

# योगप्रकाश

वर्ष ५८

सप्टेंबर २०२४

अंक १०

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥



श्री गणेश चतुर्थी

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

मिथ्याचार	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	योगाभ्यासी	८
महिला आणि योग (३)	सौ. माधुरी दामले	१२
प्रवचनमाला सत्र - दहावे	सौ. जयश्री जोशी	१७
गुरुमाउली (कविता)	आत्माराम	२०
ग्रंथपरिचय : स्वास्थ्यवर्धक योग-जीवनशैली	विश्वेश्वर भा. सावदेकर	२१
योगवार्ता	---	२६

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना -  
वटवृक्ष (Ficus benghalensis) (पृ.क्र. २३)

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.



आपण स्वामीजींच्या कार्यात स्वतःला पूर्ण वाहून घेतलं, त्यांच्या आदेशांप्रमाणे यथाशक्ती निरन्तर योगासने केली, यमनियमांचे पालन केले, आपला योगाभ्यास डोक्यात जाऊ दिला नाही, तर आपल्यातला तो दम्भ सुद्धा त्याचे इतर कुटुम्बीय, दर्प, अभिमान, क्रोध यांच्यासहित आपला ठावठिकाणा सोडून निघून जाईल. नियमित योगाभ्यास व स्वामीजींवरची अव्यभिचारी निष्ठा यामुळे स्वामीजींशी सख्य निर्माण होईल.

## मिथ्याचार

गेली अनेक वर्षे प.पू. स्वामीजींच्या या पवित्र आश्रमात नियमित येतो आहोत. या समाधीसमोर नियमित 'यथाशक्ति' योगाभ्यासही करतो आहोत, त्यामुळे आम्ही कोणीतरी फार महान योगी आहोत आणि आमची ही निरन्तरता पाहून स्वामीजींनी आमच्यावर काही विशेष कृपा वगैरे केली आहे असे जर वाटत असेल तर कृपया हा गैरसमज आधी मनातून काढून टाका. आमच्या वागण्या बोलण्यातल्या तुसडेपणात काडीचाही फरक पडलेला नाही. रागाच्या भरात कोणाच्या अंगावर केव्हा ओरडू आणि कधी कोणाला मारायला धावून जाऊ, काही नेम नाही.

मग आम्ही रोज सकाळी दीड-दोन तास स्वामीजींच्या समोर बसून कोणती 'साधना' करतो? की त्या स्वामीजींनाही आमच्या नाटकांनी फसवतो? बसतो समाधीसमोर, पण मन मात्र सगळीकडे भटकत असतं. अवयवध्यान, मनाला शरीराशी जोडणं वगैरे फक्त उत्थितविवेकासनात अगदी थोड्या वेळापुरतं टिकतं, नंतर शरीराला समाधीसमोर सोडून मनाने जगभर फिरून येतो. सगळ्यांशी मनसोक्त भांडून येतो. स्वामीजी लक्ष देत नाहीत म्हणून त्यांच्याशीही वाद घालतो. पण स्वामीजींनी तरी आमच्यासारख्या टुकार टवाळखोरांकडे का लक्ष द्यावं? 'मनी नाही भाव म्हणे देवा मला पाव'.

या समाधीसमोर बसून आमचं योगाभ्यासात लक्ष लागत नसेल आणि तरीही आम्ही योगासने करण्याचा नुसता अभिनय करणार असू, तर हा 'मिथ्याचार' आहे. आमचा दांभिकपणा आहे. सगळं खोटं नाटक आहे. कृपया आमच्या 'वरलिया रंगा' भुलूनका. हा 'ऊस' पण 'डोंगा' आहे. आणि त्यातला 'रस' पण 'डोंगा'च आहे, काळा आहे.

