



संस्थापक संपादक : प.पू.प.प. जनार्दनस्वामी  
 आद्य संपादक : कै. डॉ. श्री. भा. वर्णेकर  
 कार्यकारी संपादक : डॉ. वि. भा. सावदेकर

### कार्यकारी मंडळ

श्री. अनिल नाजपांडे      श्री. सतीश एलकुंचवार  
 श्री. शशांक भंडारी      श्री. रमेश अकोलकर  
 श्री. प्रवीण करपटे      श्री. वसंत नानेकर  
 श्री. अंकुश मेंदिरत्ता      डॉ. रवीन्द्र केसकर  
 मुखपृष्ठ व सजावट      श्री. संजय लष्करे

## अंतरंग

फेरफटका	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	योगाभ्यासी	९
महिला आणि योग (२)	सौ. माधुरी दामले	१२
प्रवचनमाला सत्र - नववे	सौ. जयश्री जोशी	१५
योगाने काय दिले? (स्वानुभव)	विश्वेश्वर भा. सावदेकर	१८
सद्गुरुराया (कविता)	आत्मराम	२०
योगवार्ता	---	२६

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना - उंबर (Ficus racemosa) (पृ.क्र. १९)  
 आदिुम्बरः कल्पवृक्षः कामधेनुश्च संगमः। चिंतामणीगुरोर्पादो दुर्लभ भुवनत्रये॥

योगप्रकाशचे वर्गणीदार व्हा आणि इतरांनाही करा

* दीर्घकालीन वर्गणीदार देणगी १५ वर्षाकरिता रु. १०००/-	* वार्षिक वर्गणीदार देणगी रु. १००/-
* पाच वर्षाकरिता देणगी रु. ५००/-	* Online वर्गणीदार देणगी वार्षिक रु. १००/-
* अंक दरमहा २० तारखेस प्रसिद्ध होतो.	* किरकोळ अंक देणगी रु. १०/-

मंडळाच्या [www.jsyog.org](http://www.jsyog.org) वर Online वर्गणीदार होण्याची सोय आहे.

E-mail : [jsyog@rediffmail.com](mailto:jsyog@rediffmail.com) Ph.: 0712-2532329

योगप्रकाश हे मासिक श्री. मिलिंद बळवंतराव वझलवार, कार्यवाह, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर-३३ ☎ ०७१२-२५३२३२९ यांनी महिमा प्रिंटिंग प्रेस, गोकुळपेट, नागपूर येथे छापून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर येथून प्रसिद्ध केले.



आपल्यासारख्या  
स्वामीजींच्या  
कार्यकर्त्यांना वाणीचे  
तप, मितभाषा  
आवश्यक नाही का?  
म्हणून 'अपैशुन्य' हा  
दैवी सम्पदेचा गुण  
आपल्याला आवश्यक  
ठरतो. अपैशुन्य हे  
मोक्षमार्गींचे मुख्य वाहन  
आहे, असे भगवंत  
सांगतात. स्वामीजींनी  
आज याच शब्दाकडे  
लक्ष वेधून घेतले आहे.

## फेरफटका

गुरुपौर्णिमेला प.पू. जनार्दनस्वामी महाराज यांचे दर्शन घेऊन त्यांचे आशीर्वाद मागण्याची आमची पद्धत थोडी वेगळी आहे. आज स्वामीजींना वर्षभर लिहिण्यासाठी प्रेरणा आणि ऊर्जा मागायची असते. या वेळी दर्शन घेताना कोणी मधे नको असतं. या दर्शनाचा सलग धागा तुटू नये याची दक्षता म्हणून सगळी गर्दी ओसरल्यावर शेवटी स्वामीजींचे दर्शन घेतो. त्यांच्या भेटीची खूप आस असते. दिसले तर थोड्या गप्पा मारतो आणि निघतो. कधी भेट होते. कधी नाही होत. स्वामी कृपेवर अवलंबून असतं.

यावर्षी मात्र गुरुपौर्णिमेला खूपच गंमत झाली. सगळ्यात शेवटी दर्शनाला गेलो तर समाधीच्या बाजूच्या मंचावर स्वामीजी बसले होते. आजचं रूप काही वेगळंच होतं. गोऱ्या पान चेहऱ्यावर कपाळभर कुंकू, गळ्यात मोठी वैजयंतीमाला, आश्वस्त नयन. आज स्वामीजी खूप आनंदात दिसत होते. आम्हाला पाहून म्हणाले, “काय हो संपादक किती उशीर केला? केव्हाची वाट बघतोय. आपल्याला त्या गीतारूपी गंगेच्या काठावर आज फेरफटका मारायचा आहे. तर तुमचा पत्ताच नाही. पण वेळ आहे का? घाई नको.”

“अहो स्वामीजी, आमच्या पत्त्याचं काय विचारता? कसं झालंय सांगू कां? तुम्हाला सगळीकडे शोधत होतो. तर तुमचा पत्ता लागत नव्हता. तुमचा पत्ता लागला त्याच दिवशी आमचा पत्ता हरवला. तुम्ही गवसल्यावर आमच्या पत्त्याची गरज काय?”

“ढूढा सब जहाँ मे, पाया तेरा पता नहीं। जब पता तेरा लगा, तो अब पता मेरा नहीं।”

“आता तुमचा पत्ता तोच आमचा पत्ता. ज्या गीतारूपी ज्ञानगंगेवर जायचंय म्हणता, ती तर आनंदवर्षिणी आहे. अद्वैतामृतवर्षिणी आहे. दैवी सद्गुण

दायिनी, कामासक्तिहरा आहे. तिथे तुमच्या बरोबर येण्याची संधी कोण सोडेल ?''

बोलता बोलता प.पू. स्वामीजींबरोबर या गीतारूपी गंगेच्या काठावर येऊन केव्हा आमचा फेरफटका सुरू झाला कळलंही नाही. स्वामीजी बोलत होते. आम्ही नुसतं ऐकत होतो. मनात विचार आला, -

‘अहा काय थोरवी देवाची। की गंगा लागली अमृताची।

सुकृते जन्मजन्मांतरीची। फळा आली।।’

स्वामीजींचं बोट धरून ठेवलं, आजची गुरुपौर्णिमा धन्य झाली. स्वामीजींच्या सहवासाने तृप्त करून गेली. स्वामीजींबरोबरचं हे गीता दर्शन अद्भुत होतं. अवर्णनीय होतं. आसमंतात शांत, मंद असा निळा, प्रसन्न प्रकाश पसरला होता. स्वामीजींची सुवर्णकांती अनुभवत होतो. त्यांची भगवी वस्त्रे सुद्धा तेजोमय झाली होती. गळ्यातल्या वैजयंतीमालेतूनही मंद निळ्या प्रकाश-शलाका येत होत्या. फेसाळत्या प्रवाहाच्या काठावर आम्ही उभे होतो. इतका सुंदर प्रकाश कुठून येतोय काही कळत नव्हतं. हा क्षीरसागर आहे की आणखी काही? आकलन कमी पडत होतं. आपण काही योगतज्ज्ञ नाही. ‘नियमित योगासन’ वाले नाही. ‘अवगुण वाटती गुण’ अशी मनाची अवस्था आहे. तरीही स्वामीजींनी व्यासपूजनासारख्या शुभदिनी आपल्याला इथे आणलंय याचं मनातल्या मनात नवल वाटत होतं. गुरुमाउलीचं लक्ष गेलं होतं.

हा विलक्षण स्वर्गीय अनुभव घेताना आपण गोंधळून जाऊ नये. कुठे धडपडू नये म्हणून स्वामीजींचं बोट धरून चालत होतो. त्या दिव्य शुभ्र प्रवाहातून गीतेचा एक एक अध्याय आमच्या बाजूने पुढे जात होता. आता स्वामीजी शांत होते आणि आमची बडबड सुरू होती. स्वामीजींना आम्ही गीतेची ‘माहिती’ देत होतो. महती सांगत होतो. ‘हे रिकामे तोंड। करू लागता बडबड।’ - स्वामीजी सुद्धा शांतपणाने ऐकत होते. वडिलांच्या पानातला घास घेऊन त्यांनाच भरवायचा आणि ‘मी भरवला’ म्हणून स्वतःचे कौतुक करवून घ्यायचे असा वेडगळपणा सुरू होता.

‘स्वामीजी, हा पहिला अर्जुनविषाद योग’ अध्याय आहे, नं, तो आम्हाला फार आवडतो. अगदी पहिल्याच श्लोकात ‘**मामकाः पाण्डवाश्चैव**’ म्हणत धृतराष्ट्र त्याच्या मनातला भेदभाव दाखवून देतो. द्रोणाचार्याजवळ सैन्याचं वर्णन करताना सुद्धा दुर्योधनाच्या बोलण्यात किती अहंकार आहे! पण स्वामीजी, ‘श्वेतैर्हयैर्युक्ते’, पांडव्या घोड्यांच्या रथावर आरूढ होऊन रणांगणावर ‘**माधवः पाण्डवश्चैव दिव्यौशङ्खौ प्रदध्मतुः**’ पाहून आम्हालाही स्फुरण येतं बरं का ‘पणवानकगोमुखाः’ असं काही तरी आपणही वाजवावं असं वाटतं. पुढे मात्र संसाराची लढाई लढताना अनेकदा आमची ‘**सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति**’ अशी अवस्था होते. तो विषादग्रस्त अर्जुन आम्हाला आपला वाटू लागतो. त्याचं ते बेगडी तत्त्वज्ञान सुद्धा पटायला लागतं.

स्वामीजी हा जो दुसरा अध्याय येतोय नं समोरून, त्याचं ‘साङ्ख्य योग’ हे नावच

आम्हाला कठीण वाटतं. निर्गुण निराकार आणि सगुण साकार यातला दुसरा पर्याय आम्हाला सोपा वाटतो. सगुणाच्या आधाराने निर्गुणाकडे वाटचाल करावी असे म्हणतात. यातली स्थितप्रज्ञाची लक्षणे मात्र आवडतात. याच अध्यायातल्या 'अशोच्यानन्वशोचस्त्वं' या 'श्रीभगवानुवाच' पासून गीता सुरू होते. 'वासंसि जीर्णानि यथा विहाय', 'नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि' हे सुप्रसिद्ध, सुभाषितांसारखे श्लोक इथेच भगवंत आम्हाला सांगतात. हा बघा, तिसरा अध्याय येतोय नं स्वामीजी समोरून, त्यातला कर्मयोग वगैरे कठीण वाटतो हो.

बोट धरून स्वामीजी एक एक अध्याय दाखवत होते आणि आमचं वेड्यासारखं धावतं समालोचन सुरू होतं. खूप वेगळा फेरफटका सुरू होता आमचा स्वामीजींबरोबर.

'जैसे डोळ्यात घालता अंजन। दृष्टीस लाभे अंतर्ज्ञान।

मग जेथे पडती नयन। तेथे प्रकटे महानिधी॥'

अशी अवस्था होती... स्वामीजी, हा बघा सातवा अध्याय येतोय नं समोरून, 'ज्ञानविज्ञान योग' नावाचा, त्यात आम्हाला भगवंत भक्तांचे चार प्रकार सांगतात.

'चतुर्विधा भजन्ते मां जनाः सुकृतिनोऽर्जुन।

आर्तो जिज्ञासुरर्थार्थी ज्ञानी च भरतर्षभ॥ गीता ७:१६

आर्त, जिज्ञासू, अर्थार्थी आणि ज्ञानी यातला ज्ञानी भक्त भगवंतांना प्रिय आहे. पण स्वामीजी, आम्हाला तुमचा आर्त भक्तच राहू द्या. त्यात आम्हाला आनंद आहे. आर्त भक्ताची विनवणी ती 'आरती'. आर्तपणाने तुमची आरती आम्हाला रोज म्हणू द्या. किती सुंदर श्लोक आहेत या अध्यायात. हे घेऊ की ते घेऊ असं होतं आम्हाला. स्वामीजी आम्ही त्या सहाव्या बद्दल मुद्दाम बोललो नाही. कारण योगाभ्यासामधे अत्यंत महत्त्वाच्या 'आत्मसंयम' योगावर एक दोन वाक्यात बोलण्याची आमची क्षमता नाही. हा जो नववा अध्याय येतोय नं स्वामीजी हा आमचा अत्यंत आवडता अध्याय आहे. इथे भगवंतांनी आपल्या मनातल गृह्यतम गूढ अर्जुनाला सांगितलं आहे. 'ज्ञानं-विज्ञानसहितं' सांगितलं आहे. जे पत्नीला सांगितलं नाही, बंधूंना सांगितलं नाही ते अर्जुनाला व त्या माध्यमातून आपल्याला सांगितलं आहे. असं वाटतं स्वामीजी की इथे गीता पूर्ण झाली असेल. पण लगेच दहाव्या अध्यायात परमेश्वराच्या विभूतीचं दर्शन होतं आणि आम्ही हरखून जातो. विभूतियोग ही विश्वरूप दर्शनाची पूर्वतयारी आहे. विश्वरूप दर्शनाचा अकरावा अध्याय वाचताना आनंदानं आमचं मन नाचायला लागतं. रोमहर्षित होतं. सम्पूर्ण समर्पणाची भावना तीव्र होते. 'हृष्यामि च मुहुर्मुहुः'ची अनुभूती येते. यातून बाहेर यायला आम्हाला खूप वेळ लागतो स्वामीजी. विश्वरूपदर्शन हा स्वर्गीय आनंद आहे. त्यात पुनःपुन्हा अडकून पडतो.

