पाचवा महिना आहे. या महिन्याच्या पौर्णिमेस किंवा आसपास श्रवण नक्षत्र असते म्हणून या महिन्याचे नाव श्रावण पडले आहे. या महिन्यात सूर्य सिंह राशीत प्रवेश करतो. या महिन्यात हिंदूंची व्रतवैकल्ये व सण सर्वाधिक असल्याने चातुर्मासातील या महिन्याला सर्वात जास्त धार्मिक महत्त्व प्राप्त झाले आहे. या महिन्यात प्रत्येक वाराला काही ना काही व्रत असते. सोमवारी शिवपूजा व अर्धा उपवास करतात तसेच नववधू तांदूळ, तीळ, मूग, जवस व सातू या धान्यांची शिवामूठ सोमवारी शिवाला वाहतात. मंगळवारी नववधू मंगळगौरीची पूजा करून हा दिवस विविध वैशिष्ट्यपूर्ण खेळ खेळून साजरा करतात. बुधवारी बुधाची तर गुरुवारी बृहस्पतीची पूजा करतात. शुक्रवारी गौरीची पूजा करतात, सवाणीला भोजन देतात व त्याचप्रमाणे सुवासिनींना दूध-फुटाणे देऊन हळद-कुंकू लावतात. शनिवारी शनी, मारुती, नरसिंह व पिंपळ यांची पूजा करतात आणि मुंजा मुलास स्नान घालून भोजन देतात. रविवारी सूर्याची पूजा (आदित्यपूजन) करून त्याला खिरीचा नैवेद्य दाखवितात.

श्रावण महिन्यात अनेक सण असतात. उदा. शु. पंचमीला नागपंचमी म्हणतात. त्या दिवशी नागाची पूजा करून त्याला दूध देतात. पौर्णिमेला समुद्रकिनारी वरुणाला प्रसन्न करण्यासाठी समुद्राला नारळ अर्पण करतात. यावरून नारळी पौर्णिमा हे नाव आले आहे. या दिवशी बहीण भावाला राखी बांधते म्हणून या दिवसाला राखाबंधन वा राखी पौर्णिमा असेही म्हणतात. या दिवशी सुताची पोवती पण हातात बांधण्याची प्रथा असल्याने पोवती पौर्णिमा हेही नाव या दिवसाला आहे. पौर्णिमेस श्रवण नक्षत्र असल्यास उपाकर्म करून पुरुष नवीन यज्ञोपवीत (जानवे) धारण करतात. या विधीला श्रावणी म्हणतात. उत्तर भारतात पौर्णिमेला राधाकृष्णाला झोक्यावर बसवून झोके देतात आणि त्यांची गीते गातात. श्रावण वद्य अष्टमीला कृष्णाचा जन्म झाल्याने तिला कृष्णाष्टमी म्हणतात व त्या दिवशी रात्री कृष्णजन्मोत्सव साजरा करतात. उत्तर भारतात याच्या दुसऱ्या दिवशी नंदोत्सव साजरा केला जातो. श्रावणातील अमावास्याला पिठोरी अमावास्या म्हणतात. कारण या दिवशी संततिप्राप्तीसाठी पिठोरी व्रत केले जाते. काही भागांत या दिवशी बैलपोळ्याचा सणही साजरा केला जातो.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

वातविकारांमध्ये उपयुक्त वायू मुद्रा

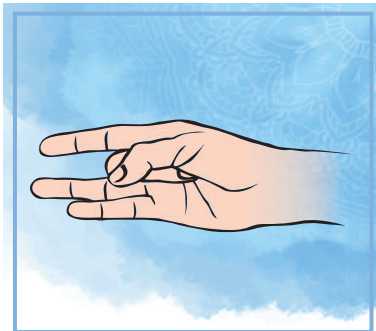


झाले की शरीरातील स्पंदने आपणास जाणवू लागतात. शरीरात जिथे जिथे अतिरिक्त वायू साठतो, तेथील स्पंदने तथा हालचाल अनियंत्रित होते. अडकलेला वायू आजूबाजूच्या अवयवांवर दाब निर्माण करतो. दुखणे, खुपणे, कंप, मुंग्या येणे, अस्वस्थता दाटणे इ. दोषांमध्ये मुख्यत्वे वायुतत्त्व वाढलेले असण्याची दाट शक्यता असते. अशा त्रासांमध्ये वायू मुद्रा उपयुक्त ठरू शकते.

मुद्रा दिवसभरात कमीत कमी १०-१५ मिनिटे करावी. जेव्हा वर नमूद केलेले काही त्रास होत असतील तेव्हा गरजेप्रमाणे

१० मिनिटांपासून ते ४५ मिनिटांपर्यंत करावी. बोटे जेवढी वळत असतील, तेवढी वळू घावीत. त्यावर सक्ती करू नये. नाड्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर अडसर असल्यास, बोटांची साधी वाटणारी क्रियाही करता येत नाही. जमेल तशी मुद्रा करत राहिल्यास हळूहळू तत्त्वामधील अवरोध दूर होऊन ते योग्यरीत्या प्रवाहित होते. प्रवाह सुरळीत झाला की बोटे व्यवस्थित वळू लागतात. काही वेळा वायू मुद्रा केल्यावर ढेकर येऊ लागतात, जांभया येतात किंवा पोटातील वायू बाहेर सरतात. अतिरिक्त वायू बाहेर टाकण्याची प्रक्रिया शरीर करते. तत्त्वांच्या असंतुलनामुळे सुरुवातीला बोटे दुखू शकतात. असह्य झाल्यास मुद्रा सोडावी. बोटे शिथिल करून पुन्हा मुद्रा करावी. संधिवातामध्ये सांध्यांत अडकलेल्या अतिरिक्त वायुमुळे ते आखडतात. मुक्त संचार करणारा वायू जेव्हा एका किंवा अनेक ठिकाणी अतिरिक्त प्रमाणात साठून राहतो, तेव्हा संधिवातासारखे आजार उद्भवतात. मात्र वातही तिथेच अडकतो किंवा साठतो, जो भाग कमकुवत किंवा अशक्त असतो.

न्यूनता घालविणारी शून्य मुद्रा



शरीरातील आकाशतत्त्व कमी किंवा अधिक झाल्यास आकाश मुद्रेमुळे ते संतुलित होते. मात्र जर ते फारच अति प्रमाणात असेल तर अशा वेळी शून्य मुद्रा जास्त उपयुक्त ठरू शकते. शून्य मुद्रा करण्यासाठी मध्यमा (आकाशतत्त्वाचे बोट) अंगठ्याच्या (अग्नि तत्त्वाचे बोट) तळाला टेकवावी आणि त्यावर अंगठा किंचित दाबावा. इतर बोटे सरळ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. बोटावर कुठेही ताण देऊ नये. शरीर शिथिल असावे व मन शांत असावे. शून्य मुद्रा आपणास विचारशून्य करू शकते. शून्यता म्हणजे न्यूनता नाही. शून्यता म्हणजे उपलब्धता.

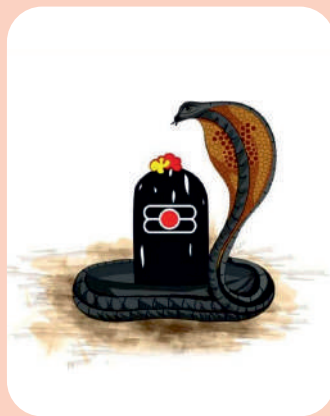
शब्द या तन्मात्रेपासून आकाशाची निर्मिती झाली. शब्द म्हणजे कंपन. योग्य अवकाशात योग्य वायू कंपन निर्माण करतो, जो ध्वनिस्वरूप प्रदर्शित होतो. ध्वनिकंपने मुखातून निर्माण होतात आणि कानाद्वारे ऐकली जातात. अतिरिक्त आकाशतत्त्वामुळे निर्माण झालेली ऐकण्याच्या व बोलण्याच्या क्षमतेतील विकृती घालविण्यासाठी शून्य मुद्रा उपयुक्त ठरते. विकृती जरी जन्मापासूनची किंवा जुनी असली, तरीही या मुद्रेचा उपयोग होऊ शकतो. मात्र यासाठी परिणाम दिसेपर्यंत सातत्यपूर्ण आणि सकारात्मक भावनेने मुद्राविधी करणे आवश्यक असते.

अतिरिक्त आकाशतत्त्व एकाकीपणाची भावना निर्माण करते, तर उलटपक्षी एकटेपणाच्या भावनेतून आकाशतत्त्व वाढीस लागते. शून्य मुद्रेमध्ये वाढलेले आकाशतत्त्व कमी होऊन संतुलित होते आणि शरीर व मनातील न्यूनता नष्ट होण्यास मदत होते. काही वेळा आपली जवळची व्यक्ती निवर्तल्यास किंवा काही दुर्दैवी घटना घडल्यास मन खिन्न, विषण्ण होते. अशा वेळी कोणतेही काम करत असताना मन तिथे नसते, एक बधिरपणा असतो. आपण यंत्रवत काम करत असतो. मनाची ही विकल अवस्था, सुन्नपणा म्हणजे वाढलेली पोकळी किंवा आकाशतत्त्व होय. अशा अवस्थेतून बाहेर पडण्यासाठी शून्य मुद्रा साहाय्यक ठरते.

आकाशामध्ये वायूची चंचलता, अग्नीची दाहकता आणि जल व पृथ्वीचे

जडत्व नाही, पण त्यामध्ये या सगळ्यांच्या निर्मितीचे सूत्र आहे. सुप्तावस्थेमध्ये इतर सर्व तत्त्वे तिथे सम्मिलित असतात. अतिरिक्त आकाशाला स्थिर आणि शांत करणारी अशी ही शून्य मुद्रा.

नागपंचमी विशेष



॥ नवनागनामस्तोत्रम् ॥

अनन्तं वासुकिं शेषं पद्मनाभं च
कम्बलम् ।
शङ्खपालं धृतराष्ट्रं तक्षकं कालियं
तथा ॥ १॥
एतानि नवनामानि नागानां च
महात्मनाम् ।
सायङ्काले पठेन्नित्यं प्रातःकाले
विशेषतः ॥ २॥
तस्य विषभयं नास्ति सर्वत्र
विजयी भवेत् ॥ ३॥

॥ इति श्रीनवनागनामस्तोत्रम्
सम्पूर्णम् ॥



५-आदित्य

इंद्र

हा श्रावण महिन्याचा आदित्य आहे. प्रम्लोचा अप्सरा, अंगिरा ऋषी, एलापुत्र सर्प, स्रोत यक्ष, सर्पि राक्षस आणि विश्वावसू गंधर्व हे त्याचे अनुचर आहेत.

इन्द्रो विश्वावसुः स्रोता
एलापुत्रस्तथाङ्गिराः ।
प्रम्लोचा च नभस्येते सप्तशार्क
वसन्ति वै ॥
(विष्णुपुराण - २/१०/९)

वैदिक देवतासंघात इंद्राला मुख्य स्थान आहे. वैदिक भारतीयांचा इंद्र हा सर्वश्रेष्ठ व प्रमुख असा राष्ट्रीय देव आहे. जवळजवळ एक चतुर्थांश ऋग्वेद इंद्राला वाहिलेला आहे. इंद्र हा युद्धदेव आहे. इंद्र स्वतः विश्वातील राक्षसी शक्तींशी निरंतर युद्ध करून त्या शक्तींचा निःपात करतो. त्याच्या अतुलनीय सामर्थ्याची, युद्धातील यशस्वी कर्तृत्वाची वर्णने ऋग्वेदातील ऋषी वारंवार करतात. तो आपल्या भयंकर वज्राने व धनुष्यबाणांनी लढाई करून दस्यूदानवांचा विध्वंस करतो. विशेषतः त्याचा मुख्य शत्रू वृत्र होय. वृत्रनाशाच्या पराक्रमावर रचलेली पुष्कळ सूक्ते ऋग्वेदात आहेत. वृत्र हा दानव जलप्रवाह अडवतो आणि अनावृष्टी व दुर्भिक्ष्य निर्माण करतो. इंद्र हा त्याचा वध करून जलप्रवाह मोकळे करून सर्वत्र सुभिक्ष आणतो. इंद्राचे बाहू बलशाली आणि अत्यंत लांब आहेत. अनंत विस्तार असलेला द्यूलोक आणि प्रचंड पृथ्वी ही त्याच्या एका मुठीत मावतात असे वर्णन ऋग्वेदात आढळते. श्रावणात सूर्यमंडळामध्ये अधिष्ठित असणारा इंद्र हा नऊ हजार किरणांनी तळपतो, असे पुराणामध्ये वर्णन आले आहे.

संकल्पना: प्रणव गोखले
संकलन: अतुल साठे
मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर

रक्षाबंधनाच्या

हार्दिक शुभेच्छा





विवरस्वान् (भाद्रपद महिन्यातील आदित्य)

अन्तर्हितोऽपि भूतेषु यस्य वासो विशिष्यते ।
प्रकाशते यः सर्वत्र नमस्तस्मै विवरस्वते ॥६॥

अर्थ - सर्व भूतांच्या अंतरंगामध्ये विशेषत्वाने
अधिवास करूनही जो गुप्त राहतो आणि असे
असूनही जो सर्वत्र प्रकाशित होतो त्या विवरस्वान
आदित्याला नमस्कार असो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

