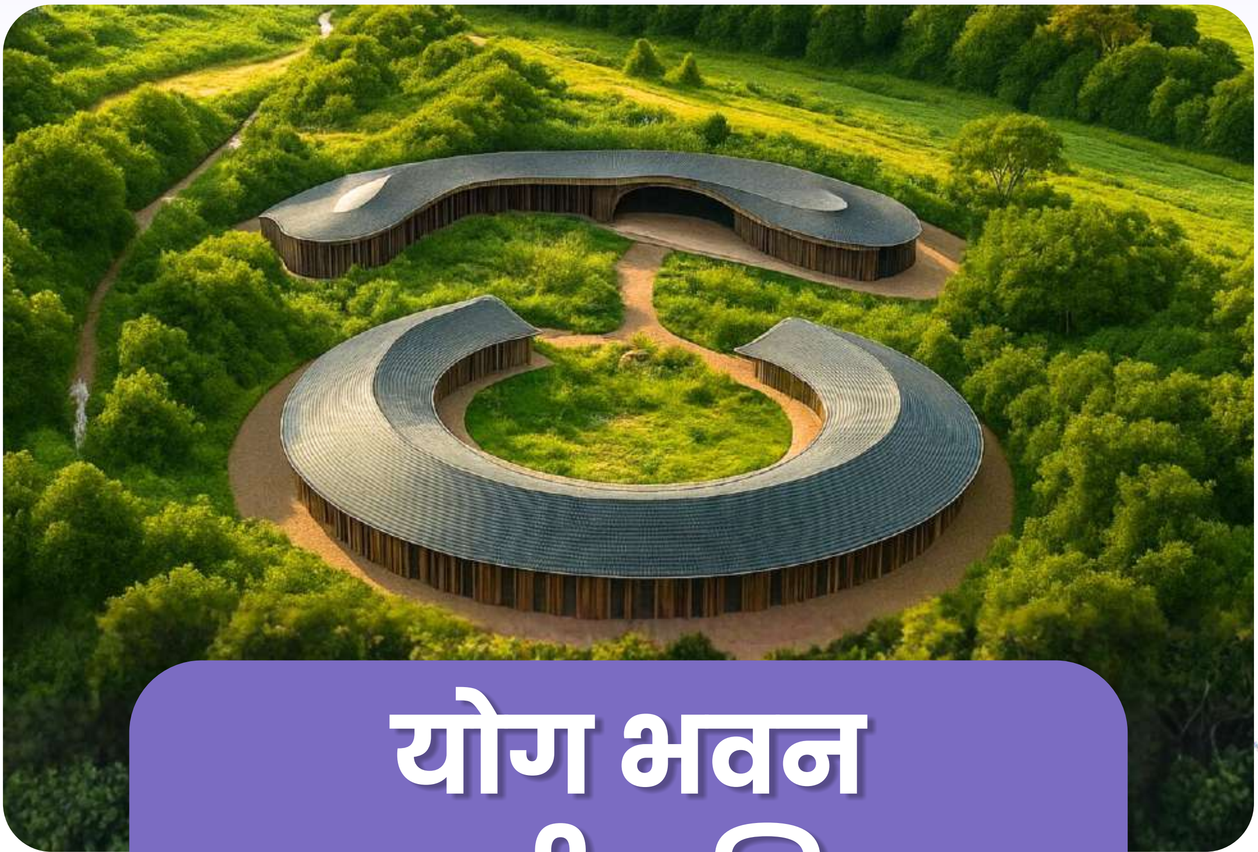
श्री स्वामी समर्थ श्री गावडोबा प्रसन्न श्री अष्टसिद्धी गणेश प्रसन्न

श्री सद्‌गुरु भक्त सेवा न्यास

रजि. नं. ई-31578-2015 (मुंबई)

माड्याचीवाडी, ता. कुडाळ, जि. सिंधुदुर्ग.



योग भवन उभारणी अभियान

चला, निरोगी समाजासाठी हातभार लावूया.
निरोगी व सक्षम भारत घडवूया!