इथे थांबावं म्हटलं स्वामीजी, तर लगेच तो बारावा भक्तियोग येतो. हा बघा आलाच. इथे भगवंत आम्हाला प्रिय भक्ताची लक्षणे सांगतात. 'तेषां के योगवित्तमाः' चं उत्तर देतात. चित्त स्थिर करता येत नसेल तर अनेक पर्याय सांगतात. हे सगळं वाचल्यावर

तुमचा प्रिय भक्त होण्याची इच्छा प्रबळ होते. यासाठी तुमच्याकडे सुद्धा पुष्कळ पर्याय आहेत. तुम्हीच आम्हाला योग्य पर्याय सांगा. इथे आम्ही स्वामीजींना भक्तियोगासंबंधी ज्ञानदेवांच्या नितांत सुंदर ओव्या सांगितल्या. भगवंताला प्रिय भक्तांचं कसं व्यसन लागतं तेही सांगितलं. समोर येणाऱ्या प्रत्येक अध्यायाच्या अंतरंगात शिरण्याची, तिथेच रमण्याची तीव्र इच्छा होत होती. पण स्वामीजींचं बोट सोडायचं नव्हत. 'स्वामीजी, हा बघा 'गुणत्रयविभाग योग.' सत्त्व-रज-तम गुणांबद्दल सांगणारा. या नंतरच्या पुरुषोत्तमयोगांची ओझरतं दर्शन घेऊ...' आमची बडबड सुरूच होती. स्वामीजी ऐकताहेत की नाही तेही कळत नव्हतं. स्वामीजीचं वस्त्र जणू दिव्यांबर झालं होतं. नुसती झळाळी. या दर्शनाने जणू जन्मोजन्मीचं पुण्य फळाला आलं होतं. त्या वस्त्राचा स्पर्श जाणवत होता.

इतक्यात आमच्या समोर त्या फेसाळत्या दूध गंगेत तो सुप्रसिद्ध सोळावा अध्याय उभा राहिला. 'स्वामीजी, हा 'दैवासुरसम्पद्धिभागयोग' आहे नं, तो आमचा फार आवडता आहे. अनेकदा यातले संदर्भ घेऊन आम्ही तुमची शब्दपूजा बांधतो. थोडं आत डोकावून बघू कां? असं म्हणून क्षणभर स्वामीजींचं बोट सोडलं आणि आत जाऊन बघू लागलो. आत गेल्या गेल्या दुसऱ्याच पावलावर एका श्लोकानं अडवलं.

**'अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम्। दया भूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवंह्रीरचापलम्॥' गीता १६:२**

स्वामीजी, अहिंसा, सत्य, अक्रोध, त्याग, शान्ती हे शब्द माहीत आहेत. पण ते 'अपैशुनम्' म्हणजे काय हो? पण हे ऐकायला स्वामीजी तिथे होतेच कुठे? क्षणभर त्यांचं बोट सोडल्याबरोबर अदृष्य झाले होते. स्वामीजींनी अगदी हाताला धरून या 'अपैशुनम्' वर का आणून सोडावं? विचारचक्र सुरू झालं. अपैशुन्याचा स्वामीजींशी काय संबंध असेल? हे 'अपैशुन्य' समजावताना ज्ञानेश्वर महाराजांनी १३ ओव्या रचल्या आहेत. काय आहे हे अपैशून्य? ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, की रोगनिवारण करणारा कुशल वैद्य उपचार करताना कुठला भेदभाव करत नाही. त्याला सगळे व्याधिग्रस्त सारखेच.

**'करता रोगनिवारण। आणि बल संवर्धन। सद्वैद्य न पाही शोधून। परका की आपला॥'**

चिखलात रुतलेल्या गायीला बाहेर काढताना ती भाकड आहे की दुभती असा प्रश्न पडेल का? बुडणाऱ्या माणसाला त्याची जात-पात न बघता चांगले पोहणारी व्यक्ती त्याला आधी वाचवते की नाही? वाचवणं महत्त्वाचं. बाकी सगळं गौण.

**'बुडता मनुष्य पाहून। न पुसता अंत्यज की ब्राह्मण।**

**त्याचा वाचवितो तत्काळ प्राण। पोहणारा सहृदय।'**

थोडक्यात, कुठलाही भेदभाव न ठेवता सर्वांचे सर्वतोपरी दुःख निवारण करणे हे अपैशुन्याचे लक्षण. हीच तर स्वामीजींची शिकवण आहे.

**'तैसे अज्ञान प्रमादांनी। किंवा प्राक्तन दोषांनी। मानले जे लोकांनी। अत्यंत निंद्य॥'**

अशा निंद्य लोकांच्या दुःख निवारणासाठी आपले सर्वस्व देणे म्हणजे अपैशुन्य.

**'त्यास अर्जुना मनापासून। आपले सर्वस्व देऊन। करती दुःखनिवारण। सर्वतोपरी॥'**

स्वामीजींनी नेमकं या शब्दावर कां आणून सोडलं असावं याचा उलगाडा होत गेला. इथे स्वामीजींची शिकवण दिसू लागली. आपले स्वामीजी अपैशुन्याचे मूर्तिमंत उदाहरण आहेत याची जाणीव झाली. अपैशुन्याचं लक्षण सांगताना ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात.

‘इतरां दिसे दूषण। तेथे शोधावे सदगुण॥’ दूषणांकडे दुर्लक्ष करावे म्हणजेच ‘नित्य मांगल्य नेत्रं दिसावे’, नाही कां? मितभाषी असावे, कोणाचे दोष उघडपणे सांगू नयेत, जास्तीत जास्त व निरपेक्ष मदत करावी हा स्वामीजींना अभिप्रेत असलेला व्यक्तित्व-विकास आहे. नराचा नारायण होण्याची वाटचाल आहे, आदर्श जीवनशैली आहे.

‘वर्मी घाव न घालावे। अकर्मि प्रवृत्त न करावे। उघडपणे न सांगावे। असते दोष॥’ याच बरोबर ‘कोणत्याही उपायाने। पडलेल्याला उभे करणे। कदापि घाव न घालणे। वर्मावर॥’

यात मदत करणेही आले व वाणीचे तपही आले. आपल्यासारख्या स्वामीजींच्या कार्यकर्त्यांना वाणीचे तप, मितभाषा आवश्यक नाही का? आकस, असूया, ईर्ष्या, मत्सर यातून वाणीत कडवटपणा येतो. म्हणून ‘अपैशुन्य’ हा दैवी सम्पदेचा गुण आपल्याला आवश्यक ठरतो. अपैशुन्य हे मोक्षमार्गीचे मुख्य वाहन आहे, असं भगवंत सांगतात.

सर्वांना समान, निर्दोषपणे पाहणे, ‘सर्वत्र समबुद्धयः’ हेच तर आपल्या प.पू. स्वामीजींचे वैशिष्ट्य आहे. स्वामीजींची आपल्याला मिळालेली शिकवण हेच आपल्यासाठी अपैशुन्य आहे. स्वामीजींची परम्परा जोपासताना आपण कुठेही कसलाही भेदभाव करत नाही, करणार नाही.

गुरुपौर्णिमेच्या निमित्ताने स्वामीजींनी स्वर्गीय आनंद देणारा फेरफटका मारायला नेलं. आम्ही क्षणभर स्वामीजींचं बोट सोडलं आणि या ‘अपैशुन्यम’ मधे अडकलो. पण आम्हाला खात्री आहे, आज ना उद्या स्वामीजी आमचा उरलेला फेरफटका पण पूर्ण करतील. आम्हाला काही घाई नाही. स्वामीजींना तर मुळीच नाही. कारण,

‘बहूनि मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्जुन। तान्यहं वेद सर्वाणि न त्वं वेत्थ परन्तप॥’ गीता ४:५

-या भगवंतांच्या वचनावर आमचा दोघांचाही पूर्ण विश्वास आहे. याजन्मी नाही तर पुढे कोणत्यातरी जन्मी हे पूर्ण होणार.

॥ जय जनार्दन, श्री जनार्दन ॥



दिवाळी विशेषांक - २०२४



मध्यवर्ती संकल्पना

‘योग : स्वतः साठी आणि समाजासाठी’

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार यांच्या २०२४ च्या योगदिनाच्या घोषवाक्याला अनुसरून योगाभ्यासी मंडळाच्या २०२४ दीपावली अंकाचा विषय ‘योग : स्वतः साठी आणि समाजासाठी’ असा आहे. ३१ ऑगस्ट पर्यंत आलेले लेख विचारात घेतले जातील.



योगाभ्यासी

गुरुजी ने जिसप्रकार 'योग-परिचय' यह लेखमाला 'योगाभ्यासी' उपनाम से प्रकाशित की थी, उसी प्रकार वर्ष फरवरी १९९८ से 'हठप्रदीपिका' नामक लेखमाला 'आनंदानुज' नाम से प्रकाशित की है। योगाभ्यासी अर्थात् यह गुरुजी का उपनाम है यह बहुत पाठकोंको ज्ञात है किंतु 'आनंदानुज' भी गुरुजी का ही दूसरा उपनाम है यह जानकारी इस माला को हिंदी में अनुवाद करनेकी अनुमति लेते समय ज्ञात हुई।

## हठप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

मूल लेख अनुवाद - श्री आनंदानुज  
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

'योगाभ्यासी' अर्थात् हमारे आदरणीय गुरुजी श्री. रामभाऊ खांडवे द्वारा १९९४ वर्ष में मराठी भाषा में लिखित 'योग-परिचय' नामक दीर्घ मालिका का हिंदी अनुवाद जून २०१४ के योगप्रकाश अंक से प्रारंभ किया था तथा उसका समापन जून २०२४ के अंक में हुआ है। गुरुजी द्वारा लिखित लेखमाला एवं उसका हिंदी अनुवाद योगप्रकाश के पाठकों को उपयोगी एवं महत्वपूर्ण सिद्ध हुआ है। प्रत्येक पाठ में विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं शुद्धि क्रियाओं को अत्यंत विस्तृत, सरल एवं सूक्ष्म रूप से समझाया गया है। आदरणीय गुरुजी ने इसके प्रत्येक पाठ में अत्यंत सटिक वर्णन किया है जो २०-३० वर्ष पूर्व लिखित होनेपर, आज भी कसौटी पर खरा उतरता है। अत्यंत गहनता से लिखे गये प्रत्येक पाठ की क्रियाओंको सूक्ष्मतम एवं अप्रतिम प्रणाली द्वारा समझाया गया है। ऐसा वर्णन पाठकोंको अन्य योग विषयी संबंधित पुस्तकों में अभ्यास हेतु प्राप्त नहीं हुआ है, यह प्रतिसाद साधारणतया योग साधकों द्वारा प्राप्त हो रहा है। गुरुजी द्वारा लिखे गये अन्य लेखों का भी हिंदी में अनुवाद होना चाहिए ऐसी अपेक्षा पाठकों द्वारा होने लगी है।

गुरुजी ने जिसप्रकार 'योग-परिचय' यह लेखमाला 'योगाभ्यासी' उपनाम से प्रकाशित की थी, उसी प्रकार वर्ष फरवरी १९९८ से 'हठप्रदीपिका' नामक लेखमाला 'आनंदानुज' नाम से प्रकाशित की है। योगाभ्यासी अर्थात् यह गुरुजी का उपनाम है यह बहुत पाठकोंको ज्ञात है किंतु 'आनंदानुज' भी गुरुजी का ही दूसरा उपनाम है यह जानकारी इस माला को हिंदी में अनुवाद करनेकी अनुमति लेते समय ज्ञात हुई।

‘हठप्रदीपिका’ यह योगी स्वात्माराम द्वारा रचित एक अत्यंत महत्वपूर्ण योगग्रंथ है जो पांच खण्डों में वर्णित/विभाजित है- पांच खण्ड अर्थात् प्रथमोपदेशः, द्वितीयोपदेशः, तृतीयोपदेशः, चतुर्थोपदेशः, पंचमोपदेशः। इन सभी खण्डों का गुरुजी अर्थात् आनंदानुज द्वारा अत्यंत सुंदर, सरल, स्पष्ट एवं सटिक शब्दों में परिचय किया गया है। इस लेखमाला के प्रथमोपदेशः खण्ड के पहले पाठ का हिंदी अनुवाद इस अंक से प्रारंभ कर रहे हैं जो पाठकों को अवश्य उपयोगी होगा।

श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मैयेनोपदिष्टा हठयोगविद्या।

विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव॥१॥

**अर्थ :-** राजयोग के उन्नत ध्येय प्राप्त करनेकी आकांक्षा रखनेवाले साधक को उस ध्येय तक ले जानेवाली ‘सीढ़ी’ के समान निश्चित तथा प्रमाणित हुआ हठयोग का मार्ग, जिसने प्रथम बतलाया उस श्री आदिनाथ को अर्थात् श्री महादेव भगवान को बार-बार नमस्कार है।

**टिका :-** ‘हठयोगप्रदीपिका’ इस ग्रंथ के रचयिता श्री योगी स्वात्माराम ग्रंथ के प्रारंभ में सभी पाठकोंको विश्वासपूर्वक बतलाना चाहते हैं कि, इस ग्रंथ में वर्णित विद्या प्रत्यक्ष भगवान महेश्वरने बतलायी है। इसलिए यह विद्या मानो अपौरुषेय, अलौकिक तथा ईश्वरकृत है और अंतिम सत्य है।

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते॥२॥

**अर्थ :-** स्वात्माराम नामक योगी अपने श्रीगुरुनाथको प्रणाम करके केवल राजयोगके (प्राप्ति) हेतु अब ‘हठ’ विद्याका उपदेश कर रहे हैं-

**टिका :-** स्वामी स्वात्माराम इस श्लोक के द्वारा सभी साधकोंको मानो आश्वस्त करने की इच्छा व्यक्त करते हुए कहते हैं कि गुरुकृपा के द्वारा उन्हें ‘हठ’ विद्या की प्राप्ति हुई है तथा इस विद्या के द्वारा राजयोग का (समाधीका) अनुभव उन्हें प्राप्त हुआ है। ऐसे अनुभवसिद्ध राजयोग की अनुभूति देनेवाले ‘हठविद्या’ वे अपने इस ग्रंथ में शब्दबद्ध कर रहे हैं। इसलिए इस ग्रंथ में बतलाये मार्ग से साधना करनेपर वह निश्चित रूप से सफल होंगे।

भ्रान्त्या बहुमवधान्ते राजयोगमजानताम्

हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः॥३॥

**अर्थ :-** राजयोग की उचित जानकारी न होने से उसके संबंध में अनेक भिन्न भिन्न विचार फैले हुए हैं। इसलिए भ्रमित हुए विषय के बारे में अत्यंत करुणा निर्माण होने के कारण ही स्वात्माराम उन्हें हठप्रदीपिका ग्रंथ के द्वारा योग्य मार्गदर्शन करना चाहते हैं।

**टिका :-** समाधी प्राप्ति के लिए अनेक मार्ग बतलाये गये हैं। उनमें नानाविध पृथक पद्धति एवं भिन्न भिन्न विचार होने का आभास मिलता है। इसलिए साधक की सम्भ्रम/असमंजस की अवस्था होने लगती है। कौनसी प्रणाली/पद्धति का आश्रय लेना,