सप्टेंबर / ऑक्टोबर २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

भाद्रपद
दक्षिणायन • वर्षा ऋतू

समय निरामय

रवि रविवार	September 2023							शु. द्वितीया	शु. नवमी	कृ. द्वितीया	कृ. नवमी	
	S	M	T	W	T	F	S	सप्टेंबर 17	सप्टेंबर 24	ऑक्टोबर 01	ऑक्टोबर 08	
						1	2	नक्षत्र: हस्त ०६.२४ १८.३४	नक्षत्र: पू. भा. ०६.२५ १८.२८	नक्षत्र: अश्विनी ०६.२६ १८.२२	नक्षत्र: पुष्य ०६.२८ १८.१७	
	3	4	5	6	7	8	9	शु. तृतीया	शु. दशमी	कृ. तृतीया	कृ. दशमी	
	10	11	12	13	14	15	16	हरितालिका तृतीया	शु. एकादशी	कृ. चतुर्थी	कृ. दशमी	
	17	18	19	20	21	22	23	नक्षत्र: चित्रा ०६.२४ १८.३४	परिवर्तिनी (स्मार्त) एकादशी	संकष्ट चतुर्थी म.गांधी जयंती	एकादशी श्राद्ध	
	24	25	26	27	28	29	30	सप्टेंबर 18	सप्टेंबर 25	ऑक्टोबर 02	ऑक्टोबर 09	
								नक्षत्र: उ. भा. ०६.२५ १८.२७	एकादशी प्रारंभ ०७.५६	(पुणे व. उ. २०:३५) भरणी श्राद्ध, पत्नी श्राद्ध, नक्षत्र: भरणी ०६.२६ १८.२२	एकादशी प्रारंभ १२.३७	
								शु. चतुर्थी	शु. द्वादशी	कृ. पंचमी	कृ. एकादशी	
								श्री गणेश चतुर्थी	भागवत एकादशी	पंचमी श्राद्ध	इंदिरा एकादशी	
								(अंगारक योग)	वामन जयंती	कृ. षष्ठी	कृ. द्वादशी	
								नक्षत्र: स्वाती ०६.२४ १८.३३	एकादशी समाप्ती ०५.०९	नक्षत्र: कृत्तिका ०६.२६ १८.२९	एकादशी समाप्ती १५.०९	नक्षत्र: मघा ०६.२८ १८.१५
								सप्टेंबर 19	सप्टेंबर 26	ऑक्टोबर 03	ऑक्टोबर 10	
								नक्षत्र: विशाखा ०६.२४ १८.३२	नक्षत्र: श्रवण ०६.२५ १८.२७	नक्षत्र: कुत्तिका ०६.२६ १८.२९	नक्षत्र: मघा ०६.२८ १८.१५	
								शु. पंचमी	शु. त्रयोदशी	कृ. षष्ठी	कृ. द्वादशी	
								जैन संवत्सरी	प्रदोष	कृ. सप्तमी	कृ. त्रयोदशी	
								ऋषिपंचमी	नक्षत्र: धनिष्ठा शततारा ०६.२५ १८.२६	नक्षत्र: रोहिणी ०६.२७ १८.२०	नक्षत्र: मघा ०६.२८ १८.१५	
								सप्टेंबर 20	सप्टेंबर 27	ऑक्टोबर 04	ऑक्टोबर 11	
								नक्षत्र: विशाखा ०६.२४ १८.३२	नक्षत्र: धनिष्ठा शततारा ०६.२५ १८.२६	नक्षत्र: रोहिणी ०६.२७ १८.२०	नक्षत्र: मघा ०६.२८ १८.१५	
								शु. षष्ठी	शु. चतुर्दशी	कृ. सप्तमी	कृ. त्रयोदशी	
								गौरी आवाहन	अनंत चतुर्दशी	कृ. सप्तमी	कृ. त्रयोदशी	
								१५:३५ प.	ईद ई मिलाद	सप्तमी श्राद्ध	प्रदोष, शिवरात्री	
								नक्षत्र: अनुराधा ०६.२४ १८.३१	पोर्णिमा प्रारंभ स. १८.५०	कृ. सप्तमी	त्रयोदशी श्राद्ध	
								सप्टेंबर 21	सप्टेंबर 28	ऑक्टोबर 05	ऑक्टोबर 12	
								नक्षत्र: अनुराधा ०६.२४ १८.३१	नक्षत्र: पू. भा. ०६.२६ १८.२४	नक्षत्र: मृग ०६.२७ १८.१९	नक्षत्र: पूर्वा ०६.२९ १८.१३	
								शु. सप्तमी	शु. पौर्णिमा	कृ. सप्तमी	कृ. चतुर्दशी	
								गौरी पूजन	प्रोष्ठपदी पौर्णिमा, भागवत समाह समाप्ती	कृ. सप्तमी	कृ. चतुर्दशी	
								सप्टेंबर 22	सप्टेंबर 29	ऑक्टोबर 06	ऑक्टोबर 13	
								नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.२४ १८.३०	सहालयारंभ, प्रतिपदा श्राद्ध	कालाहमी, अहमी श्राद्ध	चतुर्दशी श्राद्ध	
								सूर्योदय	वैशाख स्नानारंभ, पौर्णिमा समाप्ती स. १५.२८	कृ. सप्तमी	अमावास्या प्रारंभ स. २१.५१	
								सूर्यास्त	नक्षत्र: उ. भा. ०६.२६ १८.२४	कृ. सप्तमी	अमावास्या प्रारंभ स. २१.५१	
								शु. प्रतिपदा	शु. अष्टमी	कृ. सप्तमी	कृ. चतुर्दशी	
								सप्टेंबर 16	सप्टेंबर 23	ऑक्टोबर 07	ऑक्टोबर 14	
								नक्षत्र: उत्तरा ०६.२३ १८.३५	दुर्गाष्टमी	कृ. अष्टमी	कृ. अमावास्या	
								गौरी विस्मर्जन १४:५६ प. (दोरे घेणे)	द्वितीया श्राद्ध	अविधवा नवमी	सर्वपित्री दर्श अमावास्या	
								भागवत समाहारंभ	कृ. अष्टमी	नवमी श्राद्ध	अमावास्या श्राद्ध	
								नक्षत्र: मूल ०६.२५ १८.२९	द्वितीया श्राद्ध	कृ. अष्टमी	अमावास्या श्राद्ध	
								सप्टेंबर 23	सप्टेंबर 30	ऑक्टोबर 07	ऑक्टोबर 14	
								नक्षत्र: उत्तरा ०६.२३ १८.३५	नक्षत्र: रेवती ०६.२६ १८.२३	नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.२७ १८.१७	नक्षत्र: हस्त ०६.२९ १८.१२	

भाद्रपद

हिंदू कालगणनेतील सहावा महिना. या महिन्याच्या पौर्णिमेस चंद्र पूर्वा किंवा उत्तरा भाद्रपदा नक्षत्राजवळ असतो म्हणून या महिन्याला भाद्रपद हे नाव दिले आहे. याचे वैदिक नाव नभस्य हे आहे. याच्या शुद्ध तृतीयेस स्त्रिया हरितालिका व्रत करतात. या व्रतात पार्वतीची सखीसह पूजा करून फक्त फलाहार घ्यावयाचा असतो. शिजवलेले अन्न खात नाहीत. शुद्ध चतुर्थीला वरद किंवा गणेश चतुर्थी म्हणतात व या दिवशी गणेशाची मातीची बनविलेली मूर्ती घरात आणून पूजा करावी, असे सांगितले आहे. या दिवसापासून अनंत (शुद्ध) चतुर्दशीपर्यंत विशेषतः महाराष्ट्रात गणेशोत्सव साजरा करतात. शुद्ध पंचमीला ऋषिपंचमी म्हणतात. या दिवशी स्त्रिया ऋषींची पूजा करतात आणि बैलाच्या श्रमाने उत्पन्न झालेले अन्नपदार्थ वर्ज्य करून उपवास करतात. षष्ठीला सूर्यपूजन करण्याचा व कार्तिकस्वामीचे दर्शन घेण्याचा प्रघात आहे. नवमीपासून पौर्णिमेपर्यंत भागवत सप्ताह करतात. द्वादशीला वामनाची पूजा करतात. पयोव्रत म्हणजे या द्वादशीपासून महिनाअखेरपर्यंत दूध वर्ज्य करतात. चतुर्दशीला अनंतव्रत असून त्या दिवशी विशिष्टगोपाची पूजा करतात.

भाद्रपदाच्या दुसऱ्या पंधरवड्याला पितृपक्ष म्हणतात व पित्याच्या मृत्यू - तिथीच्या दिवशी सर्व पितरांसाठी महालयश्राद्ध करतात. या पंधरवड्यात चंद्र भरणी नक्षत्री असतो, तेव्हा भरणीश्राद्ध करतात. वद्य षष्ठी ही चंद्रषष्ठी असून त्या दिवशी चंद्राची पूजा व उपवास करतात. वद्य नवमीला अविधवा नवमी म्हणतात व त्या दिवशी मृत सुवासिनीचे श्राद्ध करतात तर त्रयोदशीला पितृश्राद्ध असते आणि अमावस्येला सर्वपित्री अमावास्या म्हणतात.

जैन धर्मीयांचे पर्युषण पर्व या महिन्यात येते. ते आत्मशुद्धी करण्याला हा पर्वकाळ अतिशय अनुकूल असल्याचे मानतात व या काळात उपवास करतात. दिगंबर भाद्रपद शुद्ध ५ ते १४ तर श्वेतांबर श्रावण वद्य १२ ते भाद्रपद शुद्ध ४ असा या पर्वाचा काळ मानतात. भाद्रपदात अगस्त्य ताऱ्याचा उदय होऊन तो दक्षिण आकाशात पहाटे दिसू लागतो. या महिन्यात कन्यासंक्रांत असते म्हणजे सूर्य (सु. १६ सप्टेंबरास) कन्या राशीत प्रवेश करतो.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

विविध वातविकारांवर शून्य वायू मुद्रा

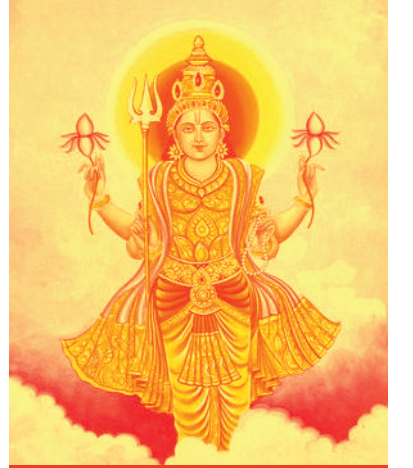


जखडून टाकतो.

शून्य वायू मुद्रेमध्ये तर्जनी आणि मध्यमा या दोन बोटांचे अग्र अंगठ्याच्या तळाशी टेकवावेत आणि त्यांवर अंगठा किंचित दाबावा. उरलेली दोन बोटे जमतील तेवढी सरळ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. वायू मुद्रेमुळे अतिरिक्त वायुतत्त्व नियमित होते, तर शून्य मुद्रेमुळे अतिरिक्त आकाशतत्त्व नियमित होते. वातविकारांमध्ये ही दोन्ही तत्त्वे अतिरिक्त

झालेली असल्यामुळे, या दोन्ही मुद्रांचा समन्वय शून्य वायू मुद्रेमध्ये साधला जातो. ही मुद्रा शरीरातील वाढलेला वात कमी करते, ज्यामध्ये गरगरणे, चक्कर येणे, कंप सुटणे, आवाज कापणे व पापणी फडफडणे हे त्रास येतात. व्हर्टिगोसारखे त्रास आकाश आणि वायुतत्त्व, दोन्हींचे असंतुलन दाखवितात. अशा सर्व त्रासांसाठी शून्य वायू मुद्रा उपयुक्त ठरते.

अतिविचारदेखील वायुतत्त्व आणि आकाशतत्त्व वाढवितात. परिणामी आज्ञा चक्र व मेंदूर ताण येऊन निद्रानाश होतो. कंपवात, पार्किन्सन्ससारखे आजार उद्भवू शकतात. यांवरदेखील शून्य वायू मुद्रा उपयुक्त ठरते. तसेच, सतत एका अवस्थेत केलेल्या कामामुळे होणारी सांध्यांची झीज (पृथ्वीचे विघटन) यातून पाठ आखडणे, कंबर आखडणे, पाय आखडणे, वांब येणे व मानेचे किंवा मणक्याचे त्रास उद्भवतात. यांमध्येसुद्धा ही मुद्रा उपयुक्त ठरते.



६-आदित्य

विवस्वान्

हा भाद्रपद महिन्याचा आदित्य आहे. अनुम्लोचा अप्सरा, भृगु ऋषी, शंखपाल सर्प, आपूरण यक्ष, व्याघ्र राक्षस आणि उग्रसेन गंधर्व हे त्याचे अनुचर आहेत.

विवस्वानुग्रसेनश्च भृगुरापूरणस्तथा ।
अनुम्लोचा शङ्खपालो व्याघ्रो
भाद्रपदे तथा ॥

(विष्णुपुराण - २/१०/१०)

या देवतेचा संबंध इंद्राशी दर्शविला गेला आहे. हा अश्विनांचा व यमाचा पिता आहे. तसेच मनुचादेखील हा पिता आहे. विवस्वानाच्या कन्या सोमरस स्वच्छ करतात म्हणून सोमदेवतेचा संबंध विवस्वानाशी आलेला दिसतो. ही देवता अश्वि देवतांच्या मदतीने देवांचा हविर्भाग ग्रहण करते. या देवतेचा अग्नी, सोम व अश्विनबरोबरचा घनिष्ठ संबंध लक्षात घेता ही देवता उदयकालचा सूर्यच असावा असे अनेक वेदविद् लोकांचे मत आहे. याच्याच नावावरून यम आणि मनु यांना 'वैवस्वत' हे पेतृकनाम दिले गेले आहे. मात्र वैदिक वाङ्मयामध्ये सूर्यपिंक्षा हा काहीसा वेगळा वर्णिल्याचे लक्षात येते. भाद्रपदामध्ये सूर्यमंडळाठावी अधिष्ठित असणारा विवस्वान हा दहा हजार किरणांनी प्रकाशतो असे वर्णन लिंगपुराणात आले आहे.

हृदयावरील ताण घालविणारी अपान वायू मुद्रा



अपान वायू मुद्रा ही अपान मुद्रा आणि वायू मुद्रा या दोन मुद्रांचा संयोग आहे. या मुद्रेमध्ये पहिले बोट (तर्जनी) अंगठ्याच्या तळाला टेकवून, मध्यमा आणि अनामिकेची अग्रे अंगठ्याच्या अग्राला जोडावीत व करंगळी सरळ ठेवावी. वायू मुद्रेमुळे अतिरिक्त वायुतत्त्व नियमित होते, तर अपान मुद्रेमुळे ओटीपोटातील अवयव कार्यक्षम होऊन आवश्यक उत्सर्जन केले जाते. वायू व अग्नी हे परस्परांना चालना देणारे आहेत.

शरीरात वाढलेला वायू अग्नी वाढवतो. वाढलेला अग्नी शरीरातील जलाचा अंश कमी करून त्याची वाफ (वायू) करतो. जलाचा अंश कमी झाल्यामुळे प्रवाहित घटक घट्ट होऊ लागतात, त्यातील पृथ्वीतत्त्व वाढू लागते. याचा परिणाम रक्त घट्ट होणे, रक्ताभिसरणात अडथळे, कोलेस्टेरॉल किंवा ट्रायग्लिसराइड वाढणे, बद्धकोष्ठता, पोट फुगणे, डायफ्रामवर वातामुळे दाब निर्माण होऊन बराड्यांच्या मधील खड्ड्यांत कळा

येणे, ढेकर अडकणे, दुखऱ्या भागावर हाताने चोळले असता ढेकर येणे इत्यादी समस्या उद्भवतात.

वरील सर्व समस्यांसाठी अपान वायू मुद्रा १० मिनिटे व पित्तशामक मुद्रा १० मिनिटे करावी. त्रासाच्या तीव्रतेनुसार या मुद्रा दिवसातून १-२ वेळा किंवा ३-४ वेळा कराव्यात. त्रास होत असताना अपान वायू मुद्रा आवर्जून करावी. स्नायूंची ताकद वाढून वात उत्सर्जित करण्यास साहाय्यक ठरते.

समाजातील विविध वयोगटांमध्ये हृदयविकार ही सध्या खूप मोठी समस्या आहे. हृदयाच्या आरोग्यासाठी अपान वायू मुद्रा सातत्याने करावी. कोणताही त्रास हा अचानक निर्माण होत नाही. शरीरक्षमतेपेक्षा त्रास वाढला की तो आजार म्हणून दिसून येतो. अनेकदा हा त्रास रिपोर्ट्समध्ये दिसून येत नाही. रिपोर्ट्स नॉर्मल असूनही मृत्यू ओढवल्याचे कितीतरी दाखले आहेत. सूक्ष्म देह हे स्थूल देहाचे कवच असून, त्याची क्षमता असेपर्यंत ते शरीरापर्यंत तोषिष लागू देत नाही. मात्र अयोग्य आहार, विहार आणि विचारातून आपण त्याची क्षमता संपवत असतो. परिणामी अचानक मोठे आजार उद्भवताना दिसून येतात.