बँक तपशील :

Shree Sadguru Bhakta Seva Nyas
Account No : 3496654729
Bank : Central Bank of India, Kudal Branch
IFSC Code : CBIN0284595

URN NO U/S-12 AAQTS1262AE2021 | URN NO U/S-80G AAQTS1262AF2031

संपर्क : श्री राकेश केसरकर 98235 17944 | श्री विजय साईल 98705 56331 | श्री गौरव मुंज 94059 26994
श्री बापू गावकर 83559 37912 | गोपाळ गावडे 98331 72058 | श्री भास्कर गावडे 96532 49383
श्री मनीष नाईक 94211 49599 | श्री सिद्धेश किनळेकर 9730400909

योगशास्त्र एक प्राचीन भारताची अमूल्य देणगी -

आजच्या धावपळीच्या आणि तणावपूर्ण जीवनात योगशास्त्राचे महत्व प्रचंड वाढले आहे. योग हा केवळ व्यायाम नसून शरीर मन आणि आत्मा यांचे संतुलन साधण्याचे एक सुंदर शास्त्र आहे. योग केल्याने आपले शरीर निरोगी राहते आणि मन शांत होऊन मनुष्याची एकाग्रता वाढते.

आजच्या पिढीला स्पर्धा, ताण-तणाव आणि मोबाईलचा अतिरिक्त वापर यामुळे अनेक समस्या भेडसावत आहेत. आत्मविश्वास देऊ शकतो, असे श्री गावडेकाका महाराजांना वाटते.

यम नियमांच्या माध्यमातून योग आपल्याला सत्य संयम आणि समाधान यांचे धडे शिकवितो. म्हणूनच चला आपण सर्वांनी दररोज काही वेळ योगाभ्यासाठी देऊया व निरोगी, आनंदी आणि संतुलित जीवन जगूया. तर मग चला निरोगी समाज घडवण्यासाठी प्राचीन शास्त्रांचा आधार घेऊया.

एका गावात किमान दोन योगशिक्षक निर्माण करण्याच्या उद्देशाने श्री गावडेकाका महाराजांनी यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाची संस्थेला मान्यता मिळवली आणि डिप्लोमा इन योगशिक्षक हा शासनमान्य अभ्यासक्रम मंजूर करून घेतला. गेल्या तीन वर्षात 100 हून अधिक विद्यार्थ्यांनी या अभ्यासक्रमाला आपला प्रवेश नोंदविला. आज हेच विद्यार्थी तळागाळामध्ये योगशास्त्राचा प्रचार प्रसार करत आहेत.

आरोग्य हीच खरी संपत्ती.

प्रेरणास्थान : श्री श्री 108 महंत मठाधीश प. पू. सद्‌गुरु श्री गावडेकाका महाराज

कोकण ही संतांची भूमी आहे आणि या संत परंपरेतील उच्च कोटीचे अध्यात्मिक सद्‌गुरु म्हणून श्री श्री 108 महंत मठाधीश प. पू. सद्‌गुरु श्री गावडेकाका महाराज यांची किर्ती संपूर्ण भारत देशात पसरत आहे. प्रपंचातून परमार्थ कसा साधावा यांची गुरुकिल्ली सद्‌गुरु गावडे काका महाराज यांच्या मार्गदर्शनातून भाविक भक्तगणांना दिली जाते.
श्री गावडे काका महाराज स्वतः एम.डी.निसर्गोपचार तज्ञ आणि रेकी ग्रँडमास्टर सुद्धा आहेत. त्यांनी आजवर आयुर्वेद, निसर्गोपचार व रेकी उपचार पद्धतीद्वारे हजारो पिडीत रुग्णांना रोगमुक्त केले.

योगभवन उभारणीची संकल्पना
बदलत्या युगामध्ये निरनिराळ्या आजारावरती शाश्वत उपचार पद्धती निर्माण करणे.

21 व्या शतकामुळे वेगवान बदलत्या जगामुळे मनुष्याच्या जीवनशैली मध्ये, तसेच त्याच्या आहार, विहार, आचार आणि विचार यात प्रचंड बदल झाले आहेत. यामुळे ताण-तणाव वाढत असून व्यक्तीच्या जीवनात त्याचा शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्यावर गंभीर परिणाम होत आहे.

दिवसेंदिवस निसर्गही असंतुलित होत चालला आहे. या सर्व परिस्थितीचा विचार करता, भविष्यात आरोग्यदायी, संतुलित आणि समाधानकारक जीवन जगायचे असेल तर आपल्या प्राचीन भारतीय उपचार पद्धतींचे पुनरुज्जीवन करणे अत्यावश्यक आहे.