इस विषय का निश्चित निर्णय लेना कठिन हो जाता है। ऐसे सभी भ्रमित साधकोंके बारे में मन में करुणा/कृपा निर्माण होने से स्वामी स्वात्माराम हठयोग का विवरण कर रहे हैं। उन्हें सिद्ध हुआ यह मार्ग राजयोग तक सभी साधकोंको निश्चित रूप से पहुँचायेगा, इस श्रद्धाभाव से उन्होंने इस ग्रंथ की रचना की है।

हठविद्यां हि मत्स्येंद्रगोरक्षाद्या विजानते

स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः॥४॥

**अर्थ :-** मत्स्येंद्रनाथ गोरक्षनाथ थे ही हठविद्या को जाननेवाले हैं। उनके द्वारा कृपाप्रसाद के रूप से प्राप्त हुई इस विद्याको स्वात्माराम एवं अन्य योगी जानते हैं।

**टिका :-** आदिनाथ महादेव द्वारा मत्स्येंद्रनाथ को योगविद्या प्राप्त हुई थी। उन्होंने नाथ संप्रदाय की स्थापना की थी। गोरक्षनाथ उस संप्रदाय के नवनाथों में से एक श्रेष्ठ योगी माने जाते हैं। इन दोनों योगी महापुरुषोंकी कृपा होने के कारण ही स्वात्माराम तथा अन्य कुछ योगी हठविद्या को जानते हैं। इस जानकारी द्वारा श्री स्वात्मारामजी साधकोंके मन में इस ग्रंथ की श्रेष्ठता एवं महत्त्व को अंकित करना चाहते हैं। वे स्वयं भी नाथ संप्रदाय के अनुयायी हैं, इस बात की जानकारी भी यहाँ दे रहे हैं।

श्री आदिनाथमत्स्येंद्र शाबरानन्द भैरवाः चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षविलेशयाः॥५॥

मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः कोरष्टकः सुरानन्दः सिद्धिपादश्च चर्पटिः॥६॥

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः कपाली बिंदुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः॥७॥

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिटिणिः भानुकी नारदेवश्च खंडः कापालिकस्तथा॥८॥

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः खंडयित्वा कालदण्डं ब्रह्मांडे विचरन्ति ते॥९॥

**अर्थ :-** ५ से ९ - श्री आदिनाथ मत्स्येंद्रमुनि तथा उनके पश्चात शाबरानन्द आदि भैरव, चौरंगी, मीनगोरक्षनाथ, विरूपाक्ष, विलेशयः, मन्थाना, भैरवयोगी सिद्धि बुद्ध, कन्थडि, कोरष्टक, सुरानन्द सिद्धिपाद और चर्पटि, पूज्यपाद कानेरी, नित्यनाथ, निरंजन, कपाली, बिंदुनाथ, काकचंडी, ईश्वराह्वय, अल्लाम, प्रभुदेव, घोडाचोली, टिटिणि, भानुकी, नारदेव, खंड, कापालिक आदि महान सिद्ध योगीयोंने 'हठयोग' के प्रभाव से प्रत्यक्ष कलीकाल का दंड भंग करके अर्थात् मृत्युपर विजय प्राप्त की है। तथा आज भी वे संपूर्ण विश्व में भ्रमण कर रहे हैं।

(क्रमशः)

### दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

'योगप्रकाश' मासिकाला वाचकांनी भरघोस प्रतिसाद देऊन आपल्या पसंतीची पावती दिलेली आहे. ह्या महिन्यात दीर्घकालीन सदस्य झालेल्यांची सूची खाली दिली आहे.

नागपूर

नागपूर

पुणे

रमेश जगदंबाप्रसाद तिवारी

राजेन्द्र गाडगे

रोहित रमेश कावडे

रेखा अनिल जोशी



सौ. माधुरी दामले

योगाची प्राप्ती केवळ कर्मनि होत नाही तर सेवा-त्यागाने होते. जर सेवात्यागाची प्रथमता, प्राधान्य नसेल तर नुसते कर्म होईल, कर्मयोग होणार नाही. म्हणून स्त्रिया जास्त कर्मयोगी आहेत कारण सेवा, त्याग, हे त्यांच्यासाठी सहज आहेत.

## महिला आणि योग (२)

स्त्रिया या कर्मयोगी असतात. भगवद्गीतेचं हे वैशिष्ट्य आहे की व्यवहारात परमार्थाची विलक्षण कला गीता सांगते. इतर ग्रंथ सांगतात, 'कल्याण इच्छित असाल तर सर्वसंग परित्याग करून साधू व्हा. एकांतात जा.' कारण व्यवहार व परमार्थ एकाच वेळी करू शकत नाही. परंतु गीतेनुसार आपण जेथे आहात, ज्या मताला मानत आहात, ज्या सिद्धांताला मानत आहात, त्यालाच मानून गीतेनुसार अनुसरण कराल तर कल्याण होईल.

एकांतात राहून वर्षोर्गणती साधना केल्यावर ज्या तत्त्वाची प्राप्ती ऋषीमुनींना होत होती, त्या तत्त्वाची प्राप्ती गीतेनुसार आचरण केल्याने व्यवहार करीत होईल, संसार करतांना होईल. सिद्धी-असिद्धीत सम राहून निष्काम भावपूर्वक कर्तव्यकर्म करणे, हेच गीतेनुसार व्यवहार करणे. गीतेनुसार एकांतात आसन लावून ध्यान करण्यानेही कल्याण होऊ शकते, आणि युद्ध करण्यानेही कल्याण होऊ शकते. भगवद्गीतेच्या दुसऱ्या अध्यायात समतेचा विचार सांगितला आहे. तो सांख्ययोग आणि कर्मयोग दोन्ही साधनांनी प्राप्त होऊ शकतो. शरीर आणि शरीरीच्या विभागाला जाणून शरीर विभागापासून संबंध विच्छेद करणे, शरीर विभागापासून पूर्णतया फारकत घेणे, सांख्य योग आहे. तसेच कर्तव्य व अकर्तव्य या विभागाला जाणून अकर्तव्य विभागाचा त्याग आणि कर्तव्य पालन करणे कर्मयोग आहे.

समता दोन प्रकाराची असते. साधनरूप समता व साध्यरूप समता. साधनरूप समता ही अंतःकरणाची असते. साध्यरूप समता परमात्मस्वरूपाची असते. सिद्धी-असिद्धीत अनुकूलता-प्रतिकूलता इत्यादी मधे सम राहणे, अंतःकरणात रागद्वेष नसणे, ही साधनरूप समता आहे. याचे गीतेमधे पुष्कळ वर्णन आहे. असा साधक व्यवहारात येतो तेव्हा तो लाभ-हानी, अनुकूल-

प्रतिकूल परिस्थितीत सम रहातो. राग-द्वेष करीत नाही. याच साधनरूप समतेने तो संसार तरून जातो. स्त्रियांची समता अशीच साधनरूप समता असते. या साधनरूप समतेने पुढे सिद्धरूप समतेची प्राप्ती होते. पण त्यात स्त्रियांना रस नसतो. ते त्यांचे लक्ष्य नसते. ही साधनरूप समता त्यांना सहजसाध्य असते. लहानपणापासून हीच शिकवण त्यांना असते. 'पण लक्षात कोण घेतो' या हरी नारायण आपटे लिखित कादंबरीत यमुनेची आई सासरी जातांना तिला उपदेश करते. अगदी बारीक सारीक गोष्टी सांगते, "सासरी माझं तुझं करू नये. कोणी काम सांगण्याची वाट पाहू नये. कोणाचं अर्धवट काम असो, कोणी केलेला पसारा असो, आपण आवरून जमेल तितकं करावं." असं कर्मयोगाचं बाळकडू स्त्रियांना लहान वयातच मिळतं. म्हणून स्त्रिया स्वभावतः कर्मयोगी असतात. जे साधणे कठीण ते त्यांना अनायासे साधलं असतं. पुढचा टप्पा साध्यरूप समतेचा. ते त्याचं ध्येयही नसतं. पण जर त्यांनी आपले ध्येय बदलले तर साध्यरूप समता, कैवल्य त्यांना सहज प्राप्त होईलही. कर्मयोगात कर्म करण-सापेक्ष आणि योग करण-निरपेक्ष आहे. योगाची प्राप्ती केवळ कर्माने होत नाही तर सेवा-त्यागाने होते. जर सेवात्यागाची प्रथमता, प्राधान्य नसेल तर नुसते कर्म होईल, कर्मयोग होणार नाही. म्हणून स्त्रिया जास्त कर्मयोगी आहेत कारण सेवा, त्याग, हे त्यांच्यासाठी सहज आहेत. समता ही अशी विद्या आहे जेणे करून व्यक्ती संसारात राहिली तरी संसारापासून पूर्णपणे अलिप्त राहू शकते.

दुसऱ्यांना सुख पोहचवण्याचा भाव जितका तीव्र असेल तितकाच आपल्या सुखाचा इच्छेचा त्याग होईल. नुसत्या विवेकद्वारा भोगेच्छा नाहीशी करणे कठीण जाते. विवेक जोपर्यंत भोग समोर येत नाही तोपर्यंतच काम करतो. परंतु ज्याच्यात सेवाभाव मुरला आहे त्याला आपल्या सुख-आरामाची इच्छा सुगमतेने त्यागता येते. म्हणून श्रीभगवंतांनी पुढे पाचव्या अध्यायात सांख्ययोगापेक्षा कर्मयोग श्रेष्ठ म्हटले आहे. (भगी ५.२.३), व शीघ्र सिद्धी देणारा म्हटले आहे (भगी ५.६). ध्यान, धारणा, समाधी चांगल्याच गोष्टी आहेत. हिमालयात जाऊन एकांतात साधना करणारे योगी थोर आहेत खरे, पण ते हिमालयातून खाली आले की अस्वस्थ होतात. गर्दीत त्यांना त्यांची शांती टिकवता येत नाही. स्वामी विवेकानंद म्हणत, 'हिमालयात असतांना तुमचं मन शांत असतं तसंच शांत मन न्यूयॉर्कच्या गर्दीतही असलं पाहिले.' सर्जिकल उपकरणे शल्यक्रियेमध्ये वापरतात. त्याने सूक्ष्म मळ नाहीसा होतो. पण चिखल स्वच्छ करायला फावडाच हवा. तसं ध्यानाने मनाची शुद्धी होते. पण ती फारच धीमी आहे. जर ध्यानयोग, ज्ञानयोगाच्या जोडीला कर्मयोग आचरला तर प्रगती लवकर होईल. जन्मजन्मांतरीचा मळ चित्तात साठला आहे त्याचा निचरा करायला कर्मयोगाचा फावडाच उपयोगाचा. म्हणून स्त्रियांची प्रवृत्ती उपजत आध्यात्मिक असल्यामुळे त्यांना कर्मयोग सहज साध्य आहे. रामकृष्णाश्रम मठाचे एक स्वामी सांगतात की त्यांना संन्यास घेतल्यावर मुद्दाम मुलांच्या शाळेत, वसतिगृहात, हॉस्पिटल मध्ये सेवा करायला सांगतात. कर्मयोगाने साधक असा सर्वबाजूने पक्का होत असतो.

श्री जनार्दनस्वामींनी देखील असा कर्मयोग सांगितला आहे. श्री जनार्दनस्वामी एके ठिकाणी म्हणतात, “वेदांमधे सकाम कर्मे सांगितली आहेत. शेकडा ९५ कर्मे सकामच असतात. आणि वेदांनी ज्या मनुष्यांना ही कर्मे सुखासाठी करायला सांगितली आहेत ती माणसे सकामच कर्मे करित असतात. निष्काम कर्मे करण्याची पात्रता समाजातील लोकांची नसते. म्हणून निष्काम कर्मे केली जात नाहीत, व सकाम स्वरूपाची कर्मेही करणे लोकांनी सोडून दिले आहेत. कारण शहाणी माणसे त्याचा निषेध करतात. म्हणून आपला समाज सत्कर्महीन, भोगप्रधान झाला आहे.” स्वामीजी म्हणतात, “समाजोन्नती साठी सत्कर्मे करावी त्याने मन, बुद्धी, शुद्ध होईल.” हाच कर्मयोग स्त्रियांना योग शिकविण्याच्या बाबतीत स्वामीजींना अग्रणी म्हणता येईल.

योग ही पुरुषांनीच आणि एकांतात करण्याची गोष्ट होती. श्री जनार्दनस्वामींनी योगाचं दालन प्रथमच महिलांसाठी खुलं केलं. आणि सामूहिक योगासनं तर स्वामीजींची समाजाला मोठी देणगी आहे. कोणीतरी स्वामीजींना प्रश्न विचारला की अष्टांगयोगापैकी, षट्कर्मपैकी कोणती कर्मे सर्वांनी करू नये. प्रश्नकर्त्याला बहुधा स्त्रियांनी योग करावा का, हा प्रश्न अभिप्रेत असावा. स्वामीजींनी स्पष्टपणे सांगितले, “योगसाधना ही सर्व मानवाच्या उन्नती करिता सांगितली आहे. मग ही उन्नती स्त्रियांची होऊ नये, असे म्हणता येईल काय?”

(क्रमशः)

# **GANDHE'S** **COMMERCE CLASSES**

**TRIMURTI NAGAR****STRONG FOUNDATION FOR COMMERCE EDUCATION****XI-XII**  
STATE & CBSE**B.COM****BBA****BCCA****M.COM****MBA****ENTRANCE**  
**EXAMS****LAW****BBA****IPM****SAT****MASSCOM****LIBERAL ARTS****HOTEL MANAGEMENT** **74-9920-6376**

Up to Dec. - 2024

## हनुमान मंदिर योगासन वर्ग, रामदासपेठ

### प्रवचनमाला सत्र - नववे

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या हनुमान मंदिर योगासन वर्गातर्फे आयोजित रौप्यमहोत्सवी वर्षातील प्रवचनमालेतील नववे प्रवचनपुष्प ७ एप्रिल २०२४ रोजी सौ. वंदना वर्णेकर यांनी गुंफले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी हे होते. विशेष अतिथी म्हणून डॉ. सौ. प्रज्ञाताई पुसदकर (समर्थ विद्यापीठ, साताराच्या विदर्भ प्रमुख) या उपस्थित होत्या.