संकल्पना: प्रणव गोखले

संकलन: अतुल साठे

मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर



गणेशोत्सवाच्या

सर्वांना मंगलमय शुभेच्छा



पूषा (आश्विन महिन्यातील आदित्य)

यश्च पुष्यति पुष्णाति सभूतं भुवनत्रयं ।
तं विश्ववेदसं वन्दे पूषणं व्योमभूषणम् ॥७॥

अर्थ - जो स्वतः वृद्धिंगत होतो आणि भूतमात्रांसहित त्रिभुवनांचेही पोषण करतो, त्या विश्वाला जाणणाऱ्या, आकाशाला भूषविणाऱ्या पूषा नामक आदित्याला माझा नमस्कार असो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

ऑक्टोबर/नोव्हेंबर २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

आश्विन
दक्षिणायन • शरद ऋतू

समय निरामय

रवि रविवार	शु. प्रतिपदा घटस्थापना नवरात्रारंभ ऑक्टोबर 15 नक्षत्र: चित्रा ०६.२९ १८.११	शु. अष्टमी दुर्गाष्टमी, महाष्टमी उपवास एकरात्रोत्सवारंभ ऑक्टोबर 22 नक्षत्र: उ. भा. ०६.३१ १८.०६	कृ. प्रतिपदा ग्रहण करिदिन ऑक्टोबर 29 पौर्णिमा समाप्ती ०१.५४ नक्षत्र: भरणी ०६.३४ १८.०२	कृ. अष्टमी कराष्टमी, कालाष्टमी नोव्हेंबर 05 नक्षत्र: पुष्य ०६.३७ १७.५९	कृ. चतुर्दशी नरक चतुर्दशी लक्ष्मी कुबेर पूजन, महावीर निर्वाण दिन अमावास्या प्रारंभ १४.४५ नक्षत्र: स्वाती ०६.४० १७.५७
सोम सोमवार	शु. द्वितीया ऑक्टोबर 16 नक्षत्र: स्वाती ०६.३० १८.११	शु. नवमी आयुध नवमी, नवरात्रोत्थापन व पारणे, महानवमी ऑक्टोबर 23 नक्षत्र: श्रवण ०६.३२ १८.०६	कृ. द्वितीया ऑक्टोबर 30 नक्षत्र: कृत्तिका ०६.३४ १८.०२	कृ. नवमी नोव्हेंबर 06 नक्षत्र: आश्लेषा ०६.३७ १७.५९	कृ. अमावास्या दर्श अमावास्या सोमवती अमावास्या अमावास्या समाप्ती १४.५७ नक्षत्र: विशाखा ०६.४१ १७.५६
मंगळ मंगळवार	शु. तृतीया सप्तरात्रोत्सवारंभ ऑक्टोबर 17 नक्षत्र: विशाखा ०६.३० १८.१०	शु. दशमी विजयादशमी (दसरा) ऑक्टोबर 24 नक्षत्र: धनिष्ठा ०६.३५ १८.०५	कृ. तृतीया ऑक्टोबर 31 नक्षत्र: रोहिणी ०६.३५ १८.०९	कृ. दशमी नोव्हेंबर 07 नक्षत्र: मघा ०६.३८ १७.५८	October 2023 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
बुध बुधवार	शु. चतुर्थी विनायक चतुर्थी ऑक्टोबर 18 नक्षत्र: अनुराधा ०६.३० १८.०९	शु. एकादशी पाशांकुशा एकादशी ऑक्टोबर 25 एकादशी समाप्ती १२.३३ नक्षत्र: शततारा ०६.३२ १८.०५	कृ. चतुर्थी संकष्ट चतुर्थी (पुणे व. उ. २०:५३) करक चतुर्थी नोव्हेंबर 01 नक्षत्र: मृग ०६.३५ १८.०९	कृ. दशमी एकादशी प्रारंभ ०८.२४ नोव्हेंबर 08 नक्षत्र: पूर्वा ०६.३८ १७.५८	November 2023 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
गुरु गुरुवार	शु. पंचमी ललिता पंचमी पंचरात्रोत्सवारंभ ऑक्टोबर 19 नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.३० १८.०८	शु. द्वादशी प्रदोष ऑक्टोबर 26 नक्षत्र: पू. भा. ०६.३३ १८.०४	कृ. पंचमी नोव्हेंबर 02 नक्षत्र: आर्द्रा ०६.३८ १८.००	कृ. एकादशी रमा एकादशी, वसुबारस नोव्हेंबर 09 एकादशी समाप्ती १०.४२ नक्षत्र: उत्तरा ०६.३९ १७.५८	
शुक्र शुक्रवार	शु. षष्ठी ऑक्टोबर 20 नक्षत्र: मूल ०६.३१ १८.०८	शु. त्रयोदशी शु. चतुर्दशी ऑक्टोबर 27 नक्षत्र: उ. भा. ०६.३३ १८.०३	कृ. षष्ठी नोव्हेंबर 03 नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.३७ १८.००	कृ. द्वादशी प्रदोष, धनत्रयोदशी यमदीपदान नोव्हेंबर 10 नक्षत्र: हस्त ०६.३९ १७.५७	
शनि शनिवार	शु. सप्तमी महालक्ष्मी पूजन (घागरी फुंकणे) ऑक्टोबर 21 नक्षत्र: पू. भा. ०६.३१ १८.०७	शु. पौर्णिमा कोजागरी पौर्णिमा खंडग्रास चंद्रग्रहण, कार्तिकनानारंभ ऑक्टोबर 28 पौर्णिमा प्रारंभ ०४.१८ नक्षत्र: रेवती अश्विनी ०६.३४ १८.०३	कृ. सप्तमी नोव्हेंबर 04 नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.३७ १७.५९	कृ. त्रयोदशी शिवरात्री नोव्हेंबर 11 नक्षत्र: चित्रा ०६.४० १७.५७	सूर्योदय सूर्यास्त

आश्विन

हिंदू कालगणनेतील सातवा महिना. याच्या पौर्णिमेस चंद्र अश्विनी नक्षत्राच्या आसपास असतो म्हणून या महिन्याचे नाव आश्विन पडले. या महिन्यात सूर्याचे तूळसंक्रमण घडते. आश्विनाला इष, अश्वयुज किंवा शारद हीही नावे आहेत. शुद्ध पक्षात घटस्थापना (प्रतिपदा), सतीची पूजा (चतुर्थी), ललितापंचमी, सरस्वतिउत्सव (पंचमी ते नवमी), विजयादशमी व कोजागिरी किंवा ज्येष्ठापत्यनीरांजन (अश्विनी) आणि कृष्णपक्षात वसुबारस, धनत्रयोदशी, नरक चतुर्दशी, लक्ष्मीपूजन (अमावस्या) हे महत्त्वाचे दिवस असतात. शारदीय नवरात्र हा हिंदू धर्मातील एक उत्सव तसेच देवीशी संबंधित व्रत आहे. वासंतिक नवरात्रात चैत्र शुद्ध प्रतिपदा ते चैत्र शुद्ध नवमीपर्यंत व शारदीय नवरात्रात आश्विन शुद्ध प्रतिपदा ते आश्विन शुद्ध नवमीपर्यंत देवीची उपासना केली जाते. आश्विन महिन्यात येणारा हा नवरात्रोत्सव, नऊ दिवस आदिशक्तीच्या नवविध रूपांची आराधना करण्यासाठी विशेष मानला गेला आहे. आश्विन शुद्ध दशमीला विजयादशमी असे म्हणतात. चामुंडा देवीने महिषासुराशी युद्ध करून दसऱ्याच्या दिवशी त्याचा वध केला अशी कथा आहे. दसऱ्याला पौराणिक व ऐतिहासिक महत्त्वही आहे. म्हणून त्याला नवरात्राच्या समाप्तीचा दिवस असेही म्हणतात. साडेतीन मुहूर्तातील तो एक मुहूर्त समजला जातो. या दिवशी सीमोल्लंघन, शमीपूजन, अपराजिता पूजा व शस्त्रपूजा ही चार कृत्ये करावयाची असतात. दसरा हा सण विजयाचे प्रतीक म्हणून त्याला विजयादशमी असेही म्हणतात. रामाने नऊ दिवस उपवास करून शक्तीची म्हणजे देवीची उपासना केली आणि त्या देवीच्या उपासनेने शक्ती निर्माण झाली. म्हणून रामाने रावणाचा वध केला. रामाला विजय मिळाला म्हणून या सणाला विजयादशमी असे म्हणतात. या दिवशी भारतात ठिकठिकाणी रावण प्रतिमेचे दहन करण्याची प्रथा आहे. आश्विन वद्य चतुर्थीला उत्तर भारतीय स्त्रियांचा करक चतुर्थी अर्थात करवा चौथ हा सण असतो. या महिन्यात रामरावणयुद्ध, कृष्णाकडून नरकासुराचा वध आणि पांडवांच्या अज्ञातवासाचा शेवट या घटना घडल्या.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

संकल्पना: प्रणव गोखले

संकलन: अतुल साठे

मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर

त्रिदोषांच्या संतुलनासाठी सुरभी मुद्रा

त्रिदोष म्हणजे वात, पित्त आणि कफ, हे संतुलित असल्यास शरीर निरोगी असते. आयुर्वेदात सांगितलेले हे त्रिदोष पंचतत्त्वावर आधारित असतात. त्यामुळे पंचतत्त्वांचे संतुलन त्रिदोष संतुलित करते, तर त्रिदोषांचे संतुलन पंचतत्त्वांना संतुलित ठेवतात. शरीराच्या डावीकडून जाणारी इडा ही चंद्रनाडी असून ऋणप्रभारित पंचतत्त्व शरीरास पुरविते, तर शरीराच्या उजवीकडून जाणारी पिंगला ही सूर्यनाडी असून धनप्रभारित पंचतत्त्व शरीरास पुरविते. अर्धनारीनटेश्वराचे रूप हाच सांकेतिक अर्थ दर्शविते. इडा मनास शक्ती देते, तर पिंगला शरीरक्षमता पुरविते. डाव्या हाताच्या बोटांमधून जाणाऱ्या नाड्या या पाच तत्त्वांची शीतल ऊर्जा शरीरास प्रदान करतात, तर उजव्या हाताच्या बोटांमधून जाणाऱ्या नाड्या या पाच तत्त्वांची तेजस्वी ऊर्जा शरीरास मिळवून देतात.

आज्ञा चक्रातील महत्त्व (बुद्धी) यांचा योग्य समन्वय साधून शरीरक्रिया



घडवून आणते.

जेव्हा शरीरातील त्रिदोष असंतुलित झालेले असतात, तेव्हा महत्त्व हे क्षीण झालेले असते. पंचतत्त्वांमधील धन प्रभार आणि ऋण प्रभारही असंतुलित झालेले असतात. अशा वेळी सुरभी मुद्रेमुळे धन व ऋण प्रभार नियमित होऊ शकतात. आज्ञा चक्रावरील ताण कमी होण्यासही मदत होते. सुरभी मुद्रा करताना एका हाताच्या तर्जनीचे अग्र हे दुसऱ्या हाताच्या मध्यमेच्या अग्रस्य तर अनामिकेचे अग्र

दुसऱ्या हाताच्या कनिष्ठिकेच्या अग्रस्य जोडावे आणि दोन्ही अंगठे एकमेकांना जोडावेत. जर अंगठे जुळत नसतील तर मोकळे ठेवावेत.

सुरभी मुद्रा पित्त, वात आणि कफ हे त्रिदोष संतुलित करणारी मुद्रा आहे. सातत्याने मुद्रा केल्यास व्यवहार व भावना याची सांगड घालणे शक्य होते. सूक्ष्म देहातून जाणाऱ्या असंख्य नाड्यांतून सुनियंत्रित ऊर्जाप्रवाह नैसर्गिकरीत्या सुरू असता, परंतु सततचा शारीरिक किंवा मानसिक ताण सूक्ष्म देहातील चक्र व नाड्यांना अतिश्रम करण्यास भाग पाडतात. अतिश्रम करणाऱ्या नाड्यांची कार्यक्षमता कमी होत जाते, तर इतर नाड्या अतिसक्रिय होतात आणि हळूहळू त्याही क्षीण होत जातात.

एकाच वेळी अनेक आजार ज्यांच्या शरीरात आहेत व मन अशांत आहे, अशांसाठी ही मुद्रा अत्यंत उपयुक्त ठरू शकते. यातून पंचतत्त्वे व तीनही दोषांचे संतुलन साधते.

त्वरित शक्ती मिळविण्यासाठी शक्ती मुद्रा

शक्ती या शब्दाचा अर्थ व्यापक आहे. शरीरातील प्रत्येक पेशीला आवश्यक असणारी शक्ती ही वेगवेगळी आहे. एखाद्या पेशीसाठी पृथ्वी ही शक्ती आहे, तर दुसरीसाठी अग्नी ही शक्ती आहे. कुणासाठी जल ही शक्ती आहे, तर कुणासाठी वायूतत्त्व, आकाशतत्त्व शक्तिदायिनी आहे. वेगवेगळ्या वेळी आणि निरनिराळ्या क्रियांमध्ये शक्ती देणारी तत्त्वे ही विभिन्न असतात. कारण परिस्थितीनुरूप तत्त्व किंवा इंद्रिय सक्रिय होत असते. मन, बुद्धी आणि शरीराची योग्य सांगडच आपल्याला कायम योग्य शक्ती प्रदान करते. या त्रिसूत्रीची सांगड जर योग्य नसेल तर अशक्तपणा येतो. स्वयंपाकघरातील काम असो वा कार्यालयीन काम, शरीर-मन-बुद्धी संतुलनातूनच योग्य कार्यक्षमता निर्माण



होते. मन विचारांची स्पंदने (पंचतत्त्व) निर्माण करते, बुद्धी ज्ञानाने त्यावर संस्कार करून त्यास चेतविते. ही चेतलेली पंचतत्त्वे शरीराकडून कार्य करवून घेतात. या त्रिसूत्रीत कुठेही दोष उत्पन्न झाल्यास, काम मनासारखे होत नाही. शारीरिक कष्ट न करतादेखील प्रचंड थकवा येतो, गळून

गेल्यासारखे होते. रोगप्रतिकारक्षमता कमकुवत होते. शक्ती मुद्रा या त्रिसूत्रीला सुसूत्र करण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

शक्ती मुद्रा करण्यासाठी दोन्ही हाताचे अंगठे आत दुमडून त्यावर तर्जनी आणि मध्यमा गुंडाळावी, व दोन्ही हाताच्या अनामिका आणि करंगळीची अग्रे एकमेकांशी जुळवावीत. मनगटे एकमेकांना टेकवू नयेत. त्यात अंतर असावे. यातून शरीर आणि मन स्थिर, शांत व ताकदवान होते, चंचलता व दाहकता नियंत्रित होते. ज्यांना शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक पातळीवर श्रम करावे लागतात, अशांनी ही मुद्रा अवश्य करावी. खेळाडू किंवा व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तींना श्रमासोबतच बुद्धीचे सुसूत्रित कार्य आवश्यक असते. ही मुद्रा खेळाडूसाठी अतिशय उपयुक्त ठरते.



७-आदित्य

पूषा

हा आश्विन महिन्याचा आदित्य आहे. घृताची अप्सरा, गौतम ऋषी, धनंजय सर्प, सुषेण यक्ष, वात राक्षस आणि वसुरुचि गंधर्व हे त्याचे अनुचर आहेत.

पूषा च सुरुचिर्वातो गौतमोश्च

धनञ्जयः ।

सुषेणोऽन्यो घृताची च

वसन्त्याश्चयुजे रवौ ॥

(विष्णुपुराण - २/१०/१९)

ही देवता मानवांचे व त्यांच्या मार्गांचे, त्यांत येणाऱ्या हिंस्र पशू, लुटारू इत्यादींपासून रक्षण करणारी शक्ती म्हणून पूजली गेली. पूषा हा सूर्याचा दूत आहे व तो हिरण्ययी नौकेमधून अंतरिक्षरूपी समुद्रात प्रवास करतो. त्याला जटा व दाढी असून त्याच्या हातात सुवर्णमय भाला (ऋग्वेद १।४३।६) व अंकुश (ऋग्वेद ६।५३।९) असतो असे वर्णन आहे. आपली हरवलेली वस्तू/पशू सापडावेत यासाठी पूषा देवतेची प्रार्थना केली जात असे. ही देवता मंद्यांचे (लोकरांचे) मऊ वस्त्र विणते व गुग्राढोरांचे रक्षण करते अशी जनमान्यता होती. शांतिमंत्रामध्ये देखील 'स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः' अशी प्रार्थना आढळते. पुराण कथांमध्ये

दक्षयज्ञविध्वंसनाख्यानामध्ये वीरभद्राने पूषाचे दात पाडल्याचा उल्लेख येतो. सुप्रसिद्ध ईशावास्योपनिषदामध्येदेखील

हिरण्यमेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखं ।

तत्त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय

दृष्ट्ये ॥

(ईशावास्य १५)

अशी सत्यधर्माच्या दर्शनासाठी 'पूषा' ची प्रार्थना केलेली आहे. आधुनिक काळात मात्र या देवतेचे स्वतंत्र मंदिर, मूर्ती, शिल्पे इ. आढळत नाहीत. आश्विन महिन्यात सूर्यमंडळामध्ये अधिष्ठित असणारा पूषनब हा सहा हजार किरणांनी तळपतो असे लिंगपुराणामध्ये वर्णन आले आहे.