हा मिथ्याचार, दांभिकपणा, वागण्या-बोलण्यातली

विसंगती यावर भगवंत गीतेच्या तिसऱ्या अध्यायाच्या सुरुवातीलाच भाष्य करतात,  
कर्मन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन्।

इन्द्रियार्थान्विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते॥ गीता ३:६

जी व्यक्ती आपली सर्व इन्द्रिये जबरदस्तीने वरवर आवरते पण त्या इन्द्रियांच्या विषयांचे मनात सतत चिंतन करत राहते, त्याचाच विचार करते, ती व्यक्ती दांभिक आहे. मिथ्याचारी आहे. तिचे आचरण खोटे आहे.

“ऐसे पुरुष जे पार्था। ते विषयासक्त सर्वथा। ओळखावे तत्त्वता। निभ्रान्तपणे॥”

मग श्रेष्ठ पुरुष कोणता ? तेही भगवान पुढच्याच श्लोकात सांगतात-

‘यस्त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन।

कर्मन्द्रियैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते॥ गीता ३:७

मनाने इन्द्रियांना ताब्यात ठेवून, आसक्त न होता सगळ्या इन्द्रियांच्या सहाय्याने कर्मयोगाचे आचरण करणारा श्रेष्ठ पुरुष, असे भगवंत इथे सांगतात.

हे सगळं कठीण वाटतंय नं ? कर्मयोग, आत्मसंयमयोग कुठे कळतं हो आपल्याला ? तुम्ही आम्ही सारखेच. मग कशाला उगाच थापा मारून विद्वतेचा भाव आणायचा ? हा सुद्धा मिथ्याचार झाला की नाही ? आपण जे नाही ते दाखवण्याचा प्रयत्न करणं, तसा आभास निर्माण करणं, हा मिथ्याचार. खरं म्हणजे फार फार ढोंगी आहोत आपण, बोलतो काय आणि करतो काय. नुसतेच ‘लोकां शिकवी ब्रह्मज्ञान’. साधी स्वामीजींची दैनंदिन प्रार्थना आपल्याला सगळ्यांसोबत एका सूरत म्हणता येत नाही आणि आपण योगाभ्यासी ? संधी मिळताच उपलब्ध गोष्टींना अगदी जीव जाईपर्यंत दोन्ही हातांनी ओरबडून घेतो आणि आपण ‘अपरिग्रहा’वर प्रवचन द्यायचं ? कठोर बोलून सगळ्यांना दुखवायचं आणि वाणीचा संयम त्याच तोंडाने सांगायचा ? हा मिथ्याचार आहे. करणी आणि कथनी यातली विसंगती आहे. कोणत्या तोंडाने आपण स्वतःला स्वामीजींचा कार्यकर्ता म्हणायचं ?

स्वामीजी, खरंच आम्हाला क्षमा करा. आमच्या मिथ्याचारामुळे तुमच्या पवित्र समाधीला स्पर्श करण्याची, तिथे बसून काही चिंतन मनन करण्याची आमची योग्यता नाही. योगाभ्यास, अष्टांगयोग, यम-नियम, योग जीवनशैली या सगळ्यांपासून फार फार दूर आहोत हो आम्ही. हे सगळे नुसते शब्दांचे बुडबुडे आहेत. नुसते हवेत उडवायला छान वाटतात. समाधीसमोर बसून योगासनांचा अभिनयसुद्धा धड जमत नाही, इतके आम्ही दळभद्री आहोत, महामूर्ख आहोत.

आम्ही फार दांभिक आहोत स्वामीजी. तुमच्या नावाचा, कीर्तीचा उपयोग आपल्या वैयक्तिक स्वार्थासाठी करण्यात आम्हाला जराही संकोच वाटत नाही. आमच्या वागण्याची आम्हाला खेद-खंत सुद्धा वाटत नाही इतके आता निर्ढाविलो आहोत; समाधीसमोर बसून लाभ-नुकसानीची गणिते मांडतो.