प्रास्ताविक, दीपप्रज्वलन, मान्यवरांचा परिचय व स्वागत झाल्यावर मलुजा मडावीने ज्ञानेश्वर माउलीचा एक अभंग सादर केला. यानंतर सौ. वंदनाताई वर्णेकर यांनी 'ज्ञानेश्वरीतील आत्मसंयमयोग' या विषयावर आपले विचार अत्यंत प्रभावीपणे मांडले.

हा सहावा अध्याय गंभीर स्वरूपाचा असून त्याला गीतेचं सार म्हणता येईल असं सौ. वंदनाताई म्हणाल्या. योगी सर्वोच्च अनुभूतीला पोहोचल्यावर त्याचे वर्णन करतांना ज्ञानेश्वर माउलींनी आपले अंतरंग आपल्यासमोर उलगडलं आहे. यातील मंगलाचरणातील भाव अत्यंत सुंदर आहे. अर्जुनाच्या योग्यतेचे जे जे आहेत त्या सर्वांसाठी भगवंत ब्रह्मरस वाढत आहेत. सद्गुरुची ही विशेषता आहे की एकट्याने हा ब्रह्मरस म्हणजे आत्मानंद न चाखता तो सर्वांसाठी प्रस्फुटीत केला आहे. योगाचे हे वैभव सर्वांसाठी उलगडले आहे. हा रस माझाच विषय म्हणून पाचही ज्ञानेंद्रियांत भांडण कसे सुरू आहे याचे वर्णन माउलीने केले आहे. पण केवळ शब्दात गुंतून न पडता म्हणजे वरचे टरफल काढून आतल्या ब्रह्मतत्त्वाला स्पर्श करा असे माउली लडिवाळपणे विनवते. संन्यास म्हणजे सोडणे, त्याग करणे, तर योग म्हणजे जोडणे हे परस्परविरोधी वाटतात तर नक्की खरे काय आहे, असा अर्जुनाचा प्रश्न होता. भगवंत उत्तर देतात, "दोन्ही एकच, ज्याप्रमाणे एकच पुरूष दोन नावांनी ओळखला जातो. खरा निष्काम कर्मयोगी हा संन्याशीही आहे. कारण संकल्पांचा संपूर्ण त्याग हाच खरा संन्यास होय."

ज्ञानेश्वर माउलीने यमनियमादि अष्टांगयोगाच्या साधनेचे केलेले विस्तृत वर्णन सौ. वंदनाताईंनी यथार्थपणे उलगडून दाखवले, अर्जुनाच्या ठिकाणी वैराग्यवसंत बहरलेला पाहून भगवंताने योगाभ्यासातील मूलाधार चक्रापासून सहस्राधार चक्रापर्यंतचा कुंडलिनीचा प्रवास विस्ताराने प्रकट केला. योगाच्या शिखरावर आरूढ झालेल्या योग्याचे वर्णन 'कनकचंपकाचा कळा' किंवा 'अमृताचा पुतळा' अशा सुंदर शब्दात माउलीने केले आहे. आत्यंतिक सुखाची प्राप्ती झालेला हा योगी विश्वव्यापक होतो. भगवंताने अशा योग्याचे वर्णन 'तो माझे सुखसर्वस्व आहे एवढेच काय तर मी देह व तो आत्मा' अशा उत्कट भावात व्यक्त केले आहे.

प्रवचनाचा विषय 'आत्मसंयमयोग' हा गंभीर व आचरणात आणायला कठीण पण सौ. वंदनाताईनी आपल्या अस्खलित वाणीने व अभ्यासाने सहज सुलभ शब्दांतून तो श्रोत्यांसमोर मांडला, शेवटी प्रत्येकाला स्वतःची साधना स्वतःच करून आपला उद्धार करता येतो. त्यासाठी माउलीचा हा अध्याय आपण जीवनात आचरला पाहिजे असे सांगून सौ. वंदनाताईनी आपल्या प्रवचनाचा समारोप केला.

यानंतर विशेष अतिथी सौ. प्रज्ञाताईनी सर्व संतांच्या जीवनातील अनुभूती अशीच उच्च पातळीवरची असते असे सांगून प्रवचन उद्बोधक झाल्याचे नमूद केले. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात आदरणीय खांडवे गुरुजींनी 'आत्मसंयमयोग' हा सहावा अध्याय खूप पूर्वी योगप्रकाशमध्ये वाचल्याचे सांगितले. तेव्हापासून या अध्यायाबद्दल अधिक जाणून घ्यायची इच्छा होती. आजच्या सुंदर प्रवचनाने तो विषय चांगल्या प्रकारे समजला, असे गुरुजी म्हणाले. माउलीने योगसाधनेसाठी जी पवित्र जागा व वातावरण लागते ते स्वामीजींच्या समाधिस्थळी विनासायास प्राप्त होते. या ठिकाणी साधकाची निश्चित प्रगती होते अशी अनेकांची अनुभूती आहे, असे त्यांनी आवर्जून सांगितले.

शेवटी सामूहिक योगगीत व प्रसाद वितरणाने या प्रवचनाची सांगता झाली.

- सौ. जयश्री जोशी

केंद्रसंचालिका, हनुमान मंदिर योगासन वर्ग, रामदास पेठ



**Akshay Patwardhan**  
(B.E. Civil)

**AKSHAY**  
ENTERPRISES

*Water Proofing Works  
and Civil Contractor*

**Add.: Jata Shanakar Flat, 256, Shivaji Nagar, Nagpur - 440010**

**Mob.: 8983528313, 9422101375**

Up to April - 2025

ततः किं ततः किं ततः किम् ततः किम् ॥१॥

पत्रव्यवहार

## एक समृद्ध करणारा अनुभव

संपादकीय लेखनाची प्रेरणा:

संपादक, योगप्रकाश

आपण “संपादकीय लेखनाची प्रेरणा” या विषयावर केलेले प्रवचन खूप आवडले. आपला योगाभ्यासी मंडळात १९८४ साली सहज गंमत म्हणून झालेला प्रवेश ते २०२४ पर्यंत झालेली वाटचाल आपण सुसंगतपणे कथन केली आहे. १९८८ ते २०२४ या काळात आपण विविध विषयांवर साडेतीनशेच्यावर संपादकीये लिहिलीत. आपले संपादकीय योगाभ्यासी मंडळाच्या योगप्रकाश या मुखपत्राचे प्रमुख आकर्षण आहे. आपले विविध विषयांवरील रसाळ विवेचन वाचकांना योगप्रकाश अंकाकडे आणि योगाभ्यासी मंडळाकडे आकृष्ट करून शकले. मोरोपंतांची केकावली, संत तुकाराम महाराजांची गाथा, सुबोध ज्ञानेश्वरी, समर्थाचा दासबोध, विनोबांची गीता प्रवचने इत्यादींचा सातत्याने अभ्यास करून आपण ते विचारधन सुबोध शैलीत वाचकांना वाटून दिलेत व खऱ्या अर्थाने सर्वांना संपन्न केलेत. हे सारे करताना आपण खेळकरपणे स्वतःकडे अजाणपणा घेऊन अहंकाराचा वारा लागू देत नाही. मध्यंतरी परीक्षा घेणाऱ्या काही घटना घडल्या.... ऐन दिवाळी अंकांच्या वेळी मातोश्रींचे निधन झाले, प्रज्ञाभारती वर्णेकरांचे अपघाती निधन झाले, स्वतःवर पक्षाघाताचे संकट आले तरीही स्वामीनिष्ठेने, योगाभ्यासाने आणि गुरुजींच्या आशीर्वादाने आपण तरून गेलात, आपल्या कार्यात खंड पडला नाही ही ईश्वरी कृपा! प्रत्येक संपादकीयाचे सार म्हणून शेवटी योगमाहात्म्य आणि स्वामीनिष्ठेचे महत्त्व आपण विशद करता. आपण समर्पक शीर्षक ठरवण्यामागील भूमिका आणि जी लेखन प्रक्रिया स्पष्ट केली आहे ती नवोदित लेखकांना प्रेरणा देणारी आहे.

आपण आपल्या आवडीच्या क्षेत्रात व्यग्र आहात, आपले जीवन सत्कारणी लागत आहे हे पाहून समाधान वाटते. आपल्याला दीर्घायुष्य लाभवे आणि आपल्या कार्यात सदैव यशप्राप्ती व्हावी ही ईश्वरचरणी प्रार्थना!!

- सुभाष पराडकर मुंबई

### संपादकीय लेखनाची प्रेरणा (प्रतिक्रिया)

खरं सांगतो विश्वेश्वरजी, आत्ता मी सलग एक तास ‘संपादकीय लेखनाची प्रेरणा’ ह्या विषयावरचं तुमचं भाषण ऐकलं आणि तुमच्या इतक्या वर्षांचा स्वाध्याय अन् निखळ प्रेरणादायी स्वानुभवाच्या अधिष्ठानामुळे भाषण किती प्रभावी होऊ शकते, ह्याचा वस्तुपाठच जणू मी आज अनुभवला. तुमच्या व्यक्तिमत्त्वातील प्रांजळपणा, विनम्रता आणि विचारांची ठाम बैठक मला विशेष भावली. म्हणून तर तुमचे प्रत्येक संपादकीय लिखाण मी मनापासून वाचतो. तुमचे आदरपूर्वक अभिनंदन !

- श्रीधर परब, संपादक, योगवार्ता, योग विद्या निकेतन, मुंबई

## स्वानुभव

## योगाने काय दिले ?

गेल्या अनेक वर्षांपासून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात नियमित जातो आहे. खरे सांगायचे तर योगासने वगैरे काही नीट जमत नाहीत. शरीर सहज वाकत नाही. तिथे आदरणीय रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी शिकवलेली आसने यथाशक्ति पण नियमित करणे एवढेच फक्त कसोशीने पाळले. दिलेली जबाबदारी प्रामाणिकपणे पार पाडण्याचा प्रयत्न केला. या तुटपुंज्या योगाभ्यासाचा खरंच काही फायदा झाला का? तसा योगासने वा योगशास्त्र या विषयांशी काही संबंध नव्हता. रुचीही नव्हती. पण १९८३ मधे वडील गेले, आणि अचानक सगळी जबाबदारी येऊन पडली. मोठ्याच्या कपाळी गोटा म्हणतात तशी प्रचंड उलथापालथ झाली. तारेवरची कसरत सुरू झाली. शारीरिक व मानसिक सुद्धा. यावेळी केवळ योगायोगाने योगाभ्यासी मंडळाकडे पावले वळली. प.पू. स्वामीजींची समाधी हे विश्वासाने मन मोकळे करण्याचे एक स्थान झाले. अन्यथा वादळात हेलकावे, गटांगळ्या खात ही जीवनाची नौका हमखास बुडाली असती. स्वामीजी दीपस्तंभ ठरले. पुढे २०१४ या वर्षी अर्धांगवायूचा जबरदस्त झटका आला. उजवी बाजू विकलांग झाली. चेहरा वगैरे पार वाकडा झाला. बोलताही येत नव्हते. वेळेवर वैद्यकीय उपचार मिळाले पण अर्धांग-वायू झालेले शरीर पूर्ववत होणे कठीण होते. खांडवे गुरुजींचे नियमित योगोपचार, स्वामीजींवर प्रचंड निष्ठा व जबरदस्त इच्छाशक्ती यामुळे पुन्हा पूर्ववत झालो. या अटक नंतर पुन्हा पहिल्यांदा सायकल चालवली तो आनंद अगदी लहान मुलासारखा अवर्णनीय होता. स्कूटर, कार चालवणे पूर्ववत सुरू झाले. आता दुखण्याबद्दल सांगितले तरी खरे वाटत नाही. गेल्या वर्षी नोव्हेंबरच्या सुमारास अचानक slip disc चा त्रास सुरू झाला. MRI मधे ती दोन मणक्यांमधली disc भलतीच म्हणजे २० मि.मि. सरकली होती. असह्य वेदना होत्या. पाऊल टाकणेही अशक्य झाले होते. त्यात पुन्हा तिसऱ्या मजल्यावर घर. लिफ्ट नाही. खाली-वर करणे हे फार मोठे संकट वाटत होते. या विकारावर काही इलाज नाही म्हणून डॉ. नी सरळ ऑपरेशनचा सल्ला दिला. आपणहून न्युरो-सर्जनला भेटण्याची वेळही घेऊन दिली. पण मनाची मुळीच तयारी नव्हती. पुन्हा गुरुजींनी सांगितलेली योगासने निष्ठेने नियमित करू लागलो. सहा महिने झालेत. आता ऑपरेशन वगैरे करावे लागेल असे वाटत नाही. 'अशक्य ते शक्य करिती तात्काळ' असा स्वामीजींचा, गुरूंचा अनुभव घेतला आहे. स्वामीजींच्या कार्यात मनापासून झोकून दिलं की 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' ची प्रचिती येते असा अनुभव आहे. यात कुठलाही अंधविश्वास, अंधश्रद्धा नाही. बुवाबाजी नाही. योगशास्त्र हे अनुभूतीचे शास्त्र आहे. कोणी कोणाला सांगण्याची गरज नाही. अनुभव घ्यावा व खात्री करून घ्यावी. इच्छुकांनी, पीडितांनी जरूर लाभ घ्यावा यासाठीच हे व्यक्तिगत अनुभव इथे सांगतो आहे.