पर्जन्य (कार्तिक महिन्यातील आदित्य)

यज्ञेन पर्चितो देवः पृणक्त्यन्नानि च प्रजाः ।
संपृक्तो यस्तु समृद्ध्या तं पर्जन्यं नमाम्यहम् ॥८॥

अर्थ - जो देव यज्ञाद्वारे पूजला वा संयमित केला जातो, जो अन्न आणि प्रजा यांनी परिपूर्ण आहे तसेच समृद्धीने संपन्न आहे अशा पर्जन्याला मी नमस्कार करतो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

नोव्हेंबर/डिसेंबर २०२३

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

कार्तिक
दक्षिणायन • शरद ऋतू

समय निरामय

दिवा	November 2023							शु. षष्ठी शु. सप्तमी	शु. चतुर्दशी वैकुंठ चतुर्दशी	कृ. षष्ठी	कृ. द्वादशी प्रदोष
	S	M	T	W	T	F	S				
रवि रविवार				1	2	3	4	नोव्हेंबर 19 नक्षत्र: श्रवण ०६.४४ १७.५५	नोव्हेंबर 26 नक्षत्र: भरणी ०६.४८ १७.५५	डिसेंबर 03 नक्षत्र: आश्लेषा ०६.५३ १७.५६	डिसेंबर 10 नक्षत्र: स्वाती ०६.५७ १७.५७
सोम सोमवार	December 2023							शु. अष्टमी दुर्गाष्टमी, गोपाष्टमी	शु. पौर्णिमा कार्तिकस्नान समामी	कृ. सप्तमी	कृ. त्रयोदशी कृ. चतुर्दशी
	S	M	T	W	T	F	S				
	31					1	2	नोव्हेंबर 20 नक्षत्र: धनिष्ठा ०६.४५ १७.५५	नोव्हेंबर 27 नक्षत्र: कृत्तिका ०६.४९ १७.५५	डिसेंबर 04 नक्षत्र: मघा ०६.५३ १७.५६	डिसेंबर 11 नक्षत्र: विशाखा ०६.५७ १७.५८
मंगळ मंगळवार	नोव्हेंबर 14 नक्षत्र: अनुराधा ०६.४९ १७.५६	शु. प्रतिपदा दिवाळी पाडवा					शु. नवमी कूष्मांड नवमी	कृ. प्रतिपदा	कृ. अष्टमी कालभैरव जयंती कालाष्टमी	कृ. अमावास्या दर्श अमावास्या	
		बलिप्रतिपदा, वहीपूजन, अभ्यंगस्नान	नक्षत्र: शततारा ०६.४५ १७.५५	नक्षत्र: रोहिणी ०६.५० १७.५५	डिसेंबर 05 नक्षत्र: पूर्वा ०६.५४ १७.५६	डिसेंबर 12 नक्षत्र: अनुराधा ०६.५८ १७.५८					
बुध बुधवार	नोव्हेंबर 15 नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.४२ १७.५६	शु. द्वितीया यमद्वितीया (भाऊबीज)					शु. दशमी एकादशी प्रारंभ २३.०५	कृ. द्वितीया	कृ. नवमी		
		नक्षत्र: पू. भा. ०६.४६ १७.५५	नक्षत्र: मृग ०६.५० १७.५५	डिसेंबर 06 नक्षत्र: उत्तरा ०६.५४ १७.५६							
गुरु गुरुवार	नोव्हेंबर 16 नक्षत्र: मूल ०६.४३ १७.५६	शु. तृतीया विनायक चतुर्थी महालय समामी					शु. एकादशी प्रबोधिनी एकादशी पंढरपूर यात्रा	कृ. तृतीया संकष्ट चतुर्थी	कृ. दशमी		
		नक्षत्र: उ. भा. ०६.४७ १७.५५	नक्षत्र: आर्द्रा ०६.५१ १७.५५	डिसेंबर 07 नक्षत्र: हस्त ०६.५५ १७.५६							
शुक्र शुक्रवार	नोव्हेंबर 17 नक्षत्र: पू. भा. ०६.४३ १७.५६	शु. चतुर्थी					शु. द्वादशी प्रदोष	कृ. चतुर्थी	कृ. एकादशी उत्पत्ती (स्मार्त) एकादशी		
		नक्षत्र: रेवती ०६.४७ १७.५५	नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.५१ १७.५५	डिसेंबर 08 नक्षत्र: हस्त ०६.५६ १७.५७							
शनि शनिवार	नोव्हेंबर 18 नक्षत्र: उ. भा. ०६.४४ १७.५५	शु. पंचमी पांडव पंचमी, कड पंचमी					शु. त्रयोदशी	कृ. पंचमी	कृ. द्वादशी भागवत एकादशी	सूर्योदय सूर्यास्त	
		नक्षत्र: अश्विनी ०६.४८ १७.५५	नक्षत्र: पुष्य ०६.५२ १७.५५	डिसेंबर 09 नक्षत्र: चित्रा ०६.५६ १७.५७							

कार्तिक

हिंदूंच्या कालगणनेप्रमाणे वर्षाचा आठवा महिना कार्तिक आहे. या महिन्याच्या पौर्णिमेस चंद्र कृत्तिका नक्षत्राजवळ असतो, म्हणून त्याला कार्तिक हे नाव दिले आहे. यालाच बाहुल, ऊर्ज हीही नावे आहेत. या महिन्यात सूर्य वृश्चिक राशीत प्रवेश करतो. बलिप्रतिपदा (दिवाळी पाडवा), यमद्वितीया (भाऊबीज), पांडवपंचमी, गोपाष्टमी, कृष्णानवमी, प्रबोधिनी एकादशी, द्वादशी (तुलसीविवाह), वैकुंठ चतुर्दशी व त्रिपुरी पौर्णिमा हे सर्व या महिन्याच्या शुद्ध पक्षातील धार्मिक महत्त्वाचे दिवस असतात. तीर्थ व यज्ञ यांच्यापेक्षा कार्तिकाचे पावित्र्य अधिक असते, असे स्कंदपुराणात सांगितले आहे. पौर्णिमान्त कार्तिकात कार्तिकस्नान, दीपदान इ. कृत्येही करतात. चातुर्मासाची समाप्ती याच महिन्यात होते. कार्तिक शु. प्रतिपदा हिला बलिप्रतिपदा म्हणतात. या दिवशी दिवाळीतला पाडवा असतो. या दिवशी विक्रम संवताचे नवीन वर्ष सुरू होते. बलिप्रतिपदेच्या दिवशी गोवर्धन पूजा, गौ क्रीडा आणि अन्नकूट हेही सण असतात. शु. द्वितीयेला भाऊबीज आणि यम द्वितीया असते. या दिवशी बहीण भावाला ओवाळते. चित्रगुप्त देवाची पूजाही याच दिवशी असते. शु. पंचमीला हिंदू पांडव पंचमी तर जैन ज्ञान पंचमी साजरी करतात. शु. षष्ठीला सूर्य षष्ठी म्हणून ओळखले जाते. या दिवशी सूर्यपूजनाला विशेष महत्त्व आहे. उत्तर भारतात याच तिथीला 'छठपूजाव्रत' केले जाते. शु. सप्तमीला सहस्रबाहू अर्जुनाचा जन्मोत्सव साजरा केला जातो. शु. अष्टमीला श्रीकृष्ण पहिल्यांदा गुरे चारायला गेला होता, त्यामुळे गोवंशपूजनाचा विशेष दिवस म्हणून गोपाष्टमी साजरी केली जाते. शु. नवमी ही अक्षय नवमी; आवळे नवमी; कृष्णानवमी आशा विविध नावांनी ओळखली जाते. ह्या दिवशी आवळ्याच्या झाडाखाली बसून आवळे भोजनाचा कार्यक्रम असतो. कार्तिक शु. एकादशी म्हणजेच ज्या दिवशी देव उठतात ती प्रबोधिनी एकादशी होय. शु. द्वादशीला चातुर्मास्यकाळातील व्रतांचा समारोप केला जातो. शु. त्रयोदशीला गोरक्षनाथ प्रकट दिन, शु. चतुर्दशीला हरिहरभेटीच्या सोहळ्यानिमित्ताने वैकुंठ चतुर्दशी तर पौर्णिमेला भगवान शंकरांनी केलेल्या त्रिपुरसंहाराच्या पराक्रमाची आठवण म्हणून त्रिपुरारी पौर्णिमा साजरी होतात. कृष्ण त्रयोदशीला श्रीज्ञानेश्वर महाराजांचा समाधिदिन असतो.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

शरीर व मनातील ताठरता कमी करणारी सूर्य मुद्रा

शरीरातील पृथ्वीतत्त्व कमी किंवा अधिक झाल्यास पृथ्वी मुद्रेमुळे ते संतुलित होते. मात्र जर ते फारच अति प्रमाणात वाढले असेल, तर अशा वेळी सूर्य मुद्रा अधिक गुणकारी ठरते. सूर्य मुद्रा करण्यासाठी अनामिका (पृथ्वीतत्त्वाचे बोट) अंगदुयाच्या (अग्नि तत्त्वाचे बोट) तळाला टेकवावी आणि त्यावर अंगठा किंचित दाबावा. इतर बोटे सरळ ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. बोटावर कुठेही ताण देऊ नये. शांत श्वसन करावे. या मुद्रेमुळे शरीरातील अतिरिक्त पृथ्वीतत्त्व कमी होण्यास मदत होते.

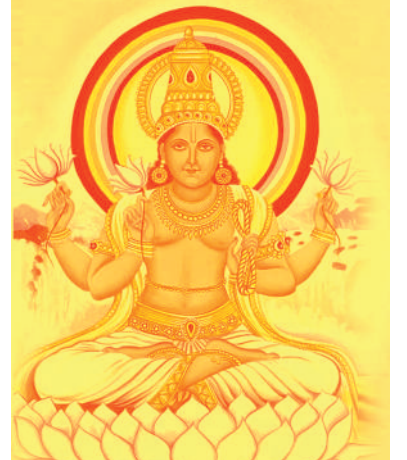
फाजील आत्मविश्वास वाढलेले पृथ्वीतत्त्व दर्शवितो. अशा व्यक्तींमध्ये अव्यवहारी वृत्ती दिसून येते. स्वतःला शहाणे समजणाऱ्या व्यक्तींमध्ये अनावश्यक ताठा येत जातो. हा ताठा केवळ स्वभावातच नाही तर पुढे जाऊन



शरीरातही ताठरता आणतो. नको तिथे होणारी हाडांची वाढ किंवा शरीरात कुठेही निर्माण होणाऱ्या गाठी यामध्ये मुख्यत्वे पृथ्वीतत्त्वाची अतिरिक्तता असते. त्याचबरोबर इतरही तत्त्वांचे असंतुलन यास कारणीभूत असते. वाढलेली चरबी किंवा मेद हे अतिरिक्त पृथ्वी व अतिरिक्त जलाकडेही संकेत करते. शरीरात कुठेही पृथ्वीतत्त्व अतिरिक्त

झाल्यास इतर एखादे तत्त्व किंवा अनेक तत्त्वांची कमतरता निर्माण होते. पृथ्वी वाढल्यामुळे आकाशतत्त्व कमी होते. उदा. कुठेही गाठ निर्माण झाली किंवा हाड वाढले तर तेथील मोकळी जागा कमी होऊन, इतर अवयवांवर दाब निर्माण होतो किंवा प्रवाहमार्गात अडसर निर्माण होतात. नाकाचे हाड वाढणे, टाचेचे हाड वाढणे, मनगटाचे हाड वाढणे, चरबीच्या गाठी, बांबू स्पाईन इत्यादी समस्यांमध्ये सूर्य मुद्रा प्रभावी ठरू शकते. परिणाम दिसल्यानंतर ही मुद्रा करणे थांबवावे.

कोणतेही तत्त्व कमी करणारी मुद्रा अपेक्षित परिणामानंतर करू नये. संतुलनाच्या मुद्रा उदा. ध्यान मुद्रा, आकाश मुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, जल मुद्रा, प्राण मुद्रा, व्यान मुद्रा, अपान मुद्रा, उदान मुद्रा, समान मुद्रा या आपण कधीही करू शकतो. या अत्यंत सुरक्षित मुद्रा आहेत.



८-आदित्य

पर्जन्य

हा कार्तिक महिन्याचा आदित्य आहे. विश्वाची अप्सरा, भरद्वाज ऋषी, ऐरावत सर्प, सेनजितब यक्ष, आप राक्षस आणि विश्वासु गंधर्व हे त्याचे अनुचर आहेत.

विश्वावसुर्भरद्वाजः पर्जन्यैरावती तथा विश्वाची सेनजिच्चापि कार्तिके च वसन्ति वै ॥ (विष्णुपुराण - २/१०/१२)

ऋग्वेदातील काही सूक्तांत पर्जन्याची प्रशंसा केलेली आहे. पर्जन्याचा अर्थ इथे वर्षाकालीन मेघ असा केलेला असून, त्याच स्वरूपात त्याचे वर्णन केलेले आहे. हाच मेघ दररोज खालून वर जातो आणि वृष्टी करून पृथ्वीला तुष करतो, असे म्हटले आहे. त्याला मोठ्याने हंबरणाऱ्या वृषभाची उपमा दिली आहे. वृष्टी करणे, हेच त्याचे मुख्य काम आहे. तो द्यूचा पुत्र असून बलवान, गर्जना करणारा, उदकवर्षाव करणारा व वनस्पतींमध्ये गर्भ घालणारा आहे. तो औषधींचे संवर्धन करतो, पाण्याची सुबत्ता करतो आणि सर्व जगावर सत्ता चालवतो. तो स्थावर-जंगम सृष्टीचा आत्मा आहे. त्याची दोन रूपे असून, त्यांतील एक रूप वांझ व दुसरे रूप उत्पादक आहे. तो वृक्षांवर आघात करतो आणि राक्षसांना ठार मारतो. सुख देण्याबद्दल, औषधी फलयुक्त करण्याबद्दल, अन्न देण्या- बद्दल आणि द्यावा- पृथिवी जलाने भरून टाकण्याबद्दल त्याची प्रार्थना करण्यात आली आहे. वर्षाव करणे हे त्याचे वैशिष्ट्य आहे. तो जलमय रथावर आरूढ होऊन चारही बाजूंना उडतो. आपल्या अश्वाना हाकलणाऱ्या सारथ्याप्रमाणे तो आपल्या वर्षारूप दूतांचे प्रदर्शन करतो. जेव्हा तो वृष्टी करतो, तेव्हा सिंहाच्या गर्जनेप्रमाणे आवाज येतो. वारा आणि विद्युत यांच्याशी याचा संबंध आहे. याला एके ठिकाणी पिता असे म्हटले आहे. कार्तिक महिन्यात सूर्यमंडळामध्ये अधिष्ठित असणारा पर्जन्य हा नऊ हजार किरणांनी तळपतो असे लिंगपुराणामध्ये वर्णन आले आहे.

संकल्पना: प्रणव गोखले
संकलन: अतुल साठे
मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर

सुदृढ मन व हृदयासाठी गणेश मुद्रा

गणांचा ईश म्हणजे गणेश. निसर्गातील पंचतत्त्वे हे गण, ज्यांच्या माध्यमातून चराचर सृष्टी निर्माण झाली ते म्हणजे गण. या पाच गणांना नियंत्रित करणारी शक्ती म्हणजे गणेश. गणेश मुद्रा करण्यासाठी दोन्ही हातांची बोटे दुमडून एकमेकांमध्ये अडकवावीत आणि विरुद्ध दिशेस ओढावीत. बोटे ओढत असताना हात छातीच्या जवळ व खांद्याच्या रेषेत सरळ ठेवावेत. सहन होईल एवढी ओढ खांद्यांपर्यंत अनुभवावी.

पुरुषांनी ही मुद्रा करताना डावा हात छातीच्या बाजूला व उजवा पुढील बाजूस धरावा. स्त्रियांनी उजवा हात छातीजवळ धरून डावा हात समोर ठेवावा. बोटे ताणत असताना श्वास घ्यावा आणि बोटांवरचा ताण सोडताना श्वास सोडावा.