“घाली विद्येचा पसारा। पिटे सुकृताचा डांगोरा। प्रसिद्धिसाठीच सारा। उद्योग ज्याचा।”

असे आम्ही उभार उद्योगी आहोत. जो खोट्या विद्येचा पसारा मांडतो नं आम्ही संपादकीयांमधून, तो सुद्धा प्रसिद्धीसाठी केलेला मिथ्याचार असतो. ही सगळी आमची लोकेषणा आहे स्वामीजी. कळतं पण वळत नाही. हा जो दंभ आहे, दांभिकपणा, खोटेपणा आहे, तो आसुरी सम्पत्तीचा सेनापती आहे. सगळ्यात पहिल्या क्रमांकावर आहे. दैवी सम्पत्तीचा सेनापती ‘अभय’.

“दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च  
अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरीम्॥” गीता १६:४

‘दम्भ’ हा सेनापती आणि त्यामागे दर्प, अभिमान, क्रोध, कठोरता, अज्ञान ही सगळी फौज आहे. ही फौज समूहाने बरोबर फिरते. सहसा आपल्या सेनापतीला एकटे सोडत नाही. दंभ आला की दर्प आपोआप येतो. दंभाची व्याख्या ज्ञानेश्वर महाराज फार छान करतात-

“धर्मकार्याची वाच्यता। ठायी ठायी करू लागता।  
धर्माचा होतो अधर्म भारता। तोच दंभ जाणावा।”

आपण शांतपणे कुठलीही वाच्यता न करता, कुठलीही अपेक्षा न ठेवता स्वामीजींनी दिलेलं कार्य जास्तीत जास्त कौशल्याने करत राहायचे. ‘कर्मसु कौशलम्’ हाच आपला योग आहे. स्वामीजींनी त्यांच्या कार्यासाठी निवड केल्यावर आणखी कोणतं पद हवं? स्वामींचा कार्यकर्ता हेच तर किती मोठं पद आहे! हे कार्य करतांना काही वैयक्तिक स्वार्थ साधायचा नसेल, तर त्याचा गवगवा तरी कशाला हवा? मिथ्याचार कशाला हवा? गुरूची विद्या चव्हाट्यावर नाही मांडायची आपल्याला. बाजार नाही करायचा.

“ब्रह्मविद्या गुरूने दिली। तीच चव्हाट्यावरी सांगितली।  
तरी हितकारी असून चांगली। अहितास होते कारण।”

आपल्याकडून असा मिथ्याचार घडू नये, स्वामीकार्याचे कधीही व्यापारीकरण आपल्या हातून होऊ नये यासाठी आपण काय करू शकतो? स्वतःला अगदी सामान्यातला सामान्य समजून, सगळा आवेश, अभिनिवेश बाजूला ठेऊन स्वामीजींना शरण जायचं. सामान्य होऊन मन लावून स्वामीकार्य करण्यात खरंच खूप आनंद आहे. यामुळे दंभ, दर्प, अभिमान, क्रोध ही सगळी मंडळी आपोआप काढता पाय घेतात.

गीतेत १८व्या अध्यायाच्या शेवटी भगवान अर्जुनाला विचारतात, की ज्या मोहाने तुला अज्ञानापोटी इतके भुलवले, अगदी गलितगात्र केले, तो तुझा मोह आता गेला की नाही?

“जो अज्ञानापोटी जन्मला। ज्याने मागे भुलविले तुला।  
तो आहे की लोपला। मोह आता?।”

-यावर अर्जुनाचे फार सुरेख व सुप्रसिद्ध उत्तर आहे

“नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादान्मयाच्युत।  
स्थितोऽस्मि गतसन्देहः करिष्ये वचनं तव॥ गीता १८:७३

-भगवान् तुमच्या कृपेने तो मोह आपला ठावठिकाणा सोडून अगदी सहकुटुंब केव्हाच पळून गेला आहे. आता फक्त तुमची आज्ञा पाळायची आहे.