जय जनार्दन, श्री जनार्दन

- विश्वेश्वर भा सावदेकर



## मुखपृष्ठ संकल्पना

### उंबर

- सतीश एलकुंचवार  
भा.व.से. (से.नि)

### (Ficus racemosa)

सर्वांच्या ओळखीच्या उंबराला संस्कृतात औदुंबर, हिंदीत गुलर म्हणतात. भगवान दत्तात्रेयांचा ज्याच्याखाली वास असतो. अशा पवित्र औदुंबर वृक्षाचा आपल्याला विसर पडला की काय अशी परिस्थिती आज आहे. उंबर पूर्वी सर्वत्र आढळायचा, त्याची फळे व त्यातील किडे खायला घरच्या विहिरीकाठच्या उंबरावर किती प्रकारचे पक्षी सतत ये-जा करायचे! जेथे पाणी तेथे उंबर किंवा जेथे उंबर तेथे पाणी असे समीकरणच आहे. बालकवींनीही 'औदुंबर' कवितेत लिहिले, 'झाकळुनी जळ गोड काळिमा पसरी लाटांवर पाय टाकुनी जळात बसला असला औदुंबर'

औदुंबराचे माहात्म्य त्याचा श्री दत्त संप्रदायाशी असलेल्या अतूट नात्यानेच लक्षात येते. 'नमामि सततं दत्तमौदुम्बर निवासिनम्। यतीन्द्र रूपंच सदा निजानन्दप्रबोधनम्।'

आपल्या लक्षात येते की जे जे वृक्ष किंवा वनस्पती परंपरेनी आपण पूजतो किंवा देवपूजेत वाहतो ते सर्व औषधी गुणांनी संपन्न असतात. नेहमीच लागलेल्या फळांमुळे व फोड असलेल्या पानांमुळे उंबराचे झाड ओळखायला सर्वात सोपे. बेहाड्याच्या पिवळेपणाचे ज्ञान देणारा शाळकरी मित्र म्हणला की, "उंबराचे फूल पाहिले तर मानुस मरते!" पुढे त्यातले तथ्य असे समजले की फळ म्हणजेच फूल किंवा फूल म्हणजेच फळ. फुलाचे सर्व अवयव फळातच असतात! वडाप्रमाणेच उंबराची सरळ काठी (अंगठ्या एवढी जाड, ४-५ फूट लांब) जमिनीत छिद्र करून जुलै महिन्यात लावली की त्याला पालवी फुटते. बियांपासूनही रोपे तयार करतात.

उंबराचे अनेक औषधी उपयोग आहेत. मुळात असलेला पांढरा चीक बऱ्याच व्याधीवर वापरतात. केसतोड्यावर चीक उपयोगी, बाबा गावीत, खांदे पाडा हे वैदू मुतखड्यावर मुळाचा दोन कप चीक ३ दिवस दिवसातून तीन वेळा (२ कप विभागून). उष्णतेच्या त्रासाकरिता उंबर फळाचे सरबत किंवा खोडातून खाच करून काढलेले पाणी फारच उपयोगी आहे. गर्भपात होत असल्यास साल व फळांचे चूर्ण. चीक मूळव्याधीवर उपयोगी. पिकलेले उंबर मधात दिल्यास मधुमेह आटोक्यात राहतो असे नमूद आहे. अर्धवट पिकलेल्या उंबर फळाची साल व धायटी (Woodfordia fruticosa) ची फुले वाळवून त्याचे चूर्ण स्त्री रोगावर अत्यंत रामबाण औषध आहे हे मी एका स्वयंसेवी संस्थेच्या (पाटण जि. सातारा) अनुभवावरून सांगू शकतो. एकूणच हा वृक्ष बहुउपयोगी व पक्ष्यांना अतिप्रिय असल्याने जेथे वर्दळ नाही तेथे अवश्य लावावा.

औदुम्बरः कल्पवृक्षः कामधेनुश्च संगमः। चिंतामणीर्गुरोर्पादो दुर्लभ भुवनत्रये॥

## सद्गुरुराया

सदा माझे मनी, राहो तुझा वास,  
 आणिक नाही आस, जनार्दना!  
 नाम राहो, तुझे सदा माझे वैखरी,  
 नारायण-हरि, सद्गुरु राया!  
 तुझ्या पादुकांची पूजा करूनिया,  
 आता देवराया, धन्य झालो!  
 रूप ते गोजिरे, समाधी साजिरी,  
 स्फटिक-रुद्राक्ष माला, शोभतसे!  
 रामसेवक जपे, तुझे नाम सदा,  
 वरदहस्त सदा, ठेवा शिरी!

“आत्माराम”

मो. ९०२८८५६८३३

To

JANARDAN SWAMI YOGABHYASI MANDAL.

Jai Janardan

We, Aga Khan Social Welfare Board For Nagpur, are very much thankful to you for your quick & kind support for Yoga day.

We are very impressed with the faculties in the way they took the Yoga session, on the occasion of International Yoga Day, on 21st June 2024.

It was very fruitful for us. Totally 45 participants attended.

Each and everyone enjoyed and got the benefits from the expertise of teachers of JSYM.

**Special thanks to Mr Atul Mujumdar, Mr Akshay Patwardhan, Mr Agrawal Sir and to the Reknowned Organization JSYM.**

We hope that in the near future, you may give us the same support.

Thanking you

**Aga Khan Social Welfare Board Nagpur.**

Chairman /Secretary.

## देणगीदार यादी

योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामींचे निःशुल्क योगप्रचाराचे व्रत सेवाभावाने निरंतर चालविणाऱ्या योगाभ्यासी मंडळाला निरपेक्ष देणगी देऊन सहकार्य करणाऱ्या हितचिंतकांचा नामनिर्देश आम्ही कृतज्ञतापूर्वक करीत आहोत. (७/७/२४ पर्यंत व ऑनलाईन ३०/७/२४ पर्यंत अंशतः)

## मंडळाला दिलेल्या देणग्यांना कलम ८०-जी अंतर्गत आयकर सवलत आहे.

श्री. सुधीर जनार्दन दामले (गुरुदक्षिणा)	५०१/-	श्रीमती श्रुती निरज चापोकर (अमृतानंद महाराज यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	५१०००/-
सौ. मंजिरी सुधीर दामले	५०१/-	श्री. संदीप सेलगावकर (खादी ग्रामोद्योग तर्फे गुरुदक्षिणा)	५००/-
श्री. प्रशांत राजुरकर (समाराधनादिनानिमित्त)	१६५०/-	श्री. अविनाश काळे (कमला नेहरु फार्मसी कॉलेज तर्फे गुरुदक्षिणा)	१०००/-
श्री. विक्रम अकोलकर (--''--)	६४००/-	श्री. अक्षय पटवर्धन	१०००/-
श्री. संजय हुद्दार (सौ. निर्मल हुद्दार स्मृतिप्रित्यर्थ)	१०००/-	श्री. प्रशांत कुमार (भाकृअप केंद्रीय निबुवर्गीय फळ अनुसंधान गुरुदक्षिणा)	२०००/-
श्री. जयवंत रमेश अकोलकर, भिलवाडा (देणगी)	५२०/-	Institute of Management Tech गुरुदक्षिणा	५०००/-
(--''--)	५०१/-	संतोषी सोनी अन्थ्रोपोलॉजी सर्वे ऑफ इंडीया गुरुदक्षिणा	१०००/-
सौ. रेखा जयवंत अकोलकर, भिलवाडा (--''--)	५०१/-	श्री. अविनाश काळे CPRI (गुरुदक्षिणा)	१५००/-
कु. नंदिनी जयवंत अकोलकर, भिलवाडा (--''--)	५०१/-	श्रीमती मंगला भागवत (--''--)	५००/-
केशव जयवंत अकोलकर	५०१/-	श्री. राजीव नानेकर (योगदिनानिमित्त)	१११/-
सौ. माधवी बागवे	५०१/-	श्री. सचिन बोडखे (खादी ग्रामोद्योग तर्फे योगदिनानिमित्त)	५००/-
डॉ. अविनाश जोशी, पुणे (गुरुदक्षिणा)	१०००/-	श्रीमती मोहिनी जयंत वर्तक (गुरुदक्षिणा)	१०००/-
श्री. मिर्लीद बळवंतराव वझलवार (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	१०००/-	श्री. जयंत गोपाळराव मुजुमदार (देणगी)	५००/-
श्री. अद्वैत मनोहर (देणगी)	१०००/-	सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (--''--)	५००/-
श्री. माधव परचुरे, रत्नागिरी (--''--)	५००/-	श्री. प्रमोद जोशी (गुरुदक्षिणा)	५०००/-
श्रीमती मृदुला पुरुषे, नवी मुंबई (--''--)	५००/-	(Fleetguard Filters Pvt. Ltd.)	
श्री. रविंद्र पंडीत (--''--)	१०००/-	श्री. अशोक भाके (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	११०००/-
वेखंडे परिवारा तर्फे (समाराधनादिनानिमित्त)	२००१/-	श्री. नंदकिशोर जोशी (गुरुदक्षिणा)	१००००/-
श्री. महेश गद्रे (देणगी)	५००/-	श्री. अनिल टांकसाळे (देणगी)	१०१/-
श्रीमती माधवी कुळकर्णी (--''--)	३००/-	श्री. साहिल भांडे (समाधिवरील देणगी)	२०००/-
श्रीमती नमिता पारखी (--''--)	१०१/-	मोहिनी जयंत वर्तक (--''--)	१०००/-
श्री. गोपेंद्र जरगर (शिध्यासाठी देणगी)	७३३०/-	विनायक मनोहर जोशी (--''--)	१५००/-
आयुर्वेद महाविद्यालय (अविनाश काळे) गुरुदक्षिणा	१०००/-	राजकुमार अनिल गुप्ता (समाधिवरील देणगी)	१४९०/-
श्री. देवकीनंदन खंडेलवाल (विश्वयोग दिन दक्षिणा)	५००/-	जयंत हस्तक (--''--)	२५००/-
श्रीमती स्मिता गोगुलवार (देणगी)	११०००/-	अनिल के.एन. गुप्ता (--''--)	२०००/-
श्री. प्रशांत काळे (वायुसेना कार्यालय गुरुदक्षिणा)	१०००/-		

मेघा योगानंद पाथरीकर, परभणी (गुरुदक्षिणा)	२१००/-	श्री. संजय गंगाधरराव गट्टेवार (--''--)	११११/-
श्री. संजय नंदलाल मंत्री (नातु झाल्याबद्दल देणगी)	११००/-	श्री. श्रीनिवास वर्णेकर (--''--)	११०००/-
श्री. विक्रम रमेश अकोलकर (समाराधना दिन निमित्त)	१०११६/-	श्री. रविंद्र भास्कर केसकर (--''--)	५०००/-
श्री. शशिकांत बाळकृष्ण बेंडे (गुरुदक्षिणा)	१००/-	श्री. व्ही.एन. तालीथाया (--''--)	५००/-
सौ. वंदना डवले (--''--)	१५००/-	सौ. कलावती पराते (--''--)	१००२/-
सौ. साधना लक्ष्मीकांत केकतपुरे (४४ व्या लून वाढदिवसानिमित्त)	११००/-	श्री. मनिष मेश्राम (--''--)	१००/-
श्रीकला सतीशन (देणगी)	५०००/-	सौ. सानवी सचिन पोहरकर (--''--)	५०१/-
श्री. मकरंद दुबे (शिधा देणगी)	४९९०/-	श्री. देवकीनंदन खंडेलवाल (--''--)	१६००/-
अरुण व विद्या मुजुमदार, पुणे (वैद्यकीय उपचाराच्या सफलतेसाठी देणगी)	३००१/-	सौ. वंदना पंकज कोते (--''--)	५१०/-
श्री. चंद्रकांत बडकस, पुणे (गुरुदक्षिणा)	५०१/-	सौ. कविता अशीत करीरा (--''--)	५०००/-
श्री. संजय भट्टड (योग दिनानिमित्त देणगी)	१५००/-	श्री. दिपक शंकरराव लखपती (--''--)	१११/-
रुद्रव्यास कमलकुंज सोसायटी (१ल्या वाढदिवसानिमित्त देणगी)	११०००/-	श्री. विनय मिश्रा (--''--)	५०१/-
DMI, BHO, नागपूर (योगदिनानिमित्त देणगी)	२०००/-	सौ. मेघा प्रमोद घोषडकर (--''--)	१००१/-
P.R. Shiva Sonkona (देणगी)	१०००/-	सौ. अमृता आनंद साठे (--''--)	५०५/-
डॉ. उज्ज्वला देशमुख (आषाढी एकादशी निमित्त)	२१००/-	श्री. आनंद आपटे (--''--)	५००/-
व्ही.एन. तालीथाया (--''--)	५००/-	श्री. ओमप्रकाश टाले (--''--)	५००/-
श्री. किरण उपगन्नावार (--''--)	१०२/-	श्री. लक्ष्मीकांत अनंतराव केकतपुरे (--''--)	५००/-
श्री. देविदास हिंणकर (--''--)	५१/-	श्री. नितीन दुरुगकर (--''--)	११००/-
अनुराधा संजय काटे (--''--)	१०१/-	श्री. चंद्रकांत लांजेवार (--''--)	१०००/-
श्री. संजय गंगाधरराव गट्टेवार (--''--)	११११/-	श्री. आनंद विष्णु जांभेकर (--''--)	५००/-
श्री. सचिन कुळकर्णी (--''--)	९२०/-	सौ. अमिता शरद ठोंबरे (--''--)	१५०००/-
श्री. संजय हिरणवार (--''--)	७०/-	श्री. शरद ठोंबरे (--''--)	१५०००/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (देणगी)	५००/-	श्री. मोरेश्वर काळे (--''--)	१०००/-
--''--	५००/-	श्री. अनिल टांकसाळे (--''--)	२५०/-
श्री. मनोहर एस. महाजन (गुरुपौर्णिमा गुरुदक्षिणा)	११११/-	श्री. विजय ढवळे (--''--)	५००/-
श्री. सुधीर राजे (गीता साधना शिबीर)	९१००/-	श्री. विकास वसंत मोहरीर (--''--)	२१००/-
सौ. सुषमा राजे (--''--)	९१००/-	सौ. जयश्री जोशी (हनुमान मंदीर योगासन वर्ग)	६०००/-
सौ. वीणा गरीबदास (योगप्रकाश देणगी)	२५०००/-	श्री. धनंजय जोशी, पुणे (--''--)	५०००१/-
श्री. अलोक घोष हाजरा (गुरुदक्षिणा)	२०११/-	अरुणा ईश्वर (--''--)	२५१/-
श्रीमती सुलोचना श्रीराम खेर्डेकर (--''--)	५००/-	श्री. योगेश नागपुरे (--''--)	५००/-
श्रीमती सविता श्रीराम खेर्डेकर (--''--)	२५०/-	श्री. सतीश एलकुंचवार (--''--)	१०००/-
श्री. राम खांडवे/हेमलता खांडवे (--''--)	१०००/-	श्री. सतीश जगन्नाथ जानवे (--''--)	५०००/-
		श्री. सचिन खांडेकर (गुरुदक्षिणा)	१०००/-
		श्री. अरुण भांडारकर (--''--)	५००/-
		श्री. शिरीष पटवर्धन (--''--)	१०००/-
		सौ. साधना लक्ष्मीकांत केकतपुरे (--''--)	५००/-
		श्री. नितीन हिराचंद वाटकर (--''--)	२००/-
		श्री. मंगेश तोडकर (--''--)	१०५१/-
		श्री. हरीष मु. धोंडरकर (--''--)	१५१/-
		श्री. भरत शंकरराव गावंडे (--''--)	२००/-