गणेश मुद्रा अनाहत चक्र (हृदय चक्र) सशक्त करते. हृदयाच्या स्नायूंची ताकद वाढते, रक्ताभिसरण सुधारते. हृदय चक्र हे भावभावनांचे चक्र असल्यामुळे, भावनिक गुंता येथे निर्माण होतो. भावनिक



दडपण, जबाबदाऱ्यांचे ओझे यांचा ताण मान, खांदे, छाती व पाठ या अवयवांवर जाणवतो. अशा स्वरूपाचा त्रासही या मुद्रेच्या सततच्या प्रयोगाने सुटण्यास मदत होते. यामुळे मान, खांदे, दंड, हात, छाती व पाठ सशक्त होतात. कोलेस्टेरॉल वाढीसारखे हृदयाशी निगडित आजार दूर व्हायला या मुद्रेने मदत होते. वर्षानुवर्षे मनात साठविलेले भावनिक अडसर या मुद्रेमुळे सुटू शकतात. गणेश मुद्रेमुळे कचखाऊ वृत्ती जाऊन कोणतीही जबाबदारी स्वीकारण्याची हिम्मत येते.

आहांच वाहांच आंत वरी दोन्ही । न लगा गडणी आम्हां तैशा ॥१॥

भेऊं नये तेथें भेडसावूं कोणा । आवरूनि मना बंद द्यावा ॥२॥

तुका म्हणे कांहीं अभ्यासावांचुनी । नव्हे हे करणी भलतीची ॥३॥

बहुतांच्या आम्ही न मिळो मतासी । कोणी कैसी कैसी भावनेच्या ॥१॥

विचार करितां वांयां जाय काळ । लटिकें तें मूळ फजितीचें ॥२॥

तुका म्हणे तुम्ही करा घटापटा । नका जाऊं वाटा आमुचिया ॥३॥

त्याचें सुख नाहीं आलें अनुभवा । कठिण हें जिवा तोंचिवरी ॥१॥

मागिलांचे दुःख लागों नेदी अंगा । अंतर हें संगी नेदी पुढें ॥२॥

तुका म्हणे सर्वविशीं हा संपन्न । जाणती महिमान श्रुति ऐसें ॥३॥

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा





अंश (मार्गशीर्ष महिन्यातील आदित्य)

रूपमव्याकृतं यस्य विभक्तं तु कलांशुभिः ।
विद्वद्भिः कल्प्यते तस्मै नमोऽस्त्वंशाय भानवे ॥१॥

अर्थ - ज्याचे रूप अव्याकृत अर्थात अखंड, अविभक्त असूनही विद्वान लोक आकलनाला सोपे जावे म्हणून त्याच्याठायी कला, अंशू म्हणजे किरणे असे विभाग कल्पितात. त्या अंश नामक सूर्याला नमस्कार असो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

डिसेंबर २०२३ / जानेवारी २०२४

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

मार्गशीर्ष
दक्षिणायन • हेमंत ऋतू

समय निरामय

दिवा	December 2023							शु. पंचमी धनुर्मासारंभ, नागपूजन-नागदिवे डिसेंबर 17 नक्षत्र: धनिष्ठा ०७.०१ १८.००	शु. त्रयोदशी प्रदोष डिसेंबर 24 नक्षत्र: कृत्तिका ०७.०४ १८.०३	कृ. चतुर्थी डिसेंबर 31 नक्षत्र: मघा ०७.०७ १८.०७	कृ. एकादशी सफला एकादशी एकादशी प्रारंभ ००.४२ जानेवारी 07 नक्षत्र: विशाखा ०७.१० १८.१२	
	S	M	T	W	T	F	S					
रवि रविवार	31					1	2					
	3	4	5	6	7	8	9					
	10	11	12	13	14	15	16					
	17	18	19	20	21	22	23					
	24	25	26	27	28	29	30					
सोम सोमवार	January 2024							शु. षष्ठी चंपाषष्ठी स्कंद षष्ठी, मार्तंड भैरवोत्थापन डिसेंबर 18 नक्षत्र: शततारा ०७.०१ १८.००	शु. चतुर्दशी नाताळ (खिसमस) माणगापूर क्षेत्री श्री दत्त जयंती उत्सव डिसेंबर 25 नक्षत्र: रोहिणी ०७.०५ १८.०४	कृ. पंचमी इ. स. २०२४ प्रारंभ जानेवारी 01 नक्षत्र: मघा ०७.०८ १८.०८	कृ. द्वादशी एकादशी समाप्ती ००.४७ जानेवारी 08 नक्षत्र: अनुराधा ०७.१० १८.१२	
	S	M	T	W	T	F	S					
	7	8	9	10	11	12	13					
	14	15	16	17	18	19	20					
	21	22	23	24	25	26	27					
	28	29	30	31								
मंगळ मंगळवार								शु. सप्तमी डिसेंबर 19 नक्षत्र: पू. भा. ०७.०२ १८.०१	शु. पौर्णिमा श्री दत्तात्रेय जयंती पौर्णिमा प्रारंभ ०५.४७ डिसेंबर 26 नक्षत्र: मृग ०७.०५ १८.०४	कृ. षष्ठी जानेवारी 02 नक्षत्र: पूर्वा ०७.०८ १८.०८	कृ. त्रयोदशी भौमप्रदोष, शिवरात्री जानेवारी 09 नक्षत्र: ज्येष्ठा ०७.१० १८.१३	
	S	M	T	W	T	F	S					
बुध बुधवार								शु. प्रतिपदा देवदीपावली डिसेंबर 13 मार्तंड भैरव (मलारी खंडोबा) अमावास्या समाप्ती ०५.०२ नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.५९ १७.५८	शु. अष्टमी दुर्गाष्टमी, बुधाष्टमी डिसेंबर 20 नक्षत्र: उ. भा. ०७.०२ १८.०१	कृ. प्रतिपदा पौर्णिमा समाप्ती ०६.०३ डिसेंबर 27 नक्षत्र: आर्द्रा ०७.०६ १८.०५	कृ. सप्तमी जानेवारी 03 नक्षत्र: उत्तरा ०७.०८ १८.०९	कृ. चतुर्दशी अमावास्या प्रारंभ २०.११ जानेवारी 10 नक्षत्र: मूल ०७.१० १८.१३
	S	M	T	W	T	F	S					
गुरु गुरुवार								शु. द्वितीया डिसेंबर 14 नक्षत्र: मूल ०६.५९ १७.५९	शु. नवमी डिसेंबर 21 नक्षत्र: रेवती ०७.०३ १८.०२	कृ. द्वितीया गुरुपुण्यात २५:०५ नं. सूर्योदयापर्यंत डिसेंबर 28 नक्षत्र: पुनर्वसु ०७.०६ १८.०५	कृ. अष्टमी कालाष्टमी जानेवारी 04 नक्षत्र: हस्त ०७.०९ १८.१०	कृ. अमावास्या दर्श-वेळा अमावास्या अमावास्या समाप्ती १७.२७ जानेवारी 11 नक्षत्र: पू. भा. ०७.१० १८.१४
	S	M	T	W	T	F	S					
शुक्र शुक्रवार								शु. तृतीया डिसेंबर 15 नक्षत्र: पू. भा. उ. भा. ०७.०० १७.५९	शु. दशमी मोक्षदा (स्मार्त) एकादशी गीताजयंती, उत्तरायणारंभ एकादशी प्रारंभ ०८.१७ डिसेंबर 22 नक्षत्र: अश्विनी ०७.०३ १८.०२	कृ. द्वितीया डिसेंबर 29 नक्षत्र: पुष्य ०७.०७ १८.०६	कृ. नवमी जानेवारी 05 नक्षत्र: चित्रा ०७.०९ १८.१०	
	S	M	T	W	T	F	S					
शनि शनिवार								शु. चतुर्थी विनायक चतुर्थी डिसेंबर 16 नक्षत्र: श्रवण ०७.०० १७.५९	शु. एकादशी शु. द्वादशी भागवत एकादशी एकादशी समाप्ती ०७.१२ डिसेंबर 23 नक्षत्र: भरणी ०७.०४ १८.०३	कृ. तृतीया संकष्ट चतुर्थी (पुणे चं. उ. २१:०५) डिसेंबर 30 नक्षत्र: आश्लेषा ०७.०७ १८.०७	कृ. दशमी जानेवारी 06 नक्षत्र: स्वाती ०७.०९ १८.११	
	S	M	T	W	T	F	S					



भग (पौष महिन्यातील आदित्य)

भूयो भजन्तमैश्वर्यं सुराः सर्वे भजन्ति यम् ।
भजे विभ्राजमानं तं भगं सौभगदायिनम् ॥१०॥

अर्थ - अनंत अनेकविध ऐश्वर्याला भोगणाऱ्या,
तेजाने चमकणाऱ्या, ज्याची भक्ती सर्व देव करतात,
त्या सौभाग्य देणाऱ्या 'भग' नामक सूर्याला मी
भजतो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

जानेवारी / फेब्रुवारी २०२४

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

पौष
उत्तरायण • हेमंत ऋतू

समय निरामय

दिवा	January 2024							शु. तृतीया शु. चतुर्थी	शु. एकादशी पुत्रदा एकादशी	कृ. तृतीया	कृ. नवमी	
	S	M	T	W	T	F	S					
रवि रविवार		1	2	3	4	5	6	जानेवारी 14	जानेवारी 21	जानेवारी 28	फेब्रुवारी 04	
	7	8	9	10	11	12	13	विनायक चतुर्थी, भोगी, धनुर्मास समाप्ति नक्षत्र: धनिष्ठा ०७.११ १८.१६	एकादशी समाप्ती १९.२८ नक्षत्र: रोहिणी ०७.११ १८.२१	नक्षत्र: मघा ०७.१० १८.२५	नक्षत्र: विशाखा ०७.०८ १८.२८	
	14	15	16	17	18	19	20					
	21	22	23	24	25	26	27					
	28	29	30	31								
सोम सोमवार	February 2024							शु. पंचमी मकर संक्रांती	शु. द्वादशी	कृ. चतुर्थी संकष्ट चतुर्थी (पुणे चं. उ. २१:२६)	कृ. दशमी	
	S	M	T	W	T	F	S					
					1	2	3	जानेवारी 15	जानेवारी 22	जानेवारी 29	फेब्रुवारी 05	
	4	5	6	7	8	9	10	नक्षत्र: शततारा पू. भा. ०७.११ १८.१७	नक्षत्र: मृग ०७.११ १८.२२	नक्षत्र: पूर्वा ०७.१० १८.२५	एकादशी प्रारंभ १७.२५ नक्षत्र: अनुराधा ०७.०८ १८.२९	
	11	12	13	14	15	16	17					
	18	19	20	21	22	23	24					
	25	26	27	28	29							
मंगळ मंगळवार								शु. षष्ठी करिदिन	शु. त्रयोदशी भौमप्रदोष	कृ. चतुर्थी	कृ. एकादशी षट्तिला एकादशी	
	S	M	T	W	T	F	S					
								जानेवारी 16	जानेवारी 23	जानेवारी 30	फेब्रुवारी 06	
								नक्षत्र: उ. भा. ०७.११ १८.१७	नक्षत्र: आर्द्रा ०७.११ १८.२२	नक्षत्र: उत्तरा ०७.१० १८.२६	नक्षत्र: ज्येष्ठा मूळ ०७.०८ १८.२९	
बुध बुधवार								शु. सप्तमी	शु. चतुर्दशी	कृ. पंचमी	कृ. द्वादशी प्रदोष	
	S	M	T	W	T	F	S					
								जानेवारी 17	जानेवारी 24	जानेवारी 31	फेब्रुवारी 07	
								नक्षत्र: रेवती ०७.११ १८.१८	पौर्णिमा प्रारंभ २१.५१ नक्षत्र: पुनर्वसु ०७.११ १८.२२	नक्षत्र: हस्त ०७.१० १८.२६	नक्षत्र: पू. भा. ०७.०७ १८.३०	
गुरु गुरुवार								शु. अष्टमी दुर्गाष्टमी, शाकंभरी देवी उत्सवप्रारंभ	शु. पौर्णिमा माघस्नानारंभ शाकंभरी पौर्णिमा, गुरुपुष्यामृत ८:१६ नं. सूर्योदयापर्यंत पौर्णिमा समाप्ती २३.२४	कृ. षष्ठी	कृ. त्रयोदशी शिवरात्रि	
	S	M	T	W	T	F	S					
								जानेवारी 18	जानेवारी 25	फेब्रुवारी 01	फेब्रुवारी 08	
								नक्षत्र: अश्लिनी ०७.११ १८.१८	नक्षत्र: पुनर्वसु ०७.११ १८.२३	नक्षत्र: चित्रा ०७.०९ १८.२७	नक्षत्र: उ. भा. ०७.०७ १८.३०	
शुक्र शुक्रवार								शु. प्रतिपदा	शु. नवमी	कृ. प्रतिपदा गणराज्य दिन	कृ. सप्तमी कालाष्टमी	कृ. चतुर्दशी कृ. अमावास्या दर्श अमावास्या
	S	M	T	W	T	F	S					
								जानेवारी 12	जानेवारी 19	जानेवारी 26	फेब्रुवारी 02	फेब्रुवारी 09
								नक्षत्र: उ. भा. ०७.११ १८.१५	नक्षत्र: भरणी ०७.११ १८.१९	नक्षत्र: पुष्य ०७.११ १८.२३	नक्षत्र: स्वाती ०७.०९ १८.२७	नक्षत्र: श्रवण ०७.०७ १८.३१
शनि शनिवार								शु. द्वितीया	शु. दशमी एकादशी प्रारंभ १९.२७	कृ. द्वितीया	कृ. अष्टमी	
	S	M	T	W	T	F	S					
								जानेवारी 13	जानेवारी 20	जानेवारी 27	फेब्रुवारी 03	
								नक्षत्र: श्रवण ०७.११ १८.१५	नक्षत्र: कृत्तिका ०७.११ १८.२०	नक्षत्र: आश्लेषा ०७.१० १८.२४	नक्षत्र: विशाखा ०७.०९ १८.२८	

जानेवारी/फेब्रुवारी २०२४

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

पौष
उत्तरायण • हेमंत ऋतू

समय निरामय

पौष

हिंदू कालगणनेप्रमाणे वर्षातील दहावा महिना पौष आहे. या महिन्याच्या पौर्णिमेच्या सुमारास चंद्र पुष्य नक्षत्रात असतो, त्यामुळे या महिन्याला पौष हे नाव पडले आहे. याचे वैदिक नाव तैष असून याला सहस्य असेही म्हणतात. 'अमावास्यान्त' पद्धतीनुसार पौष महिना पौष शुक्ल प्रतिपदेला सुरू होतो आणि पौष अमावास्याला संपतो. पौर्णिमान्त पद्धतीनुसार हा महिना १५ दिवस आधी सुरू होतो आणि १५ दिवस आधी म्हणजे पौर्णिमेला संपतो. म्हणजे जेव्हा अमावास्यान्त पद्धतीची मार्गशीर्ष वद्य प्रतिपदा असते, तेव्हा पौर्णिमान्त पद्धतीची पौष वद्य प्रतिपदा असते. दोन्ही पद्धतीतला शुक्लपक्ष एकच असतो. मकर संक्रांत हा सण पौष महिन्यात येतो. संक्रांतीच्या आदल्या दिवशी सूर्य धनु राशीतून मकर राशीत प्रवेश करतो. त्या दिवशी धनुर्माससमाप्ती निमित्ताने महाराष्ट्रात भोगी साजरी केली जाते. पौष शुद्ध अष्टमी ते पौर्णिमा शाकंभरी देवीचा महोत्सव नवरात्रासारखा असतो. पौष पौर्णिमेस पौर्णिमान्त माघ सुरू होतो, म्हणून या दिवसापासून माघस्नान सुरू करतात. पौष महिन्यात विवाहादि मंगलकार्ये करित नाहीत. पौष आमावास्याला कधीकधी अर्धोदय अथवा महोदय पर्व असते.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार



उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।
क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गा
पथस्तत्कवयो वदन्ति ॥

(कठोपनिषद ३. १४)

उठा, जागे व्हा, व ध्येय प्राप्त केल्याविना थांबू नका. वस्तूच्या तीक्ष्ण धारे प्रमाणे अतिशय दुर्गम असा तो मार्ग खडतर आहे असं ज्ञानी लोक म्हणतात.