“मग अर्जुन म्हणे श्रीकृष्णाला। काय मोहाविषयी पुसता मला।  
तो ठावठिकाण सोडून आपला। निघून गेला सकुटुंब।”

आपण स्वामीजींच्या कार्यात पूर्ण वाहून घेतलं, त्यांच्या आदेशांप्रमाणे यथाशक्ती निरंतर नियमित योगासने केली, यमनियमांचे पालन केले, आपला योगाभ्यास डोक्यात जाऊ दिला नाही, तर आपल्यातला तो दंभसुद्धा त्याचे इतर कुटुंबीय, दर्प, अभिमान, क्रोध यांच्यासहित आपला ठावठिकाण सोडून निघून जाईल. नियमित योगाभ्यास व स्वामीजींवरची अव्यभिचारी निष्ठा यामुळे स्वामीजींशी सख्य निर्माण होईल. या सख्यत्वात एक दिवस स्वामीजी हळूच आपल्याला विचारतील, “काय हो, तुमचा तो दंभ, दर्प गेला की नाही? आता मिथ्याचार घडतो का?” आपणही त्या अर्जुनाच्या भाषेत स्वामीजींना उत्तर देऊ-

“तुझी आज्ञा देवाधिदेवा। आता पाळीन मी माधवा।  
तुज वाटेल तो आदेश द्यावा। वाटेल त्या कार्याचा॥”

स्वामीजी, आम्हाला तो दंभ, दर्प, मिथ्याचार काही काही कळत नाही. आता आमचं ध्येय एकच-‘करिष्ये वचनं तव। करिष्ये वचनं तव।’

॥ जय जनार्दन ॥

## अभिनंदन



योगाभ्यासी मंडळाच्या संगणक विभागात कार्यरत असणाऱ्या २३ वर्षीय कुमारी स्वराली भूषण टाकळकर यांनी ६४% गुण मिळवून सनदी लेखपाल (Chartered accountant, CA) ची अत्यंत कठीण समजली जाणारी परीक्षा उत्तीर्ण केली असून अप्रत्यक्ष कर (Indirect Taxes) विषयात सुवर्णपदक प्राप्त केले आहे. नागपूरातील महिला विद्यार्थ्यांमधून त्या पहिल्या तर सर्व विद्यार्थ्यांतून तिसऱ्या क्रमांकावर आहेत. स्वराली यांनी मंडळाची योगप्रवेश परीक्षाही प्रविण्य श्रेणीत उत्तीर्ण केली असून त्या योगप्रवीण परीक्षेचा अभ्यास करीत आहेत.

स्वरालीच्या उत्तुंग यशाबद्दल मंडळातर्फे त्यांचे हार्दिक अभिनंदन.



योगाभ्यासी

पिछले अंक में श्री योगी स्वात्माराम रचित 'हठप्रदीपिका' का अर्थयुक्त परिचय प्रस्तुत करने की योजना प्रारंभ की गई है। मंगलाचरण, गुरुवंदन, गुरुपरंपरा स्मरण व हठयोग की महति इस संबंध में जानकारी दी गई। (श्लोक १ से ९) इस अंक में हठयोगकी गुणविशेषता, योगसाधना के लिए उचित स्थान, आहार विहार, दिनचर्या, साधनाकाल में पालन करनेवाले नियम इस संबंधी संक्षेप में जानकारी (श्लोक १० से १६) दे रहे हैं।

## हठप्रदीपिका

### प्रथमोपदेशः

मूल लेख अनुवाद - श्री आनंदानुज  
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

पिछले अंक में श्री योगी स्वात्माराम रचित 'हठप्रदीपिका' का अर्थयुक्त परिचय प्रस्तुत करने की योजना प्रारंभ की गई है। मंगलाचरण, गुरुवंदन, गुरुपरंपरा स्मरण व हठयोग की महति इस संबंध में जानकारी दी गई। (श्लोक १ से ९) इस अंक में हठयोगकी गुणविशेषता, योगसाधना के लिए उचित स्थान, आहार विहार, दिनचर्या, साधनाकाल में पालन करनेवाले नियम इस संबंधी संक्षेप में जानकारी (श्लोक १० से १६) दे रहे हैं।