सौ. अलका गणवीर (--"--)	५००/-	श्री. वसंत नानेकर (--"--)	२००/-
भवन्स योगासन वर्ग, त्रिमुर्तीनगर (--"--)	१५००/-	श्री. आत्माराम जगन्नाथ हटवार (--"--)	५०१/-
सौ. किर्ती आदित्य जोगी (--"--)	१११११/-	श्रीमती नलिनी त्रिवेदी (--"--)	५००/-
श्री. महेंद्र शेषराव पाटील (--"--)	५००/-	श्री. देवकीनंदन खंडेलवाल (--"--)	५००/-
श्री. करण ओमप्रकाश गुप्ता (--"--)	५००/-	श्री. विश्वनाथ प्रसाद पाण्डेय (--"--)	५००/-
उषा बिनेकर (--"--)	२५१/-	श्री. चंद्रकांत वर्मा (--"--)	१००/-
डॉ. मुकुंद भिडे (--"--)	५००/-	श्री. अतुल पुराणिक (--"--)	५००/-
श्रीमती संजीवनी कोवले (--"--)	१०००/-	श्री. अक्षय पटवर्धन (--"--)	५००/-
श्री. श्याम प्रभाकर देशपांडे (--"--)	५०१/-	घनश्याम चंदा जोगाणी (--"--)	१०१/-
श्री. जितेंद्र गोयल (--"--)	५००/-	श्री. मिर्लींद बळवंतराव वझलवार (--"--)	१००१/-
श्री. कपिल आत्माराम भोयर (--"--)	१०००/-	सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (--"--)	१००/-
श्री. आनंद एस. गडकरी (--"--)	५००/-	श्री. विशाल अग्रवाल (--"--)	५००/-
श्री. भोजराज एस. धांदले (--"--)	११००/-	सोमा किरण (--"--)	१०००/-
श्री. अतुल व सीमा मुजुमदार (--"--)	१५२०/-	शुभदा सावदेकर (--"--)	५००/-
श्री. पी. नागभुषण राव (--"--)	१११/-	भारती कुसरे (--"--)	१००/-
श्री. मिर्लींद अनंतराव बांगडे (--"--)	१०२/-	चंद्रकला योगेश्वरजी (--"--)	५१०/-
सौ. माधुरी व वसंत नानेकर (--"--)	२०२/-	तृप्ता कालरा (--"--)	५००/-
श्री. सुरेंद्र सरोदे (--"--)	५००/-	श्री. अमित अग्रवाल (--"--)	११००/-
श्री. अविनाश गोपाळ शनवारे (--"--)	५००/-	सौ. ज्योती मंगेश जोशी (--"--)	५०१/-
श्री. संजय नंदलाल मंत्री (--"--)	११००/-	इवान पंकज उमाठे (--"--)	५०१/-
श्री. विजय दत्तात्रय कोवडे (--"--)	५०००/-	वर्षा अग्निहोत्री (--"--)	१५००/-
श्री. आनंद अरविंद अभ्यंकर (--"--)	५०१/-	श्री. अनिल बायनोरे (गुरुदक्षिणा)	५००/-
श्रीमती वैशाली देशपांडे (--"--)	५००/-	श्री. चेतन खंडकर (--"--)	५०१/-
शौर्य पंकज देशपांडे (--"--)	१०१/-	श्री. सचिन गणवीर (--"--)	५०१/-
सौ. सौदामिनी भट्ट अहमदाबाद (--"--)	११००/-	श्री. प्रमोद नाफडे+अरुण कुसळे (--"--)	४००/-
सौ. नमिता बांगरे (--"--)	१०००/-	सौ. वंदना पंकज कोठे (--"--)	५१०/-
श्री. अजय मुंजे (गुरुदक्षिणा)	५००/-	श्री. अशोक भाके (--"--)	११०००/-
डॉ. उज्वला देशमुख (--"--)	५००/-	श्री. गौतम बोस (--"--)	१०००/-
डॉ. स्मिता लाडोळे (--"--)	१०१/-	श्रीमती पुष्पा पाठराबे (--"--)	५०१/-
श्री. भूपेंद्र रहांगडले (--"--)	५००/-	सौ. कल्पना हेमंत जांभेकर (--"--)	५०१/-
सौ. रंजना पाटील (--"--)	१००१/-	अॅड राहुल पुराणीक (--"--)	५०१/-
सौ. मीनाक्षी देशपांडे (--"--)	५००/-	गुंजन दांडेकर (--"--)	२५१/-
सौ. अश्विनी लांजेवार (--"--)	१००/-	चिराग ठाकर (--"--)	५०१/-
मेधा नानवटकर (--"--)	१००/-	डॉ. धनंजय काणे (--"--)	११००/-
एड. हिमांशु खेडीकर (--"--)	२५१/-	श्री. निलेश पिंपळखुटे (--"--)	१०००/-
श्री. सचिन अरविंद कुळकर्णी (--"--)	५००/-	श्री. रवि छान्नी (--"--)	११०००/-
श्री. रामकिशोर व राधिका शरण गुप्ता (--"--)	५००/-	श्री. जयंत काटे (--"--)	११/-
श्री. नागेश गणपतराव घोडकी (--"--)	५००/-	सौ. स्वाती पाटील, उरण, रायगड (--"--)	३१११/-
श्री. जयंत काटे (--"--)	७०१/-	श्री. अनिकेत कोहळे (--"--)	५००/-
		श्री. रविशंकर माधवराव तरासे (--"--)	११००/-

श्री. वसंत अयाचित (---)	५००/-	श्री. महेश गोविंद गद्रे (---)	५०१/-
श्री. सुनील त्रिंबकराव दाणी (---)	५००/-	श्रीमती प्रीती सचिन गणवीर (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	१०००/-
सौ. शुभदा गुर्जलवार (---)	५००/-	श्री. प्रकाश गोविंदराव योगी (जयंतीनिमित्त देणगी)	५०१/-
श्री. गिरीश पुरुषोत्तम जोशी (---)	५००/-	श्री. रोहित रमेश कावडे (समाराधनादिनानिमित्त)	१००१/-
सौ. माधुरी श्याम देशपांडे (---)	१००१/-	श्रीमती नेहा रोहित कावडे (---)	१००१/-
श्री. प्रशांत राजुरकर, राजुरकर बंधु (---)	१०००/-	कु. साक्षी संजय लष्करे (---)	१००१/-
प्राची निलेश दहासहस्र (---)	१०१०/-	श्रीमती भैरवी गोरख सिर्सिकर (---)	२१००/-
श्री. जयंत हरडे (---)	२००/-	श्री. सुशील भास्कर खानझेडे (देणगी)	५००/-
श्री. ओमप्रकाश टाले (---)	३३००/-	श्रीमती आशा अशोक भारुडे, ठाणे (समाराधनादिनानिमित्त)	५०१/-
श्री. श्रीनिवास रेड्डी, ठाणे (---)	२५००/-	श्री. मिलिंद अनंतराव बांगडे (---)	५००/-
रायताई ढोबळ, देहरादून (---)	११००/-	श्री. किरण लाड (देणगी)	१०००/-
श्री. रोहित रमेश कावडे, पुणे (---)	१००१/-	श्री. संजीव कुमार केळकर (---)	१००१/-
सौ. नेहा रोहित कावडे, पुणे (---)	१००१/-	श्री. अविनाश वसंत मांडके, पुणे (---)	११५०१/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (---)	१०००/-	श्रीमती सुचेता हरमळकर, मुंबई (देणगी)	२०००/-
श्री. मोहन अंजीकर (गुरुदक्षिणा)	१५००/-	श्री. शशांक किरवई (---)	५०१/-
वीर हनुमान मंदिर योगासन वर्ग		श्री. धनंजय निनावे (---)	४०००/-
सार्व. हनुमान मंदिर, सुंदरवन, नरेंद्रनगर		श्री. मनोज राळेगणकर, पुणे (---)	१००१/-
श्रीकृष्ण विहार, बोरकुटे लेआऊट		श्रीमती प्रेम यादव (---)	५००/-
श्री. बालाजी मंदिर, शुभांगीनगर, बेसा		श्री. निलेश पिंपळखुटे (वाढदिवस देणगी)	१०००/-
सिद्धी विनायक गणेश मंदिर डीएमटी सोसा.		श्रीमती अक्षता मोहरीत (गुरुदक्षिणा)	२००/-
कौटुंबिक योगवर्ग, नरेंद्रनगर विभाग (गुरुदक्षिणा)	२४६५१	श्री. प्रशांत पाटील (लम्नाचावाढदिवस देणगी)	५०१/-
श्री. उपदेश अग्रवाल (वाढदिवस देणगी)	११००/-	श्रीमती प्रीती क्षिरसागर (देणगी)	५००/-
<b>Online</b>		श्री. गणेश कुमेरिया (---)	५०१/-
श्रीमती रेखा अकोलकर, भिलवाडा (समाराधनादिनानिमित्त)	५०००/-	श्री. दत्तात्रय सातवळेकर (---)	११००/-
श्री. अरविंद सिरोही, नवी दिल्ली (---)	१०५०/-	श्री. रामचंद्र बजाज, ठाणे (---)	५००/-
श्री. निलेश पिंपळखुटे (---)	१००१/-	श्री. केशव पत्रो, कटक (---)	५००/-
श्रीमती ममता मुळक (देणगी)	५०१/-	श्री. गोपाल होलानी, संभाजी नगर (---)	११०१/-
श्री. सतीश देशमुख (---)	२०००/-	श्री. प्रशांत पांडे (गुरुदक्षिणा)	५०१/-
श्री. सुधीर दत्तात्रय गोसावी, पुणे (---)	१००१/-	श्रीमती रेखा अकोलकर, भिलवाडा (---)	५०००/-
श्रीमती राधा राजपाल, भोपाळ (---)	५००/-	श्री. चारुदत्त मासोदकर, पुणे (---)	२०१/-
श्री. पंकज अरविंद आपटे, कानपूर (समाराधनादिनानिमित्त)	५००१/-	श्री. चंद्रशेखर पाठराबे (---)	२०१/-
श्री. विश्वनाथ प्रसाद पांडे (---)	७५१/-	श्री. धनंजय जोशी (---)	२००१/-
श्री. मंदार प्रकाश भोरकर (समाराधनादिनानिमित्त)	५०१/-	श्री. अविनाश भांगे, भंडारा (---)	५०१/-
श्री. सुबोध जयंतराव कानेटकर (---)	१००१/-	श्री. शशिकांत दलाल (---)	१०००/-
श्री. चारुदत्त मासोदकर (---)	५००/-	श्री. प्रदीप तुंडुलवार (---)	१००१/-
		श्री. गणेश कुमेरिया (---)	१०१/-

श्री. दत्तात्रय सातवळेकर (--''--)	११००/-	श्री. एमएसएस नागराजु (--''--)	५०१/-
श्री. दिनकर वानखेडे (--''--)	५०१/-	श्री. मंदार भोरकर (--''--)	५०१/-
श्रीमती दिपाली दांडा, झारग्राम (गुरुदक्षिणा)	१०००/-	श्री. अभिजीत करंदीकर, पुणे (--''--)	५०००/-
श्रीमती धनश्री उपासनी (--''--)	५०१/-	श्री. मनिंद्र सहाय (--''--)	१००१/-
श्री. राजेश व्यास (वाढदिवस देणगी)	१०१/-	श्री. अक्षय पांडे, अमरावती (--''--)	२१००/-
श्री. अविनाश काळे (गुरुदक्षिणा)	१००१/-	श्रीमती मोहिनी मधुगिरी (--''--)	५०१/-
श्री. आदित्य व्यास, अमरावती (--''--)	२०१/-	श्री. गड्डम श्रीनिवासुलु (देणगी)	५००/-
श्री. पंकज आपटे, कानपुर (--''--)	५००१/-	श्री. सौरभ भिसीकर (गुरुदक्षिणा)	१२१/-
श्री. सुरेश जोशी (--''--)	११००/-	श्री. अतुलकुमार पाण्डेय, कानपुर (देणगी)	५०१/-



### श्री जनार्दनस्वामी उवाच

#### सुख आणि दुःख

सुखदुःखाचा विचार करताना भूतकाल; वर्तमानकाल आणि भविष्यकाल असे जे तीन कालखंड प्रत्येक माणसाच्या जीवनात येत असतात त्यातील भूतकाल हा निघून गेला असल्यामुळे सुखप्राप्तीच्या धडपडीकरता त्याबद्दलचा विचार करण्याची आवश्यकता उरलेली नसते.

वर्तमानकाल बराच थोडा मर्यादित असल्यामुळे वर्तमानकालीन सुखाचीही धडपड व्यर्थ असते. कारण प्रयत्न करून प्राप्त केलेले सुख भोगण्याचा काल थोडक्यात संपून परिस्थिति बदलते आणि भविष्यकाल प्राप्त होतो. म्हणून थोडा काल टिकणाऱ्या सुखप्राप्तीच्या धडपडीपेक्षा भविष्य कालात बराच कालपर्यंत भोगता येणाऱ्या सुखाकरता धडपड करीत रहाणे हे सुविचारी माणसाचे कर्तव्य ठरते. म्हणूनच 'यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽमृतोपमम्।'

म्हणजे आरंभी जे काम करीत असताना काही कालपर्यंत त्रास झाल्यासारखे वाटते परंतु काही कालानंतर त्या कामाचे फल जेव्हा मिळत रहाते तेव्हा बराच कालपर्यंत सुखाचा अनुभव येत असतो. अशा प्रवृत्तीला सात्त्विक सुख असे म्हटले जाते. ते मिळविण्याची धडपड मनुष्यानी प्रयत्नपूर्वक करीत रहावे आणि थोडा कालपर्यंत सुखाचा अनुभव ज्या कामामुळे येऊन नंतरच्या कालात ज्यामुळे दुःख भोगावे लागेल अशी प्रवृत्ती सोडावी आणि नित्य सुखाचा अनुभव ईश्वरकृपेने घेत रहावे. अशी सात्त्विकता प्राप्त होण्यासाठी गुरूपासून शिकलेल्या योगाभ्यासाची आवश्यकता आहे.