संप्रेरकांच्या संतुलनासाठी शंख मुद्रा



शंख मुद्रा म्हणजे हातांच्या रचनेतून शंखासारखा आकार निर्माण करणे. शंख मुद्रेमध्ये डाव्या हाताच्या अंगठ्याभोवती उजव्या हाताची चार बोटे गुंडाळावीत आणि उजव्या हाताचा अंगठा डाव्या हाताची उर्वरित चार बोटे सरळ ठेवून त्याच्या मध्यावर अग्राशी जुळवावा. हे म्हणजे सूर्यनाडीकडून येणाऱ्या वात आणि कफाने चंद्रनाडीकडून येणाऱ्या अग्नीला दिलेले आलिंगन आहे. आणि यामुळे मनातील खदखद शांत होण्यास मदत होते. तर सूर्यनाडीकडून येणारा अग्नी चंद्रनाडीकडून येणाऱ्या वात आणि पित्ताशी समन्वय साधतो. उलटपक्षी वात, पित्त ही चंद्रतत्त्वे सूर्याग्रीशी हळुवार संवाद साधतात. यामुळे भावनिक उत्तेजना (अग्नी) कमी होऊन, मानसिक वात आणि कफाला झळाळी लाभते म्हणजेच

मानसिक शांतता, आनंद व मनःशक्ती मिळते. उजवीकडची चार बोटे गुंडाळलेली असल्यामुळे व त्यांस डावीकडील चार बोटांचा आधार दिल्यामुळे शारीरिक वात आणि कफ शांत होतो आणि शारीरिक उर्मी/उत्साह वाढीस लागतो. या मुद्रेमुळे शरीरातील निरनिराळी

विकरे आणि संप्रेरके संतुलित होतात.

संप्रेरके आणि भावभावनांचे घनिष्ठ नाते आहे. निरनिराळ्या भावनांमुळे संप्रेरके अतिउत्तेजित किंवा अतिक्षीण होतात, तर उलटपक्षी संप्रेरकांमधील बदल भावभावनांना प्रभावित करतात. शरीर आणि मनाच्या उत्कर्षामध्ये संप्रेरकांचा महत्त्वाचा सहभाग असतो. मुख्यत्वे अग्रितत्त्वांचे असंतुलन संप्रेरकांच्या असंतुलनास कारण असते. यामुळे आत्मविश्वास कमजोर होतो, भीती-चिंता मनास पोखरतात, मन सतत दुःखी आणि साशंक राहते. अकारण धडधड, छातीवर दडपण, घशाला शोष पडणे, मळमळ, पोटात कालवाकालव, मरगळ, चक्कर, अनिद्रा इत्यादी दोषांमध्ये शंख मुद्रा उपयुक्त ठरते.



१०-आदित्य

भग

हा पौष महिन्याचा आदित्य आहे. पूर्वचित्ति अप्सरा, ऋतू ऋषी, कर्कोटक सर्प, अरिष्टनेमि यक्ष, स्फूर्ज राक्षस आणि ऊर्णायु गंधर्व हे त्याचे अनुचर आहेत.

ऋतुर्भगस्तथोर्णायुः स्फूर्जः
कार्कोटकस्तथा ।
अरिष्टनेमिशैवान्या
पूर्वचित्तिर्वराप्सराः ॥
पौषमासे वसन्त्येते
सप्तभास्करमण्डले ।
लोकप्रकाशनाथार्थ्य
विप्रवर्याधिकारिणः ॥
(विष्णुपुराण - २/१०/१४-१५)

या देवतेच्या स्तुतिपर ऋग्वेदांत एकच सूक्त आहे (७।४१). ऋग्वेदात अन्यत्र साठ ठिकाणी भगदेवतेचा उल्लेख आलेला आहे. भग शब्दाचा अर्थ 'देणारा' असा आहे, त्यामुळे साहाजिकच सौभाग्य आणि संपत्ती देणारी देवता म्हणून वैदिक दैवतशास्त्रामध्ये 'भग' प्रसिद्ध आहे. उषा ही भगाची भगिनी मानली गेली आहे. पुराणांमध्ये रूढ झालेला 'भगवान' हा शब्द मूळ या देवता नावाशीच संवादी आहे असे अनेक पुराणाभ्यासकांचे म्हणणे आहे. भगाचा संबंध सवित्याशी जोडलेला आढळतो. भग हा उदयापूर्वीच्या सूर्याचे सौम्य स्वरूप आहे. सविता व सूर्य एकच असल्यामुळे भग आणि सविता हे आरंभी वेगळे असले, तरी पुढे भग सवित्यात विलीन झाला आणि त्याचा आदित्यसंघात प्रवेश झाला. दक्षयज्ञाख्यानामध्ये पूषाप्रमाणेच भगालाही वीरभद्राच्या कोपाला सामोरे जावे लागल्याचा उल्लेख सापडतो. वीरभद्राने यांचे डोळे फोडल्याची कथा तेथे येते. पौष महिन्यात सूर्यमंडळामध्ये अधिष्ठित असणारा भग हा अकरा हजार किरणांनी तळपतो, असे लिंगपुराणा मध्ये वर्णन आले आहे.

संकल्पना: प्रणव गोखले
संकलन: अतुल साठे
मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर

स्नायूंना बळकटी देणारी सहज शंख मुद्रा

सहज शंख मुद्रेमध्ये दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांमध्ये पूर्ण आतपर्यंत सरकवून अडकवातीत व बंद करून मूठ करावी आणि दोन्ही अंगठे वरच्या दिशेस उभे ठेवावेत. ही मुद्रा स्नायूंना बळकटी देण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त ठरते. पृथ्वीतत्त्व (अनामिका) शरीरास ताकद पुरविते, जलतत्त्व (कनिष्ठिका) शरीरास मऊपणा/तन्यता देते, वायुतत्त्व (तर्जनी) शरीरात हालचाल घडविते, आकाशतत्त्व (मध्यमा) वाढीसाठी योग्य अवकाश देते. स्नायू सशक्त, मऊ, कसाही वळणारा अर्थात लवचिक असतो. मात्र अतिरिक्त अग्नी इतर तत्त्वांस हानी पोहोचवतो. तत्त्वांचे असंतुलन शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही बाबींवर अवलंबून असते.

अग्नी व्यतिरिक्त इतर चार तत्त्वांची सूर्यऊर्जा आणि चंद्रऊर्जा संतुलित होण्यासाठी सहज शंख मुद्रा साहाय्यक ठरते. या मुद्रेमुळे सूक्ष्म शरीराच्या डावीकडून आणि उजवीकडून येणाऱ्या ऊर्जा संतुलित होऊन, स्नायूची झालेली झीज भरून निघण्यास मदत होते. प्रत्येक तत्त्व आवश्यक तेवढे उर्जित केले जाते. ज्यामुळे स्नायूंना पुन्हा ताकद मिळायला मदत होते. रक्तवाहिन्या स्नायूंनी बनलेल्या असतात, त्याही सशक्त होतात. रक्ताभिसरण सुरळीत होते. वायू संतुलित



होऊन स्नायूंमध्ये योग्य लवचिकता येते. रक्ताभिसरणामुळे प्राणवायू, पोषक द्रव्य शरीरात सर्वत्र योग्यरीत्या पोहोचू लागतात. स्नायूंच्या सुयोग्य हालचालींमुळे पचन सुरळीत होऊन पोषण मिळते. मूत्र व शोच योग्यरीत्या विसर्जित केले जाते.

अंग बाहेर येणे किंवा हर्निया हे स्नायू अशक्त झाल्याचे दर्शवितात. विस्कळित रक्तप्रवाहामुळे मुंग्या येणे, बधिरपणा, दुखणे असे त्रास उद्भवतात. मणक्यांतील चकती सरकणे व स्पाँडीलायटीससारखे आजारदेखील स्नायूंच्या कमकुवतपणा मुळे होतात. स्नायूंचा कमकुवतपणा मनही कमकुवत करतो, आत्मविश्वास कमी होत जातो. सहज शंख मुद्रा स्नायूंची ताकद वाढवित असल्याने अशा सर्व त्रासांमध्ये उपयुक्त ठरते.

भास्करस्य यथा तेजो मकरस्थस्य वर्धते।
तथैव भवतां तेजो वर्धतामिति कामये॥

उंचव उंच लहूरू दे पतंग,
आयुष्यात बहूरू दे एक नवी उमंग,
आयुष्यात पसरू दे आनंद-तरंग...

मकर संक्रांतीच्या
हार्दिक शुभेच्छा





त्वष्टा (माघ महिन्यातील आदित्य)

तुष्टः सूते प्रजा ह्येषस्त्वेषते च महत्त्विषा ।
रूपाणां पेशितारं तं त्वष्टारं प्रणमाम्यहम् ॥११॥

अर्थ - जो संतुष्ट झाला असता प्रजा प्रसवतो तसेच आपल्या महनीय तेजाने तळपतो, जो आणि सर्व रूपांना आकार देतो, अशा त्या 'त्वष्टा' नामक सूर्याला मी नमस्कार करतो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

फेब्रुवारी/मार्च २०२४

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

माघ

उत्तरायण • शिशिर ऋतू

समय निरामय

रवि रविवार	कृ. अमावास्या दर्श अमावास्या अमावास्या समाप्ती १४.३० मार्च 10 नक्षत्र: पू. भा. ०६.४८ १८.४२	शु. द्वितीया फेब्रुवारी 11 नक्षत्र: शततारा ०७.०६ १८.३५	शु. नवमी फेब्रुवारी 18 नक्षत्र: रोहिणी ०७.०२ १८.३५	कृ. प्रतिपदा गुरुप्रतिपदा फेब्रुवारी 25 नक्षत्र: पूर्वा ०६.५८ १८.३८	कृ. सप्तमी भानुसप्तमी, कालाष्टमी मार्च 03 नक्षत्र: अनुराधा ०६.५३ १८.४०																																										
सोम सोमवार	February 2024 <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td><td></td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			शु. तृतीया तिलकुंद चतुर्थी फेब्रुवारी 12 नक्षत्र: पू. भा. ०७.०५ १८.३२	शु. दशमी छ. शिवाजी महाराज जयंती (तास्त्रेप्रमाणे) एकादशी प्रारंभ ०८.५१ फेब्रुवारी 19 नक्षत्र: मृग ०७.०२ १८.३५	कृ. द्वितीया फेब्रुवारी 26 नक्षत्र: उत्तरा ०६.५७ १८.३८	कृ. अष्टमी मार्च 04 नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.५२ १८.४०
S	M	T	W	T	F	S																																									
				1	2	3																																									
4	5	6	7	8	9	10																																									
11	12	13	14	15	16	17																																									
18	19	20	21	22	23	24																																									
25	26	27	28	29																																											
मंगळ मंगळवार	March 2024 <table border="1"> <tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	S	M	T	W	T	F	S	31					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	शु. चतुर्थी श्री गणेश जयंती विनायक चतुर्थी (अंगारक योग) फेब्रुवारी 13 नक्षत्र: उ. भा. ०७.०५ १८.३३	शु. एकादशी जया एकादशी एकादशी समाप्ती ०९.५६ फेब्रुवारी 20 नक्षत्र: आर्द्रा ०७.०१ १८.३६	कृ. तृतीया फेब्रुवारी 27 नक्षत्र: हस्त ०६.५७ १८.३८	कृ. नवमी कृ. दशमी श्रीरामदास नवमी मार्च 05 नक्षत्र: मूळ ०६.५२ १८.४१
S	M	T	W	T	F	S																																									
31					1	2																																									
3	4	5	6	7	8	9																																									
10	11	12	13	14	15	16																																									
17	18	19	20	21	22	23																																									
24	25	26	27	28	29	30																																									
बुध बुधवार		शु. पंचमी वसंत पंचमी, श्री पंचमी फेब्रुवारी 14 नक्षत्र: रेवती ०७.०४ १८.३३	शु. द्वादशी प्रदोष, भीष्मद्वादशी फेब्रुवारी 21 नक्षत्र: पुनर्वसु ०७.०० १८.३६	कृ. चतुर्थी संकष्ट चतुर्थी (पुणे चं. उ. २१:४४) फेब्रुवारी 28 नक्षत्र: हस्त ०६.५६ १८.३९	कृ. एकादशी विजया (स्मार्त) एकादशी एकादशी प्रारंभ ०६.३१ मार्च 06 नक्षत्र: पू. भा. ०६.५१ १८.४१																																										
गुरु गुरुवार		शु. षष्ठी फेब्रुवारी 15 नक्षत्र: अश्विनी ०७.०४ १८.३४	शु. त्रयोदशी गुरुपुष्यामृत सूर्योदयापासून १६:४३ प. फेब्रुवारी 22 नक्षत्र: पुष्य ०७.०० १८.३७	कृ. पंचमी फेब्रुवारी 29 नक्षत्र: चित्रा ०६.५५ १८.३९	कृ. द्वादशी भागवत एकादशी एकादशी समाप्ती ०४.१४ मार्च 07 नक्षत्र: उ. भा. ०६.५० १८.४१																																										
शुक्र शुक्रवार	सूर्योदय सूर्यास्त	शु. सप्तमी रथसप्तमी, भीष्माष्टमी फेब्रुवारी 16 नक्षत्र: भरणी ०७.०३ १८.३४	शु. चतुर्दशी पौर्णिमा प्रारंभ १५.३४ फेब्रुवारी 23 नक्षत्र: आश्लेषा ०६.५९ १८.३७	कृ. षष्ठी मार्च 01 नक्षत्र: स्वाती ०६.५४ १८.३९	कृ. त्रयोदशी प्रदोष, महाशिवरात्री मार्च 08 नक्षत्र: श्रवण ०६.४९ १८.४१																																										
शनि शनिवार		शु. प्रतिपदा फेब्रुवारी 10 नक्षत्र: धनिष्ठा ०७.०६ १८.३९	शु. अष्टमी दुर्गाष्टमी फेब्रुवारी 17 नक्षत्र: कृत्तिका ०७.०३ १८.३५	शु. पौर्णिमा माघरनान समाप्ती पौर्णिमा समाप्ती १८.०० फेब्रुवारी 24 नक्षत्र: मघा ०६.५९ १८.३७	कृ. षष्ठी मार्च 02 नक्षत्र: विशाखा ०६.५४ १८.४०	कृ. चतुर्दशी अमावास्या प्रारंभ १८.१८ मार्च 09 नक्षत्र: धनिष्ठा शततारा ०६.४८ १८.४२																																									

माघ

हा एक भारतीय राष्ट्रीय वर्षातील अकरावा महिना आहे. या महिन्यातील पौर्णिमेच्या आसपास मघा नक्षत्र येते. तपसब हे याचे वैदिक नाव आहे. पौष पौर्णिमेपासून माघ पौर्णिमेपर्यंत माघस्नान करण्याची पद्धत आहे. या महिन्यातील शुद्ध तृतीया तिथीला महर्षी मार्कंडेय यांची जयंती मानली जाते. शुद्ध चतुर्थीला श्रीगजाननाच्या महोत्सव अवताराची जयंती साजरी होते. या तिथीला उमाचतुर्थी, तिलकुंदचतुर्थी असेही म्हणतात. या दिवशी गणेशाला विशेषतः तिळाच्या लाडवांचा नैवेद्य दाखवला जातो. माघ शुद्ध सप्तमीला रथारूढ सूर्यप्रतिमेचे पूजन केले जाते म्हणूनच या दिवसाला रथसप्तमी असेही म्हणतात. या दिवशी नर्मदा जयंती असते. माघ शुद्ध अष्टमी ते शुद्ध द्वादशी या पाच दिवसांत भीष्मपंचकव्रत केले जाते. माघ वद्य नवमी ही समर्थ रामदास स्वामींचा समाधिदिन म्हणून 'दास नवमी' या नावाने साजरी होते. यांतिरिक्त वसंतपंचमी अथवा श्रीपंचमी (लक्ष्मी व सरस्वती यांची पूजा), दासबोध जयंती (शु. नवमी), माघस्नान समाप्ती (पौर्णिमा) तर वद्य पक्षात गाणगापूर यात्रा (प्रतिपदा) व महाशिवरात्र (चतुर्दशी) हे महत्त्वाचे दिवस या महिन्यात येतात. माघी पौर्णिमेस शनी मेषेत, गुरु व चंद्र सिंहेत आणि सूर्य श्रवण नक्षत्रात असल्यास तो महामाघी योग होतो. भारतीय प्रजासत्ताकाची स्थापना, निवृत्तिनाथ जयंती तसेच मध्वाचार्य, रामदासस्वामी, चांगदेव यांची समाधी इ. घटना या महिन्यातील आहेत.

- भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

महाशिवरात्रीच्या हार्दिक शुभेच्छा



मुत्युञ्जय महादेव त्राहि मां शरणागतम् ।
जन्ममृत्युजरारोगेः पीडितं कर्मबन्धनैः ॥

उत्तेजना देणारी लिंग मुद्रा



लिंग मुद्रेमध्ये डाव्या हाताच्या प्रत्येक बोटाखाली उजव्या हाताची बोटे आत सरकवून एकमेकांमध्ये गुंफावित व मूठ करावी. उजव्या हाताचा अंगठा सरळ उभा ठेवून त्याभोवती डाव्या हाताचा अंगठा गुंडाळावा. अंगठा अप्रितत्वाचे प्रतिनिधित्व करतो. शरीरामध्ये अग्नी प्रबळ करणारी अशी ही मुद्रा आहे. ही मुद्रा शरीरातील अग्नी प्रबळ करून शरीरास उत्तेजित करते. जठराग्नी उद्दीपित होऊन व्यवस्थित पचन होते. प्रवासामुळे किंवा हवाबदलामुळे कफ वाढल्यास ही मुद्रा त्वरित कफक्षालन करण्यासाठी उपयोगी पडते. थंडीने कुडकुडत असताना जर ही मुद्रा केली, तर शरीरात उष्णता वाढून त्वरित थंडी कमी होण्यास मदत होते. अनेकदा वातानुकूलित वातावरणात अनेक तास वावराचे लागते, ज्यामुळे गारठा शरीरात मुरतो, डोके दुखते. अशा

वेळी ही मुद्रा जरूर करावी. नाभी केंद्र सरकले असता पोटशूळ उठतो, कोणत्याच उपायांनी बरे वाटत नाही. अशा वेळी लिंग मुद्रा उपयुक्त ठरू शकते. कारण अग्नीचे मुख्य केंद्र असलेले मणिपूर चक्र (नाभी चक्र) हललेले असते. लिंग मुद्रेमुळे ते मूळ स्थितीत येण्यास मदत होते. लैंगिक दुर्बलता असल्यास ही मुद्रा उपयुक्त ठरू शकते.

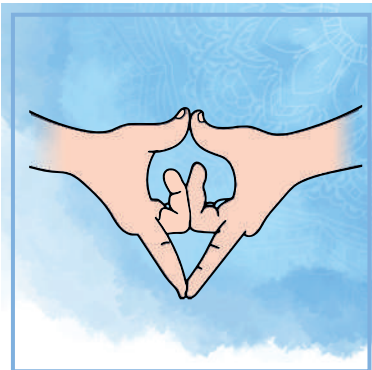
लिंग मुद्रा करताना हातांची स्थिती बदलून उजव्या हाताच्या प्रत्येक बोटाखाली डाव्या हाताची बोटे एकमेकांमध्ये गुंफून मूठ केल्यास व डाव्या हाताचा अंगठा सरळ उभा ठेवून त्याभोवती उजव्या हाताचा अंगठा गुंडाळल्यास ही मुद्रा मनास उत्तेजित करते.

मनाची मरगळ, विचारांचा थंडपणा घालवून नवीन उत्साह भरते. नवनवीन कल्पना सुचणे, काहीतरी उपयुक्त कार्य करावेसे वाटणे यातून विचारांना दिशा मिळू लागते. वैवाहिक जीवनात भीती, चिंता, न्यूनगंड किंवा पूर्वग्रहामुळे आवश्यक कामभावना निर्माण होत नाहीत. डावा अंगठा वर उभा ठेवून केलेली लिंग मुद्रा मनाचे दौर्बल्य कमी करून कामभावना उत्तेजित करण्यास साहाय्यक ठरते.

मजसर्वे आतां येऊं नका कोणी । सासुरवासिनी बाइयानो ॥१॥	शिकविलें तुम्हीं तें राहे तोंवरी । मज आणि हरी वियोग तों ॥१॥	सांगतों तें तुम्हीं अडकावें कार्नी । आमुचे नाचणीं नाचूं नका ॥१॥
न साहवे तुम्हां या जनाची कूट । बोलती वाईट ओखटें तें ॥२॥	प्रसंगीं या नाहीं देहाची भावना । तेथें या वचना कोण मानी ॥२॥	जोंवरी या तुम्हां मागिलांची आस । तोंवरी उदास होऊं नका ॥२॥
तुका म्हणे जालों उदास मोकळ्या । विचरों गोवळ्यासर्वे आम्ही ॥३॥	तुका म्हणे चिंती बैसला अनंत । दिसों नेदी नित्य अनित्य तें ॥३॥	तुका म्हणे काय वांयांविण धिंद । पति ना गोविंद दोन्ही नाहीं ॥३॥

ऋतुचक्र नियमन आणि नवनिर्मितीसाठी योनी मुद्रा

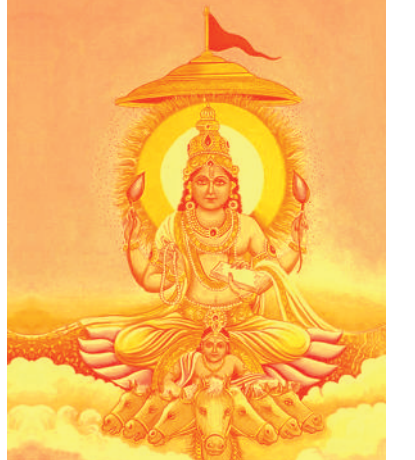
योनी मुद्रा ही स्त्रियांचे ऋतुचर्येशी, मासिक धर्मांशी अर्थात प्रजननसंस्थेशी निगडित विकारांवर परिणामकारक आहे. त्रास कमी करण्यात अतिशय उपयुक्त ठरते. ही मुद्रा करण्यासाठी दोन्ही हातांच्या अंगठ्याची अग्रे एकमेकांना टेकवावीत, तर्जनीची अग्रे एकमेकांना टेकवावीत. इतर तीन बोटे मध्यमा, अनामिका आणि करंगळी मधल्या पेरात दुमडावीत. दोन्ही हातांची दुमडलेली बोटे एकमेकांवर हलकेच दाबावीत. या मुद्रेमुळे शरीर आणि मनातील अप्रितत्व (उष्णता) व वायुत्वच (चंचलता) संतुलित होते. तर श्रोणीतील आकाशतत्व, पृथ्वीतत्व आणि जलतत्त्वास चालना देते. निर्मितीसाठी योग्य अवकाश निर्माण करण्यास साहाय्य करते. श्रोणीतील अवयवांची शक्ती वाढविण्यास साहाय्य करते आणि तेथे योग्य ओलावा निर्माण करून



बीजारोपणासाठी योग्य वातावरण निर्माण करते. प्रजननसंस्था ही स्वाधिष्ठान चक्राशी तसेच नवनिर्मिती ही आकाशतत्त्व पर्यायाने विशुद्धी चक्राशी निगडित आहे. स्वाधिष्ठान चक्र हे नवनिर्मितीचे केंद्र असून त्यामध्ये जलतत्व सक्रिय असते. मुलगी वयात आली की तिचे ऋतुचक्र सुरू होते. नवनिर्मितीसाठी आवश्यक ते रज (स्त्रीबीज) नियमित निर्माण होते. या

स्त्रीबीजाचे फलन न झाल्यास, ते शरीराबाहेर फेकले जाते अर्थात पाळी येते. हे ऋतुचक्र जर अनियमित झाले तर नवनिर्मितीची क्रिया विस्कळित होते. मासिक चक्रादरम्यान हार्मोन्स सक्रिय असतात, त्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर अग्नी निर्माण होतो. रजोनिवृत्तीमध्येही शरीरामध्ये अग्नी वाढतो. पित्ताचे त्रास उद्भवतात. अतिरिक्त अग्नीमुळे वात वाढतो. या सर्व तत्वांना संतुलित आणि कार्यक्षम करण्याचे काम योनी मुद्रा करते.

मासिक पाळीमध्ये होणारे त्रास, वाढलेली उष्णता, रक्तस्राव व दुखणी, योनी मुद्रेमुळे मर्यादित राहतात. अलीकडे लहान वयापासून मासिक पाळीचे त्रास होताना दिसतात. अयोग्य आहार, अयोग्य विहार आणि अयोग्य विचारांचीच ही देण आहे. सर्वांनीच अंतर्मुख होऊन याचा विचार करायला हवा.



त्वष्टा

हा माघ महिन्याचा आदित्य आहे. तिलोत्तमा अप्सरा, जमदग्नि ऋषी, कंबल सर्प, ऋतजितब यक्ष, ब्रह्मोपेत राक्षस आणि धृतराष्ट्र गंधर्व हे त्याचे अनुचर आहेत.

त्वष्टाथ जमदग्निश्च कम्बलोथ तिलोत्तमा ।
ब्रह्मोपेतोश्च ऋतजिद् धृतराष्ट्रोश्च सप्तमः॥

माघमासे वसन्त्येते सप्त मैत्रेय भास्करे ।

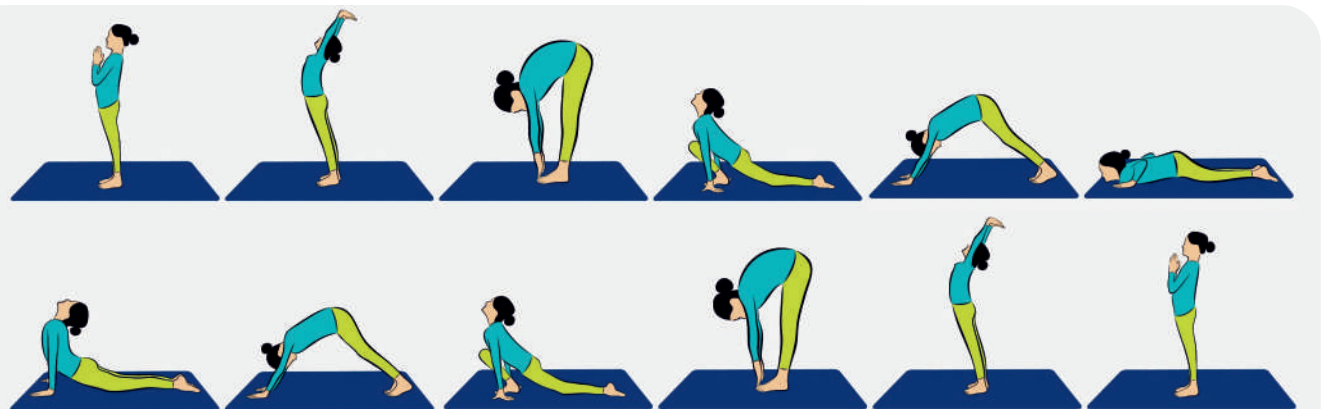
(विष्णुपुराण - २/१०/१६-१७)

त्वष्ट्याचे एक वैशिष्ट्य असे, की तो गर्भाशयातील गर्भ विकसित करतो आणि मनुष्य व पशू यांना रूप व आकार देतो. तो विश्वातील आद्य शिल्पकार मानला जातो. पुराणामध्ये त्वष्टा हाच देवशिल्पी विश्वकर्मा असल्याचा तर काही ठिकाणी विश्वकर्माचा पिता असल्याचा उल्लेख येतो. नक्षत्रविद्येत त्वष्टा हा चित्रा नक्षत्राचा अधिपती मानलेला आहे. माघ महिन्यात सूर्यमंडळामध्ये अधिष्ठित असणारा त्वष्टा हा आठ हजार किरणांनी तळपतो, असे लिंगपुराणामध्ये वर्णन आले आहे.

संकल्पना: प्रणव गोखले
संकलन: अतुल साठे
मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर

सूर्यनमस्कार मंत्र

- ॐ मित्राय नमः
- ॐ रवये नमः
- ॐ सूर्याय नमः
- ॐ भानवे नमः
- ॐ खगाय नमः
- ॐ पूष्णे नमः
- ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
- ॐ मरिचिने नमः
- ॐ आदित्याय नमः
- ॐ सवित्रे नमः
- ॐ अर्काय नमः
- ॐ भास्कराय नमः



ॐ मित्र-रवि-सूर्य-भानु-खग-पूष-हिरण्यगर्भ-मरिच्युदित्य-सवित्रार्क-भास्करेभ्यो-नमो नमः ।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने । आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥



विष्णू (फाल्गुन महिन्यातील आदित्य)

विश्वं वेवेष्टि यः कृत्स्नं त्रिभिर्निजपदक्रमैः ।
विराडङ्गतये तस्मै विष्णवे जिष्णवे नमः ॥१२॥

अर्थ - आपल्या तीन पावलांत ज्याने संपूर्ण विश्व व्याप्त केले आहे, ज्याचे वाहन 'विराज' अर्थात गरुड आहे त्या सदैव विजयी होणार्या अशा त्या 'विष्णू' नामक आदित्याला नमस्कार असो.



पुणे * चिंचवड * मुंबई * कोल्हापूर

020 - 67475050 / +91 9730822227 / 24

मार्च/एप्रिल २०२४

शोभन संवत्सर
शालिवाहन शक
१९४५

फाल्गुन
उत्तरायण • शिशिर ऋतू

समय निरामय

रवि रविवार	शु. अष्टमी दुर्गाष्टमी मार्च 17 नक्षत्र: मृग ०६.४२ १८.४४	शु. चतुर्दशी हुताशनी पौर्णिमा (होळी) मार्च 24 पौर्णिमा प्रारंभ १.५६ नक्षत्र: पूर्वा ०६.३६ १८.४५	कृ. षष्ठी संत एकनाथ महाराज षष्ठी मार्च 31 नक्षत्र: ज्येष्ठा ०६.३१ १८.४७	कृ. त्रयोदशी कृ. चतुर्दशी शिवरात्री एप्रिल 07 नक्षत्र: पू. भा. ०६.२५ १८.४९	
सोम सोमवार	शु. प्रतिपदा मार्च 11 नक्षत्र: उ. भा. ०६.४७ १८.४२	शु. नवमी मार्च 18 नक्षत्र: आर्द्रा ०६.४१ १८.४४	शु. पौर्णिमा धूलिवंदन, करिदिन मार्च 25 पौर्णिमा समाप्ती १२.३० नक्षत्र: उत्तरा ०६.३५ १८.४६	कृ. सप्तमी एप्रिल 01 नक्षत्र: मूल ०६.३० १८.४७	कृ. अमावास्या दर्श अमावास्या सोमवती अमावास्या एप्रिल 08 प्रारंभ ०३.२२/समाप्ती २३.५१ नक्षत्र: उ. भा. ०६.२४ १८.४९
मंगळ मंगळवार	शु. द्वितीया शु. तृतीया मार्च 12 नक्षत्र: रेवती ०६.४६ १८.४२	शु. दशमी मार्च 19 नक्षत्र: पुनर्वसु ०६.४० १८.४४	कृ. प्रतिपदा वसंतोत्सवारंभ अभ्यंगरत्नान मार्च 26 नक्षत्र: हस्त ०६.३५ १८.४६	कृ. अष्टमी कालाष्टमी एप्रिल 02 नक्षत्र: पूर्वाषाढा ०६.३१ १८.४७	March 2024 S M T W T F S 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
बुध बुधवार	शु. चतुर्थी विनायक चतुर्थी मार्च 13 नक्षत्र: अश्विनी ०६.४५ १८.४३	शु. एकादशी आमलकी एकादशी मार्च 20 एकादशी प्रारंभ ००.२२ नक्षत्र: पुष्य ०६.४० १८.४४	कृ. द्वितीया संत तुकाराम महाराज बीज मार्च 27 नक्षत्र: चित्रा ०६.३४ १८.४६	कृ. नवमी मार्च 03 नक्षत्र: उ. भा. ०६.२८ १८.४८	April 2024 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
गुरु गुरुवार	शु. पंचमी मार्च 14 नक्षत्र: भरणी ०६.४५ १८.४३	शु. द्वादशी एकादशी समाप्ती ०२.२३ मार्च 21 नक्षत्र: आश्लेषा ०६.३९ १८.४५	कृ. तृतीया छ. शिवाजी महाराज जयंती (शिवाग्रमने) संकष्ट चतुर्थी (पुणे बं. उ. २१:२२) मार्च 28 नक्षत्र: स्वाती ०६.३३ १८.४६	कृ. दशमी एकादशी प्रारंभ १६.५५ एप्रिल 04 नक्षत्र: श्रवण ०६.२७ १८.४८	
शुक्र शुक्रवार	शु. षष्ठी मार्च 15 नक्षत्र: कृत्तिका ०६.४३ १८.४३	शु. त्रयोदशी प्रदोष मार्च 22 नक्षत्र: मघा ०६.३८ १८.४५	कृ. चतुर्थी गुडफ्रायडे मार्च 29 नक्षत्र: विशाखा ०६.३२ १८.४६	कृ. एकादशी पापमोचनी एकादशी एकादशी समाप्ती १३.२९ एप्रिल 05 नक्षत्र: धनिष्ठा ०६.२६ १८.४८	
शनि शनिवार	शु. सप्तमी मार्च 16 नक्षत्र: रोहिणी ०६.४३ १८.४३	शु. त्रयोदशी मार्च 23 नक्षत्र: पूर्वा ०६.३७ १८.४५	कृ. पंचमी रंगपंचमी मार्च 30 नक्षत्र: अनुराधा ०६.३१ १८.४७	कृ. द्वादशी शनिप्रदोष एप्रिल 06 नक्षत्र: शततारा ०६.२६ १८.४८	सूर्योदय सूर्यास्त