सद्‌गुरु श्री गावडे काका महाराजांचा दृढ विश्वास आहे की, — आधुनिक उपचार पद्धतींबरोबरच, योग, निसर्गोपचार, आयुर्वेद, मर्म चिकित्सा, नाडी परीक्षण, अ‍ॅक्युप्रेशर, अ‍ॅक्युपंक्चर, साऊंड हिलिंग थेरपी, फिजिओ थेरपी इत्यादी पारंपरिक उपचार पद्धतींचा अवलंब हा अनेक आजारांसाठी आजच्या युगात रामबाण उपाय ठरू शकतो.

या महान उद्देशाने श्री गावडे काका महाराजांनी निसर्गरम्य ठिकाणी सुसज्ज सर्व सोयीसुविधांनी युक्त असे योग भवन उभारण्याचा संकल्प केला आहे.
हे योग भवन सर्वांसाठी आरोग्य, शांती आणि अध्यात्माचा केंद्रबिंदू ठरेल.

चला तर मग, आपण सर्वजण या पुण्यकार्याकरिता सहकार्य करूया आणि एक आरोग्यदायी, आनंदी समाज उभारण्यासाठी हातभार लावूया.

योगभवन उभारणी नियोजित उद्दिष्ट

- योगशिक्षणाचा प्रसार: सर्वसामान्य लोकांना योग, निसर्गोपचार, आयुर्वेद इत्यादीचे ज्ञान देणे व प्रचार प्रसार करणे.
- शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मिक विकास व्यक्तीचा सर्वांगीण विकास घडविणे. मर्म चिकित्सा, नाडी परीक्षण, ॲक्युप्रेशर, ॲक्युपंक्चर, संगीत, फिजिओ थेरपी इत्यादि उपचार पद्धतींचा सुयोग्य वापर करणे. प्राचीन उपचार पद्धतींचा प्रचार प्रसार करून समाजाला निरोगी बनविणे.
- ताणतणाव कमी करण्यासाठी ध्यान धारणा, प्राणायाम आणि आसनांच्या माध्यमातून मानसिक शांतता साधणे.
- सुदृढ जीवनशैलीचा प्रचार करत असताना योग्य आहार, शुद्ध विचार आणि नियमित योगाभ्यासाने निरोगी जीवन जगण्यास प्रोत्साहन देणे.
- योग संशोधन आणि प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून योगशास्त्रावर संशोधन करणे आणि प्रशिक्षित योग शिक्षक घडविणे.
- सामाजिक आरोग्य सेवेच्या माध्यमातून आरोग्य शिबिरे, कार्यशाळा व जनजागृती उपक्रमांद्वारे समाजाचे आरोग्य उन्नत करणे.
- थोडक्यात: "योगभवनाचे उद्दिष्ट म्हणजे योगाच्या माध्यमातून निरोगी, संतुलित व शांत समाजाची निर्मिती करणे.

"योग आयुर्वेद आणि निसर्गोपचार हीच आजच्या काळाची गरज"
श्री श्री 108 महंत मठाधीश प. पू. सद्गुरू श्री गावडे काका महाराज

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात मानवी आरोग्य आणि मानसिक संतुलन धोक्यात आले आहे. श्री गावडेकाका महाराज सांगतात की योग, आयुर्वेद आणि निसर्गोपचार या भारतीय आरोग्य प्रणालीची आजच्या काळाची खरी गरज आहे. योग हा फक्त व्यायाम नाही तर जीवनशैलीचे विज्ञान आहे — तो शरीर, मन आणि आत्म्याचे संतुलन राखतो. आयुर्वेद केवळ उपचार नाही तर रोग होऊच न देण्याची कला शिकवतो.

निसर्गोपचार माणसाला निसर्गाशी पुन्हा जोडतो आणि शरीराच्या स्वयंचिकित्सा शक्तीला प्रोत्साहन देतो. आजच्या काळातील ताण, प्रदूषण आणि अस्वस्थ जीवनशैलीला तोंड देण्यासाठी या तिन्ही पद्धतींचा अवलंब आवश्यक आहे.