योगवार्ता सुवाच्य अक्षरात असावी व 'योगप्रकाश' कार्यालयात  
महिन्याच्या शेवटच्या दिवसापर्यंत द्यावी ही विनंती - संपादक

## योगवार्ता

### रेणुका मंदिर परिवारिक योगवर्ग, हिंणणा रोड, नागपूर

दरवर्षीप्रमाणे योग वर्गातर्फे बुधवार दिनांक १७-७-२०२४ ला सकाळी ६ वाजता आषाढी एकादशी निमित्त “योगनिद्रा” घेण्यात आली. यात ३०-३५ योगसाधक प्रत्यक्ष व ऑनलाईन सुद्धा ४० योगसाधक सहभागी झाले.वर्गप्रमुख शिक्षिका आदरणीय सौ.शुभदा अविनाश सावदेकर यांनी योगनिद्रा घेतली.यावेळी शरीर विज्ञान विषयाच्या शिक्षिका, सौ. ज्योती कुलकर्णी व श्री. अविनाश सावदेकर सर यांची विशेष उपस्थिती होती. श्री विठ्ठलाच्या सुमधुर भक्तीगीताने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. सुरुवातीचा योगनिद्रेचा संकल्प ‘व्याधिमुक्त सुखी, समाधानी व निरोगी आयुष्य’ होता. तसेच हाच संकल्प शेवटी पुन्हा एकदा घेऊन योगनिद्रा कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

या योगनिद्रेचा प्रभाव जीवनात अनेक दिवस राहिल व शारीरिक, मानसिक तसेच भावनिक पातळीवर सर्वानाच याचा लाभ होईल, यात मुळीच शंका नाही.

दरवर्षी योगनिद्रेचा असा हा विशेष वर्ग देवशयनी एकादशी निमित्त नित्यनेमाने मागील अनेक वर्षांपासून घेण्यात येतो व यात रेणुका मंदिर परिसरातील भक्तगण मोठ्या संख्येने सहभागी होत असतात. प्रसाद वितरणाने या कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- प्रमोद प्रभाकरराव धनकर

### नरेंद्र नगर येथे दशकपूर्ती सोहळा

रविवार दि. ०७.०७.२०२४ रोजी कौटुंबिक योगाभ्यास वर्ग, वीर हनुमान मंदिर, नरेंद्र नगर वर्गाचा “दशकपूर्ती सोहळा” आणि कौटुंबिक योगाभ्यास वर्ग, श्री. बालाजी मंदिर, शुभांगी नगर नं-२ बेसा वर्गाचा “उद्घाटन सोहळा” अतिशय आनंदमय वातावरणात संपन्न झाला. कार्यक्रमाची सुरुवात दीपप्रज्वलन व ईश्वरप्रणिधानाने झाली. त्यानंतर वीर हनुमान मंदिर वर्गाचे संस्थापक आदरणीय श्री. चंद्रकांत बडकस सरांनी १० वर्षांचा आढावा सविस्तररीत्या आपल्या शैलीत विशद केला. तद्नंतर वीर हनुमान मंदिर



अंतर्गत येणाऱ्या चारही वर्गातील शिक्षकांनी व साधकांनी आपले अनुभव सांगितले. श्रद्धेय आदरणीय श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी आपल्या अध्यक्षीय आशीर्वचनामध्ये नरेंद्र नगर व बेसा भागातील वर्गांचा आढावा घेत निरंतर होत असलेल्या प्रगतीबद्दल



समाधान व्यक्त केले. गुरुजींनी दैनंदिन जीवनात योगजीवनशैलीचे महत्त्व पटवून बेसा व नरेंद्र नगर भागात अजून योगवर्ग सुरु करण्याकरीता प्रोत्साहित केले. कार्यक्रमाला मंडळातील श्री. नानेकर सर, श्री काटे सर, श्रीमती कुसरे मॅडम, सोनाली मॅडम व इतर मान्यवर उपस्थित होते. श्री. बालाजी मंदिर ट्रस्टचे आदरणीय श्री. समीर देशमुख आणि डॉ. निरंजन धारस्कर उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे संचालन डॉ हेमा कश्यप व सौ. उषा मुदगल यांनी केले. कार्यक्रमाच्या यशस्वितेसाठी सर्वश्री संजय मुदगल, श्री. रामकृष्ण वाघ, श्री निलेश विटाळकर, श्री दिलीप जावळे, डॉ राजेंद्र पहाडे, श्री विलास करंडे, श्री तुकाराम चाफले, सौ. मेघा विटाळकर आणि समस्त साधकांनी व शिक्षकांनी आदरणीय बडकस सरांच्या मार्गदर्शनात अथक परिश्रम घेतले. सर्वांनी स्वादिष्ट भोजनाचा आनंद घेऊन कार्यक्रमाचा निरोप घेतला.

- निलेश विटाळकर कौटुंबिक योग वर्ग

## गुरुपौर्णिमा उत्सव

### रामनगर केन्द्र

‘गुरुविण ज्ञान कैसे कळे!’ असे ज्ञानेश्वर माउली आपल्या हरिपाठात म्हणतात. गुरू अज्ञानाचे आवरण नष्ट करून ज्ञानाचा प्रकाश दाखवितात. साधकाच्या जीवनात गुरुपौर्णिमेचा दिवस अत्यंत महत्त्वाचा असतो. असा हा महत्त्वपूर्ण सण दि. २१ जुलै २०२४ रोजी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे अत्यंत हर्षोल्लासात साजरा करण्यात आला. स्वामींचे समाधी मंदिर व तैलचित्र आकर्षक पुष्परचनेनी सुशोभित करण्यात आले होते. सकाळी सर्व योगसाधक शुचिर्भूत होऊन मंगलवेशात उपस्थित होते. सर्वप्रथम सामूहिक योगासनांद्वारे स्वामींना वंदन करण्यात आले.

या पावन पर्वावर श्री. विवेकजी घळसासी यांचे अमूल्य मार्गदर्शन लाभले. सर्वप्रथम मान्यवरांचे औक्षण सौ. भारतीताई कुसरे यांनी केले. श्रद्धेय गुरुजींनी शाल व श्रीफळ देऊन त्यांचा सत्कार केला. आपल्या अभ्यासपूर्ण विवेचनात विवेकजींनी सांगितले की प.पू. जनार्दनस्वामींनी व्यक्तिगत स्तरावरील योगाला सत्शक्तिके बल वाढण्यासाठी त्याचे सांघिक योगात परिवर्तित केले. दिवसेंदिवस वृद्धिगत होणाऱ्या भोगशैलीला योगशक्तीत परिवर्तित करण्याचे दायित्व परमात्म्याने या भारतभूमीला दिले आहे. राष्ट्राला तेजस्वी बनविण्याकरिता भगवंताने ही योगभूमी निर्माण केली. जीवनात प्रत्येक काम कुशलतापूर्वक, योग्यपद्धतीने ठरवल्याबरहुकूम करणे म्हणजेच ‘योग’ आहे. योगामुळे शरीरात त्रिस्तरिय बदल घडतात. शारीरिक लवचिकता, प्राणायामादिमुळे वैचारिक व प्राणिज (वासना) शुद्धता निर्माण होते. भोगभूमीत परिवर्तित होणाऱ्या भारताला परत योगभूमीत परिवर्तित करणे हा स्वामीजींचा उद्देश होता. विविध आक्रमणांद्वारे ही देवभूमी भोगभूमीत परिवर्तित झाली. आक्रमकांनी प्रथम येथील संपत्ती लुटली. परंतु योगानुकूल जीवनपद्धतीच भारताची खरी संपत्ती आहे, हे कळल्यावर त्यांनी

कुटुंबपद्धती, शिक्षणप्रणाली, जीवनशैली व भारतातील वैविध्यपूर्ण आहारावर आक्रमण केले. भोगप्रधान आहार प्रणालीमुळेच योगाची भावना नष्ट झाली, लहान मुलांतही आक्रमकता आली. सनातन धर्माच्या संस्कृतीच्या आधारावरच नराचा नारायण व्हायचे आहे व भारत मातेला विश्वगुरू पदावर आरूढ करायचे आहे. त्याकरिता तन-मनाने मंडळाच्या कार्यात सर्व साधकांनी सहभागी व्हावे, असे आवाहन त्यांनी केले.

त्यानंतर सर्व साधकांनी स्वामीनामाचा गजर केला व पादुकांना अभिषेक करण्यात आला. आरती व प्रसादाने कार्यक्रमाची सांगता झाली. सायंकाळी ४ वाजता 'श्री योगमूर्ती कथामृत' या स्वामींच्या पोथीचे सामूहिक वाचन झाले. या पावन पर्वावर सर्व योग साधकांनी गुरुचरणी गुरुदक्षिणाही अर्पण केली. दिवसभर अनेक साधकांनी समाधीचे दर्शन घेतले.

- सौ. मेघा कुळकर्णी

### सिध्दीविनायक गणेश मंदिर येथे पोथी वाचन

सिध्दीविनायक गणेश मंदिर आणि राम मंदिर महिला योगासन वर्ग नरेंद्र नगर या दोन्ही वर्ग साधिकांनी गुरू पौर्णिमेच्या दिवशी स्वामीजी पोथी वाचन व पूजन करून उल्हासपूर्ण कार्यक्रम आयोजित केला प्रसाद वितरण व जनार्दन घोष करून कार्यक्रम संपन्न झाला.

### कौटुंबिक योगाभ्यास वर्ग नरेंद्रनगर

कौटुंबिक योगाभ्यास वर्ग नरेंद्रनगर विभागातील पाचही वर्गातील योगसाधकांनी मिळून गुरुपौर्णिमेचा व डिसेंबर २०२३ मध्ये योग परिचय परीक्षेत उत्तीर्ण झालेल्या सर्व योगसाधकांना (SNDT मुंबई) चे प्रमाणपत्र वितरणाचा छोटेखानी कार्यक्रम रविवार दि. २१.०७.२०२४ रोजी सकाळी ७.०० वाजता वीर हनुमान मंदिर नरेंद्र नगर येथे घेतला. कार्यक्रमाला ८० साधक उपस्थित होते. योग परिचय परीक्षेत उत्तीर्ण झालेल्या काही साधकांनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

कार्यक्रमाची सुरुवात सामूहिक गुरुस्तवनाने झाली, आदरणीय श्री. चंद्रकांत बडकस सरांच्या हस्ते मारुतीराय आणि स्वामीजींच्या प्रतिमेला माल्यार्पण करण्यात आले. गणपतीची आरती, स्वामीजींच्या आरतीनंतर आदरणीय श्री. बडकस सरांच्या हस्ते ५५ साधकांना योग परिचय प्रमाणपत्र वितरित करण्यात आले. आदरणीय श्री. कॅप्टन कलंत्री सरांच्या हस्ते सर्व शिक्षकांना स्वामीप्रसाद प्रदान करण्यात आला. वर्गातील ज्येष्ठ साधिका श्रीमती प्रतिभाताई भुसारी यांनी योगावर कविता गायली. अध्यक्षीय भाषणात श्री. बडकस सरांनी गुरुपौर्णिमेचे महत्त्व पटवून सांगितले.

शेवटी सामूहिक योगगीताने कार्यक्रम संपन्न झाला. सर्व साधकांच्या वतीने दुसऱ्या दिवशी एकत्रित गुरुदक्षिणा मंडळात अर्पण करण्यात आली.

- संजय मुदगल

## माधव नगर महिला केन्द्र



माधव नगर महिला योगाभ्यासी मंडळातर्फे गुरुपौर्णिमा साजरी करण्यात आली. कार्यक्रमात प्रमुख अतिथी वक्तृया डॉक्टर क्रांती देशमुख, फिजीओथेरपीस्ट, या होत्या. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ उर्मिला राजदेकर, पाहुण्यांचे स्वागत संचालिका अलका कळमकर, यांनी केले. पाहुण्यांचा परिचय श्वेता शिंदे आणि आभार प्रदर्शनाचे काम संध्या सैनिस यांनी पार पाडले. डॉक्टर क्रांती देशमुख यांनी आपल्या भाषणात योगाबरोबरच फिजीओथेरपीची आवश्यकता कशी आहे हे समजावून सांगितले. मेनोपॉज, गर्भवती महिला आणि शिशु यांचे आजारपण आणि व्यायाम, स्त्रियांचे विविध रोग याबद्दल माहिती दिली. गुरुपूजन करून प्रसाद वितरित करण्यात आला. याप्रसंगी मंडळातील सर्व शिक्षकांचा श्रीफळ देऊन सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रमाला फुलवारी योगाभ्यासी मंडळाच्या शिक्षिका दीप्ती बापट, झांबरे मॅडम यांची विशेष उपस्थिती होती.

## सिध्द गणेश मंदिर योगासन वर्ग बुटी लेआऊट लक्ष्मीनगर

सिध्द गणेश मंदिर योगासन वर्ग बुटी लेआऊट लक्ष्मीनगर येथे दिनांक २५/७/२४ ला गुरुपौर्णिमा कार्यक्रम करण्यात आला. या कार्यक्रमाला आमच्या ज्येष्ठ योगशिक्षिका फुलवारी संचालिका सौ. बापट व अध्यक्ष सुनिता ताई झांबरे या होत्या. सौ बापट मॅडमचे स्वागत सौ कीर्ती देशमुख यांनी केले व सुनिताताई झांबरेंचे स्वागत सौ मीना बंदे यांनी केले. या कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन प्रतिभा कडू यांनी केले. सौ अनघा चिखलीकर यांनी वर्गात संपूर्ण वर्षाचा कार्यक्रम सांगितला. या कार्यक्रमात सौ बापट मॅडमनी आमच्या वर्गातून परीक्षा उत्तीर्ण केलेल्या दोन विद्यार्थ्यांचे उदाहरण देऊन गुरूंनी सांगितलेल्या मार्गाने गेले तर सुख, समाधान, व निरोगत्व आपल्याला मिळते असे सांगितले. त्यानंतर



वर्गातील शिक्षकांचा श्रीफळ देऊन सत्कार करण्यात आला. त्यात फुलवारीतील शिक्षिकाही होत्या. आभार प्रदर्शन सौ धनश्री श्रीखंडे यांनी केले त्यानंतर गुरुपूजन करून आरती करून प्रसाद वितरण करण्यात आले.