फाल्गुन

हा हिंदू कालगणनेप्रमाणे वर्षाचा शेवटचा म्हणजे बारावा महिना आहे. या महिन्याच्या पौर्णिमेच्या सुमारास (पूर्वी किंवा उत्तरा) फाल्गुनी नक्षत्रात चंद्र असतो, म्हणून याला फाल्गुन हे नाव पडले आहे. याला तपस्य असेही नाव आहे. शिशिर ऋतूतील हा दुसरा महिना आहे. या महिन्यात होळी (हुताशनी पौर्णिमा) हा सण येतो. फाल्गुन महिन्यात श्रीमुख फाल्गुन व भाव फाल्गुन आदी प्रकार असतात. अर्जुनाचा जन्म श्रीमुख फाल्गुन महिन्याच्या पौर्णिमेला झाला, तर नकुल-सहदेव यांचे जन्म भाव फाल्गुन महिन्यात अमावास्याच्या दिवशी झाले.

फाल्गुन शुक्ल द्वितीयेला फुलेरा दूज म्हणतात. हा सण फाल्गुन महिन्यातला सर्वात शुभ आणि धार्मिक समजला जातो. या दिवशी श्रीकृष्ण होळीच्या सणात भाग घेतो आणि रंगाऐवजी रंगीबेरंगी फुलांनी होळी खेळतो.

फाल्गुन महिन्यातल्या शुद्ध एकादशीला आमलकी एकादशी आणि कृष्ण एकादशीला पापमोचनी एकादशी म्हणतात. आमलकी एकादशीच्या दिवशी आवळ्याच्या झाडाखाली श्रीपरशुरामाची पूजा केली जाते, तर उत्तर भारतामध्ये याच एकादशीला रंगभरी एकादशी म्हणतात.

फाल्गुन पौर्णिमेच्या दिवशी होळी पौर्णिमा असते. या दिवशी होलिकादहन होते. या दिवशीच भगवान शंकरांनी कामदेवाचे दहन केले असे मानले जाते. शुक्ल अष्टमीपासून ते पौर्णिमेपर्यंतच्या काळाला होलाष्टक म्हणतात. फाल्गुन वद्य द्वितीयेला संतशिरोमणी तुकाराम महाराजांचा वैकुण्ठमनोत्सव अर्थात तुकाराम बीज साजरी केली जाते. तर वद्य षष्ठीला चारकरी संप्रदायात पंचपर्वा मानली गेलेली एकनाथ षष्ठी साजरी होते.

या महिन्यातील पौर्णिमा व अमावास्या या तिथी १४ मन्वादि तिथींपैकी (मन्वंतरांच्या प्रारंभ-तिथींपैकी) आहेत. या महिन्याच्या वद्य प्रतिपदेस धूलिवंदन आणि वद्य पंचमीला रंगपंचमी हे सण येतात. यांशिवाय श्री रामकृष्ण परमहंस यांची जयंती शुद्ध द्वितीयेला साजरी होते. फाल्गुन वद्य तृतीयेस तिथीनुसार शिवजयंती साजरी केली जाते. दक्षिण भारतातील बहुतेक देवस्थानांचे उत्सव फाल्गुनात असतात.

– भारतीय संस्कृतिकोशामधून साभार

अतिरिक्त जल कमी करणारी रूक्ष मुद्रा



शरीरातील जलतत्त्व कमी किंवा अधिक असल्यास जल मुद्रा त्यास संतुलित करते. मात्र शरीरात जर वारंवार जलतत्त्वाचे आधिक्य होत असेल तर अशा वेळी रूक्ष मुद्रा जास्त प्रभावी ठरते. रूक्ष मुद्रेमध्ये जलतत्त्वाची करंगळी ही अंगठ्याच्या तळाशी (तळहाताला जिथे अंगठा जोडलेला आहे तो भाग) टेकवावी आणि अग्रितत्त्वाचा अंगठा त्यावर हलकेच दाबावा. उरलेली तीन बोटे जमतील तेवढी सरळ ठेवावीत. अग्रि हा अतिरिक्त जलाचे विघटन करून दोष निवारण करतो.

रूक्ष मुद्रास जलोदरनाशक मुद्रा असेही म्हणतात. जलोदर किंवा लिव्हर सिन्ड्रोममध्ये पोटात वारंवार पाणी साठते. शरीरातील रासायनिक कारखाना म्हणजे यकृत. विषाणूंना निष्प्रभ करण्यासाठी यकृत (लिव्हर) अतिसक्रिय राहाते, त्यासाठी ते रसायनांची (पाणी)

निर्मिती करते. मात्र संसर्ग कमी होत नसेल तर ती निर्मिती वाढतच राहाते ज्यामुळे पोटात पाणी वाढू लागते. या आजारामध्ये रूक्ष मुद्रे बरोबर समान मुद्राही करावी जी यकृतास ताकद येण्यासाठी उपयुक्त ठरते. जटील आजारांमध्ये सातत्य आणि सबु्री (पेशन्स) अत्यंत आवश्यक असते. जलोदराप्रमाणेच अन्य संसर्गांमध्ये, सांधे किंवा फुफ्फुसांमध्येही पाणी होते. अशा आजारांमध्येही रूक्ष मुद्रा उपयुक्त ठरते.

शरीरातील प्रत्येक प्रवाहीत गोष्टीत जलतत्त्वाचे आधिक्य असते. जसे की, रक्त, अंतःस्त्रावी ग्रंथीमधून निर्माण होणारी संप्रेरके (एन्झाइम्स), लाळ, चक्षूजल, घाम, मूत्र, वंगण, रज किंवा शुक्र इत्यादी. डोळ्यातून अश्रू वाहाणे, नाक गळणे, लाळेचे जास्त प्रमाण, सांध्यात पाणी होणे, अति मूत्रनिर्मिती हे त्रास वाढलेले जलतत्त्व दर्शवितात. काहींच्या बाबतीत अगदी गारठा असला तरीही हातापायाला प्रचंड घाम येतो. याचाच अर्थ शरीर अतिरिक्त जल कोणत्यातरी मार्गाने बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करते आहे.

मासिक पाळीत होणारा अति रक्तस्त्रावसुद्धा जलाचे आधिक्य दाखवितो. अशा आजारांमध्येदेखील रूक्ष मुद्रा अत्यंत उपयुक्त ठरते. जेव्हा त्रास होत असतील तेव्हा गरजेप्रमाणे १० मिनीटांपासून ते ४५ मिनीटांपर्यंत मुद्रा करावी.



१२-आदित्य
विष्णू

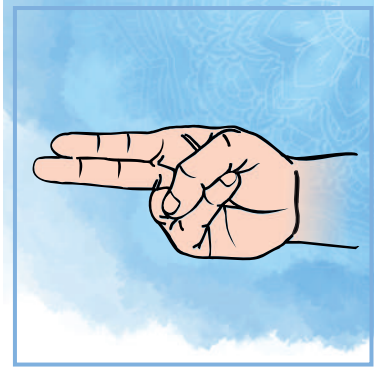
हा फाल्गुन महिन्याचा आदित्य आहे. रंभा अप्सरा, विश्वामित्र ऋषी, अश्वतर सर्प, सत्यजितब यक्ष, यज्ञोपेत राक्षस आणि सूर्यवर्चा गंधर्व हे त्याचे अनुचर आहेत.

श्रूयतां चापरे सूर्ये फाल्गुने निवसन्ति ये विष्णुश्चतरो रम्भा सूर्यवर्चाश्च सत्यजित् ।
विश्वामित्रस्तथा रक्षो यज्ञोपेतो महामुने ।
(विष्णुपुराण – २/१०/१७-१८)

विष्णूला ऋग्वेदात सूर्याचे एक रूप मानले आहे. 'उडणारा पक्षी' हे विष्णू ह्या देवतेचे मूळचे प्रतीक आहे. पुढे सूर्यावर पक्षिस्वरूपाचा आरोप केला, असेही त्यांचे प्रतिपादन आहे. 'विशाल विश्वाच्या कल्याणासाठी तीन पदक्षेपांमध्ये त्रैलोक्य व्यापणारा' असा त्याचा निर्देश ऋग्वेदातील विष्णुसूक्तात आला आहे (१.१५५). ह्या त्रैलोक्यात कोणते तीन लोक अंतर्भूत आहेत, ह्याबद्दल दोन मते आढळतात: पहिल्या मतानुसार हे तीन लोक म्हणजे सूर्याचा उदय, मध्य आणि अस्त होत. दुसऱ्या मतानुसार पृथ्वी, अंतरिक्ष आणि द्युलोक हे ते तीन लोक. त्रैलोक्य म्हणजे अग्नी, विद्युलता आणि सूर्य असे प्रकाशाचे तीन आविष्कार, असेही म्हटले जाते. विष्णूचे तीन पदक्षेप हा सान्या विश्वाचा आधार होय, अशी श्रद्धा आहे. विष्णूचे तिसरे पद अत्यंत उंच असल्यामुळे ते जेथे आहे, तेथे कोणीही जाऊन पोहोचू शकत नाही. तीन पदक्षेपांमध्ये त्रैलोक्य व्यापणाऱ्या विष्णूचे गती हे एक महत्त्वाचे वैशिष्ट्य होय.

सूर्यरूपी विष्णूच्या चौऱ्याण्व गतीचा निर्देश ऋग्वेदात आलेला आहे. सायणाचार्यांच्या मते ह्या चौऱ्याण्व गती म्हणजे एका वर्षात अंतर्भूत होणारे एक संवत्सर, दोन अयने, पाच ऋतू, बारा महिने, चोवीस पक्ष, महिन्यातील तीस अहोरात्री वा दिवस, दिवसातील आठ प्रहर आणि एका दिवसात बदलणारी बारा नक्षत्रे होत. विष्णूच्या त्रिपदस्थानी अनेक शिंगे असलेल्या गायी (म्हणजेच सूर्याची किरणे) आहेत असे वर्णन ऋग्वेदात येते. देवांनी विष्णूच्या मदतीने सारी पृथ्वी प्राप्त करून घेतली, असे वेदांत आणि पुराणांत म्हटले असून विष्णूला 'अग्नी', 'यज्ञ' अशी विशेषणे लावली आहेत. फाल्गुन महिन्यात सूर्यमंडळामध्ये अधिष्ठित असणारा विष्णू हा सहा हजार किरणांनी प्रकाशतो, असे लिंगपुराणामध्ये वर्णन आले आहे.

कफविकारांवर गुणकारी रूक्ष सूर्य मुद्रा



आयुर्वेदात सांगितलेला 'कफ' म्हणजे पृथ्वीतत्त्व आणि जलतत्त्वाचे एकत्रिकरण. कफ = पृथ्वीतत्त्व + जलतत्त्व. जेव्हा पृथ्वी आणि जलतत्त्वांत एकत्रित बिघाड होतो तेव्हा त्यास कफविकार म्हटले जाते. संतुलित कफ हा रोगप्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठीही उपयुक्त ठरतो. मात्र जेव्हा या कफ प्रकृतीची विकृती होते आणि अनावश्यक अतिरिक्त कफ शरीरामध्ये जमा होतो, तेव्हा आजार निर्माण होतात.

जलतत्त्व वाढण्याने पृथ्वीची ताठरता कमी होऊन मऊपणा येत जातो. तर पृथ्वी वाढल्याने जल घट्ट होऊन त्याची प्रवाहितता कमी होऊ लागते. अग्रि मांघ झाला की कफ अर्थात जल आणि पृथ्वी वाढू लागतात. अतिरिक्त कफ असणाऱ्यांना जास्त थंडी वाजणे, हातपाय गार पडणे, घसा व छातीत कफ साठणे, सर्दी, पडसे, रोज सकाळी शिंका येऊन नाक वाहाणे, जेवताना किंवा काही खाताना की नाक चोंदणे, दमा, चरबीचा संचय इत्यादी आजार उद्भवतात.

रूक्ष सूर्य मुद्रेमुळे शरीरातील मांघ असलेला अग्रि चेतवला जाऊन कफ कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे हिला कफशामक मुद्रादेखील म्हणतात. ही मुद्रा

करण्यासाठी अनामिका आणि कनिष्ठिका या दोन बोटांची अग्र अंगठ्याच्या तळाशी लावावीत व त्यावर अंगठा ठेवून तो किंचित दाबावा. तर्जनी व मध्यमा सरळ ठेवावीत. अतिरिक्त पृथ्वीतत्त्व कमी करणारी सूर्य मुद्रा आणि अतिरिक्त जलतत्त्व कमी करणारी रूक्ष मुद्रा, या दोन मुद्रांचा संयोग रूक्ष सूर्य मुद्रेमध्ये साधला जातो.

न्यूमोनिया तसेच विविध संसर्गांनी ग्रस्त रूग्णांसाठी ही मुद्रा उपयुक्त ठरते. अतिरिक्त कफ मानसिक मरगळ, स्थूलता निर्माण करते. मरगळ जाऊन उत्साह येण्यासाठी तसेच स्थूलता जाऊन बांधेसूद शरीरासाठी ही मुद्रा करणे हितावह ठरू शकते.

सर्व सुख आम्ही भोगू सर्व काळ।
तोडियेलें जाळ मोहपाश ॥१॥

याचसाठी सांडियेले भरतार।
रातलों या परपुरुषाशी ॥२॥

तुका म्हणे आतां गर्भ नये धरूं ।
औषध जें करूं फळ नव्हे ॥३॥

एका जिवें आतां जिणें जालें दोहीं ।
वेगळीक कांहीं नव्हे आतां ॥१॥

नारायणा आम्हां नाहीं वेगळीक ।
पुरविली हे भाक सांभाळिली ॥२॥

तुका म्हणे जालें सायासाचें फळ ।
सरली ते वेळ काळ दोन्ही ॥३॥

हासों रुसों आतां वाढवूं आवडी ।
अंतरांची गोडी अवीट ते ॥१॥

सेवासुखें करूं विनोदवचन ।
आम्ही नारायण एकाएकीं ॥२॥

तुका म्हणे आम्ही जालों उदासीन ।
आपुल्या आधीन केला पति ॥३॥

संकल्पना: प्रणव गोखले
संकलन: अतुल साठे
मार्गदर्शन: योगेश व अमृता चांदोरकर



होळीच्या हार्दिक शुभेच्छा