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः

अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः॥१०॥

**अर्थ :-** जिसे अंत नहीं ऐसे (त्रिविध) तापसे (निरंतर) झुलसने वाले (सर्वसाधारण सांसारिक) लोगोंके लिए हठयोग वास्तव में एक उचित आश्रयस्थान है। तथा जिनका योगाभ्यास (अभीतक पूर्ण नहीं हुआ है) शेष है, उनको पूर्णत्व प्राप्त होने के लिए कछुअे के समान निर्भीक आधार देनेवाला यह हठयोग है।

**टीका :-** सर्वसाधारण अर्थात जिसे परिवार एवं सांसारिक चिंता हो ऐसे मनुष्योंको सुख, समाधान, शांति देनेवाली श्रेष्ठ जीवनशैली को वास्तव में प्राप्त करनेके लिए हठयोग उपयुक्त है। समाधि प्राप्त करने की इच्छा रखनेवाले योगसाधकोंको हठयोग का मार्ग मानो इस निराधार जगत में एकमेव तथा निश्चित ध्येय प्राप्त कर देनेवाला कूर्मअवतार समान श्रेष्ठतम आधार है।

हठविद्या परं गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छताम्  
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता॥११॥

**अर्थ :-** सिद्धि प्राप्त करनेकी इच्छा रखनेवाले योगसाधकोंने यह हठयोग विद्या अत्यंत गुप्त रखना है। (यह विद्या) गुप्त रखने पर ही शक्तिदायिनी निर्धारित होती है। उसे घोषित अथवा प्रदर्शित किया तो मात्र वह शक्तिविहीन हो जाती है।

**टीका :-** व्यक्तिगत उन्नति को साध्य करके समाधियोग को अर्जित करनेवाली हठविद्या 'स्वांतसुखाय' स्वरूप की है। योगाभ्यास करते समय प्राप्त होनेवाली शक्ति उन्मत्त बोली के द्वारा व्यर्थ न गवाएँ। उस शक्ति का निरर्थक विज्ञापन करके साधक व्यक्ति विकास के कार्य में कील न लगाएँ या रूकावट न डालें। इसलिए यहाँ अत्यंत कड़े शब्दोंमें सूचना दी गई है कि, योगाभ्यास द्वारा प्राप्त होनेवाले शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आत्मिक शक्तिका प्रदर्शन करने से सभी प्रकार की सिद्धियां निष्फल हो जाती है।

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरूपद्रवे

धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते

एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिनाः॥१२॥

**अर्थ :-** जहाँ उत्तम शासन है ऐसे राज्यमें (किसी एक) धार्मिक स्थानपर जहाँ सहज एवं उत्तम भिक्षा प्राप्त हो सकेगी ऐसे आपत्तिहीन/अहानिकर स्थानपर हठयोग के अभ्यासकोंने एकांत में अपने मठ की योजना करनी चाहिए। इस मठस्थान के प्रतिवेशी धनुष के लंबाई जितने अंतराल में कहींभी पत्थर, पाषाण, शिला, अग्नि, पानी न हो, इसका ध्यान रखे।

**टीका :-** हठयोग का अभ्यास करने के लिए आपत्तिहीन एवं एकांत स्थान होना चाहिए। इस स्थान के आसपास पत्थर, पाषाण इ. नहीं होना चाहिए। कष्टदायक धुआँ निर्माण करनेवाली अग्नि भी पड़ोस में न हो। उसीप्रकार कीचड़ तथा चिपचिपा पदार्थ उत्पन्न करनेवाला पानी का संग्रह, इस साधना स्थल के नजदीक न हो। इसके अलावा यह साधना स्थल ऐसी बस्ती/आबादी में होना चाहिए जहाँ धार्मिक वातावरण है तथा वहाँ के लोग तपस्वीयोंको उत्तम भिक्षा मनःपूर्वक आनंद की भावना से देनेवाले हो। उसीप्रकार साधनास्थान के प्रदेश पर राज्य करनेवाला राजा भी अत्यंत सुयोग्य पद्धति से राज्य शासित करनेवाला होना चाहिए। इस सभी नियमोंके अंतर्गत निरूपित स्थलपर योगसाधना अत्यंत निर्विघ्न रूप से शुरु रह सकती है।