या प्रणालींमुळे मानवाचे सर्वांगीण आरोग्य, मानसिक शांती आणि पर्यावरणाशी समतोल साधता येतो.

"योग, आयुर्वेद आणि निसर्गोपचार या टिकाऊ आणि संतुलित जीवनाच्या दिशा आहेत; सर्वांनी त्यांचा स्विकार करावा"

ॲक्युपंक्चर, ॲक्युप्रेशर, कपिंग, मर्म चिकित्सा थेरपी

ॲक्युपंक्चर या उपचार पद्धतीमध्ये शरीरातील प्रमुख 12 तसेच अतिरिक्त मेरिडियन मधील विशिष्ट पॉईंट्स वर बारिक सुया टोचून खंडित ऊर्जा प्रवाह प्रवाहित केला जातो. व किडनी, लिव्हर, स्टमक, फुफ्फुसे व हृदय इत्यादी अवयवांच्या संबंधित निरनिराळ्या आजारांवर उपचार केले जातात.

ॲक्युप्रेशर मध्ये मात्र याच विशिष्ट पॉईंट वरती सुयांच्या ऐवजी विशिष्ट प्रमाणात दाब देऊन उपचार केले जातात.

कपिंग थेरपीमध्ये स्नायूभोवती सक्शन निर्माण करून रक्त प्रवाह वाढविला जातो व उपचार केले जातात.

ट्रॅडिशनल बोन सेटिंग आणि रोप अँड बेल्ट थेरपी

भारतीय परंपरेत शारीरिक संतुलन पुनर्स्थापित करण्यासाठी ट्रॅडिशनल बोन सेटिंग आणि रोप अँड बेल्ट थेरपी या पद्धती प्रभावी ठरल्या आहेत. या उपचारपद्धतींमध्ये शरीराच्या हाडे, सांधे, स्नायू आणि तंतू यांचे नैसर्गिक संतुलन परत आणण्यावर भर दिला जातो. या उपचार पद्धती द्वारे कंबरदुखी, मानदुखी, गुडघेदुखी इत्यादी आजार बरे करता येतात.

साऊंड हिलिंग आणि म्युझिक थेरपी

आजच्या धकाधकीच्या युगात माणूस मानसिक दृष्ट्या असंतुलित होत असून आपले अस्तित्व टिकवण्यासाठी संघर्ष करत आहे. अशा वेळी साऊंड हिलिंग आणि म्युझिक थेरपी द्वारे ध्वनी, स्वर आणि कंपनांच्या माध्यमातून कुंडलिनी शक्तीच्या सात ऊर्जा केंद्रांवरती सकारात्मक परिणाम साधून निरनिराळे आजार नियंत्रणात आणता येतात.

संगीत हे केवळ कानांना आनंद देणारे साधन नाही —
ते आत्म्याला स्पर्श करणारे औषध आहे. "जेथे शब्द अपुरे पडतात, तेथे संगीत बोलते."

श्री सद्‌गुरू भक्त सेवा न्यास संस्थेची निर्मिती

श्री. श्री. 108 महंत मठाधीश प.पू. सद्‌गुरू श्री गावडे काका महाराज यांच्या संकल्पनेतून श्री सद्‌गुरू भक्त सेवा न्यास धार्मिक व सामाजिक या संस्थेची स्थापना करण्यात आली असून या संस्थेच्या माध्यमातून तळागाळातील गरजू, गरीब कुटुंबांना आर्थिक मदत, गरीब विद्यार्थ्यांना शैक्षणिक मदत, कॅन्सरग्रस्त रुग्णांना आर्थिक मदतीचा हात, निःक्षय भारत योजनेत सहभाग, कोरोना काळात गरीब कुटुंब तसेच शासकिय मुख्यमंत्री सहाय्यता निधी व पंतप्रधान सहाय्यता निधी संकलनामध्ये आर्थिक सहाय्य, स्वच्छता मोहीम असे अनेक उपक्रम संस्थेच्या माध्यमातून सुरू आहेत.

श्री स्वामी समर्थ मठ, माड्याचीवाडी, खालचीवाडी, कुडाळ, ता. कुडाळ, जि. सिंधुदुर्ग

आपले छोटेसे योगदानही मोठा बदल घडवू शकते.