- सौ अनघा चिखलीकर

## गाडगेबाबा केन्द्र, गाडगेनगर



दिनांक २६ जुलै २०२४ रोजी गाडगे नगर येथील NIT गार्डन मध्ये गाडगेबाबा योगवर्गाचा गुरुपौर्णिमेचा कार्यक्रम संपन्न झाला व नवीन योग वर्गाचा शुभारंभ करण्यात आला. कार्यक्रमाला जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजी कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी होते. कार्यवाह श्री वझलवार, उपाध्यक्ष मा. भारतीताई कुसरे आणि योगपरीक्षा प्रमुख वसंतराव नानेकर विशेषत्वाने उपस्थित होते. त्याचप्रमाणे भोसला वेदशाळेचे योगशिक्षक श्री. छगन ढोबळे, संदीप सेलगावकर देखील उपस्थित होते. गाडगे बाबा योगवर्गाच्या योगशिक्षिका सौ. श्रेया बडगे यांच्या मार्गदर्शनाखाली कु. आर्वी तत्वा, सौ. आशा उबडहांडे आणि स्वाती कुंभलवार यांनी योग प्रात्यक्षिक सादर केले. तसेच वनिता कलमले आणि शशी भद्रे या दोघींनी अनुभव कथन केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन कु. राधा देशकर व आभारप्रदर्शन कु. श्रुतिका बडगे हिने केले. कार्यक्रमाचा समारोप अल्पोपाहाराने करण्यात आला.

## गुरूकृपा महिला योग वर्ग

गुरूकृपा महिला योगवर्ग, संकटमोचन हनुमान मंदिर, न्यू गाडगेबाबा नगर, नागपूर येथे दि. २६ जुलै २०२४ रोजी दुपारी ३.३० वाजता गुरुपौर्णिमेचा कार्यक्रम संपन्न झाला. कार्यक्रमाचे अध्यक्ष भोसला वेदशाळा महाल, श्री योग साधना केंद्र गोरेवाडा, नागपूरचे सहमंत्री व महाराष्ट्र योग शिक्षक संघ नागपूरचे उपाध्यक्ष श्री छगन ढोबळे उपस्थित होते. प्रमुख अतिथी श्री योग साधना केंद्राचे उपाध्यक्ष व महाराष्ट्र योग शिक्षक संघ नागपूर चे सचिव शंकर जांभूळकर हे होते. तसेच कातोरे सर, उषा:काल योगवर्गाच्या प्रमुख मंदाकिनी बालपांडे, कविता रेवतकर, शीला भुते उपस्थित होते.



सूत्रसंचालन उषा शिंदे यांनी केले. मान्यवरांच्या हस्ते प.पू.जनार्दन स्वामींच्या फोटोला हार घालण्यात आले व द्वीप प्रज्वलित करण्यात आले. त्यानंतर योगसाधिकांनी आपापले मनोगत व्यक्त केले. प्रमुख अतिथी व अध्यक्ष मान्यवरांचे मार्गदर्शन लाभले.

मृणाली झाडे यांनी आभार प्रदर्शन केले. कार्यक्रम समारोपा अंती अल्पोपाहार देऊन कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

## भोसला वेदशाळा योगासन वर्ग, महाल



सोमवार दि. २९ जुलै २०२४ रोजी सकाळी ७-०० वाजता गुरु पौर्णिमेच्या कार्यक्रम आमच्या केंद्रात संपन्न झाला. कार्यक्रमाचे अध्यक्ष प.पू. जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रध्देय रामभाऊ खांडवे गुरुजी, प्रमुख अतिथी मंडळाचे कार्यवाह मिलिंद वझलवार, परीक्षा प्रमुख वसंतराव नानेकर, उपाध्यक्षा

सौ भारतीताई कुसरे, रामनगर केन्द्राच्या ज्येष्ठ योग शिक्षिका सौ अपर्णा एलकुंचवार, श्री योग साधना केंद्राचे अध्यक्ष अॅड. नागेशजी दंडे उपस्थित होते.

मान्यवरांच्या हस्ते प.पू. जनार्दन स्वामीजींच्या फोटोला माल्यार्पण व दीप प्रज्वलन झाले. सूत्रसंचालन शिल्पा नंदनपवार यांनी केले.

योगवर्गाचे प्रमुख छगन ढोबळे यांनी त्या केंद्रात असलेल्या प.पू. जनार्दन स्वामीजींच्या गादीबद्दल व आपल्या योग वर्गातून एकूण २१ योग वर्ग तयार करण्यात आले, त्याबद्दल माहिती दिली.

योग शिक्षिका संतोषी सोनी यांनी नंतर परीक्षांना बसलेल्या विद्यार्थ्यांना मान्यवरांचे हस्ते सत्कारा करिता पाचारण केले. त्यानंतर योग साधिकांनी आपापले मनोगत व्यक्त केले. प्रमुख अतिथी व अध्यक्ष यांचे अतिउत्कृष्ट मार्गदर्शन लाभले. आभार प्रदर्शन अजय अंजीकर सरांनी केले. कार्यक्रम समारोप अंती अल्पोपाहार देऊन कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली. कार्यक्रमाला १३० ते १५० च्या जवळपास योग साधकांची उपस्थिती होती. कार्यक्रमाला यशस्वी करण्याकरिता संदीप सेलगावकर, शुभांगी राऊत, नीता देशकर, समीर कोतवालीवाले, ज्योती लाडसावंगीकर, सचिन बोडखे इत्यादींनी परीश्रम घेतले.

- छगन ढोबळे, योग शिक्षक

भोसला वेदशाळा योगासन वर्ग महाल, नागपूर

## उमानंद सरस्वती योग केंद्र

रविवार दिनांक २८-७-२०२४ रोजी उमानंद सरस्वती योग केंद्रात गुरुपूजनाचा कार्यक्रम उत्साहात संपन्न झाला. अध्यक्ष श्री रामभाऊ खांडवेजी, कार्यवाह मिलिंद

वझलवारजी आणि इतर मान्यवर यांनी गुरु श्री जनार्दन स्वामी यांच्या प्रतिमा पूजनाने सुरुवात झाली. सूत्रसंचालक श्री मुकुंद मोहोळकर यांनी सर्व मान्यवरांचे व योग शिक्षकांचा सत्कार पुष्पगुच्छ देऊन केला. योगशिक्षक श्री अनिल फडणवीस यांनी योग केंद्राचा वार्षिक अहवाल सादर केला. कार्यवाह मिलिंदजी यांनी केंद्राचे शिक्षक हे जनार्दन स्वामींचे प्रतिनिधी म्हणून योग केंद्राचे कार्य करतात असे सांगितले. तसेच योगामुळे सर्वांना निरोगत्व, सुख समाधान प्राप्त होते त्यामुळे दैनंदिन योग साधना आवश्यक आहे, असेही सांगितले. त्यानंतर योग साधकांनी विविध आसनांच्या संयोगाने चार प्रकारचे मनोरे सादर केले. त्याचे उपस्थितांनी टाळ्या वाजवून स्वागत केले. अध्यक्ष रामभाऊ यांनी आपल्या भाषणात हे केंद्र वर्षाचे ३६५ दिवस नियमित चालते याबद्दल आनंद व्यक्त केला. तसेच येणाऱ्या काळात कार्याची वाढ जलद गतीने व्हावी अशी अपेक्षा व्यक्त केली. आभार प्रदर्शनाचे कार्य श्री विजय देव यांनी केले. प्रसाद वाटपानंतर हा कार्यक्रम संपला. स्त्री पुरुष साधक संख्या ४० होती. कार्यक्रमासाठी श्री. प्रकाश दाणी, ढाकेजी, महाजन यांनी विशेष सहयोग दिला. कार्यक्रम संपल्यानंतर चहापानाचा कार्यक्रम श्री ढाकेजी यांच्या निवासस्थानी संपन्न झाला.

### गणेश-शिव मंदिर केंद्र

दि.२६/७/२४ रोजी गणेश शिव मंदिर येथे जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाचा योगाभ्यास वर्गाचा वर्धापन दिन व गुरुपौर्णिमा उत्सव उत्साहात साजरा करण्यात आला. हा योग वर्ग २००१ पासून फुलवारी मुंडले विद्यालय त्रिमुर्ती नगर इथे सुरू झाला होता. एप्रिल २०२४ पासून हा वर्ग "गणेश शिव" मंदिर येथे सुरू झाला. या वर्गाच्या संचालिका विजयालक्ष्मी वैष्णव २३ वर्षांपासून निरंतर योगसाधकांना योग शिकवत आहेत. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी योगाभ्यासी मंडळाचे आदरणीय श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजी, कार्यवाह श्री मिलींद वझलवार सर, परीक्षा प्रमुख श्री वसंत नानेकर सर, श्री जयंत काटे सर, श्री व सौ सावदेकर तसेच महिला शाखा प्रमुख व उपाध्यक्षा भारती कुसरे मॅडम उपस्थित होते. शिव मंदिर संस्थेचे अध्यक्ष श्री प्रतापराव देशमुख हेही या प्रसंगी उपस्थित



होते. कार्यक्रमाची सुरुवात दीपप्रज्वलनाने व परमपूज्य जनार्दन स्वामी ह्यांच्या प्रतिमेला हार घालून झाली. केंद्राच्या संचालिका वैष्णव मॅडम ह्यांनी प्रास्ताविक केले. सगळ्या मान्यवर अतिथींचा सत्कार करण्यात आला. या नंतर योगविषयक मार्गदर्शनपर भाषणात श्री प्रतापराव देशमुख

आपल्या भाषणात श्री खांडवे गुरूजींच्या उपस्थितीमुळे आम्ही धन्य झालो, तसेच 'योग प्रकाश' मासिकाची प्रशंसा केली मंडळाचे कार्यवाह श्री वझलवार यांनी योगाचे महत्व विशद केले.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष योगगुरू श्री रामभाऊजी खांडवे ह्यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणात खूप मोलाचे मार्गदर्शन केले. योग व प्राणायाम हे एक दिवस केल्याने काहीच फायदा होत नाही, तर योगाभ्यास हा एक जीवन शैलीचा अविभाज्य अंग म्हणून स्वीकारल्यानेच आरोग्य आणि मानसिक सुख शांती प्राप्त होते असे सांगितले. आपल्या परिसरातील नवीन योगसाधकांसाठी अल्पकालीन शिबिरे घ्यावी असा सल्ला दिला, कारण जनमानसात योगाचा प्रसार आणि प्रचार हे आपल्या स्वामीजींचे व्रत होते. वैष्णव मॅडमनी हा योग वर्ग नित्य निरंतर सुरू ठेवू अशी ग्वाही दिली.

कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी महिला योग शिक्षिका खरपकर, देशमुख, मोडक, शोभा बावनकर, स्मिता, भावना तसेच कार्यकर्ते डोंगरे, सोनी, दारोकर बावनकर ह्या सगळ्यांचे सहकार्य लाभले.

कार्यक्रमाची सांगता योगगीताने झाली आभार प्रदर्शन सौ शोभाताई बावनकर ह्यांनी केले. अल्पोपाहार घेवून कार्यक्रम संपला.

### इतर केन्द्रे

नागपूर व नागपूर बाहेरील अनेक केन्द्रांमध्ये गुरुपौर्णिमा उत्सव साजरा करण्यात आला. त्यांची नावे खालील प्रमाणे आहेत.

१) भक्ती-शक्ती योगवर्ग, प्रभूनगर, न्यू मनीष नगर केन्द्र, १० व्या वर्धापन दिनासहित.

२) पांडुरंगेश्वर शिवमंदिर व आजी-आजोबा गार्डन योगासन वर्ग.

३) साई योगवर्ग, नंदनवन पोलीस स्टेशन गार्डन.

४) हनुमान मंदिर योगवर्ग, गोपाळनगर.

वरील सर्व केन्द्रांमध्ये श्रद्धेय खांडवे गुरुजी, श्री. मिलिंद वझलवार, कार्यवाह, योगाभ्यासी मंडळ, श्री. वसंत नानेकर परीक्षा प्रमुख आणि मंडळाच्या उपाध्यक्षा तथा महिला प्रमुख भारतीताई कुसरे उपस्थित होते. सर्व ठिकाणी गुरुजींचे आशीर्वाद व मार्गदर्शन यांचा लाभ झाला.

## ऑनलाईन देणगी सेवा उपलब्ध

ऑनलाईन देणगी देण्यासाठी कृपया योगाभ्यासी मंडळाच्या वेबसाईटवर  
([www.jsyog.org](http://www.jsyog.org)) वर (DONATE ONLINE NOW) क्लिक करावे

कल्पक

## लाकडी घाणी तेल

फक्त

समोर तेल काढून मिळेल.

1

रुपयात तेल काढून मिळेल.

शेंगदाणा तेल | जवस तेल | तीळ तेल  
सरसों तेल | खोबरा तेल | बदाम तेल  
सूर्यफूल तेल | करडई तेलMillets, Dry fruits, Fresh Atta,  
Home Made Products

— Manish Nagar | Khamla | Laxmi Nagar | Manewada —

## Herbal Beauty Products

No Side Effect, 100% Natural

- Kumkumadi Oil
- Alovera Gel
- Face Pack
- Face Scrub
- Essential Oils
- Rose Water
- Lip Balm
- Hair Cleanser
- Mahendi
- Natural Powder

## घरगुती उत्पादने

- गरम मसाला
- मिरची पावडर
- हळद पावडर
- जिरे पावडर
- धणे पावडर
- जवस चटणी
- शेंगदाणा चटणी
- गहू पीठ / आटा
- ज्वारी पीठ / आटा
- नाचणी पीठ / आटा
- बाजरी पीठ / आटा



## कल्पक इंटरप्रायझेस

8669988077

## — Organic Products —

Rice - Dal - Jaggery ( गुळ ) -  
Sendha Namk - A2 GHEE

\* बागेकरिता \*

शेणखत, गांडुळ खत, नीमळेप, सरसोळेप उपलब्ध.