अल्पद्वारमरंभ्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतम्

सम्यगोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजन्तूञ्जितम्

बाह्ये मंडपवेदिकूपरूचिरं प्राकारसंवेष्टितम्

प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः॥१३॥

**अर्थ :-** किसी भी प्रकार का छेद या गुहा न रहनेवाली इस साधना-कुटीर में केवल एक छोटासा द्वार रखना है। यह कुटी बहुत उँची या ठिगनी न हो। गाय के गोबर द्वारा

ठीक एवं सहान लेपन करके यह कुटी निर्मल करना है। उसीप्रकार जंतु एवं किटक आदि से मुक्त रखना है। साधना-कुटी के प्रांगण के चारों बाजू से अहाते को बंद करना चाहिए अर्थात् परकोटे से घेरना चाहिए। इस आंगन में एक मण्डप स्थापित करना चाहिए। उसमें एक (यज्ञ) वेदी और (बाजूमें) कुँआ होना चाहिए जिसका पानी मीठा हो। हठयोग की सिद्धि प्राप्त करने हेतु आवश्यक अभ्यास/साधना करने के लिए उपयुक्त योगमठ कैसा होना चाहिए, उसके लक्षण ऊपर वर्णित किये हैं।

**टीका :-** अत्यंत कम साधनसाग्रगी एवं मर्यादित जगह पर साधना स्थान होना चाहिए। सर्वसाधारण सांसारिक मनुष्य को आवश्यक जगह की अपेक्षा मर्यादित जगह में बिना किसी आडंबर के साधना करना उचित है। साधना करनेका परिसर विशुद्ध, पवित्र, संरक्षित एवं अहानिकर होना चाहिए, यह मुख्यतया विशेष रूप से ध्यान में रखना चाहिए।

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः

गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव सदाभ्यसेत्॥१४॥

**अर्थ :-** इस विधि के अंतर्गत मठ (कुटी) का निर्माण करके उसमें निवासी होकर सभीप्रकार की चिंताओंसे मुक्त होकर, गुरुने उपदेशित मार्ग का अनुसरण करते हुए केवल योग और योग का ही निरंतर अभ्यास करना है।

**टीका :-** योगाभ्यासके मार्गपर दृढ निश्चय के साथ चलना होता है। केवल कुछ समय योगाभ्यास तथा शेष समय सामान्य जीवनक्रम द्वारा जीवन निर्वाह करना, यह जीविका हठप्रदीपिकाकार योगी स्वात्मारामका अभिप्राय या लक्ष्य नहीं है। सभी प्रकार की दुःखद स्थितियोंको त्यागकर गुरुने उपदेशित मार्गपर रातदिन अग्रेसर रहना, ऐसा अवरोधन/हठ मानो वे इस श्लोक द्वारा घोषित करना चाहिते हैं। इसके साथ ही वे यह भी कहना चाहते हैं कि प्रत्यक्ष गुरुके मागदर्शन सदा सभीकाल अपेक्षित नहीं रख सकते तो उनके बतलाये मार्गपर स्वयं के प्रयत्नोंसे अथक चलते रहना आवश्यक है। अर्थात् स्वाध्याय यही एकमेव योगसिद्धिका उपाय है, यह तत्त्व सभी साधकोंने ध्यान में रखना चाहिए।

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः

जनसंगश्च लौल्यंच षड्भिर्योगो विनश्यति॥१५॥

**अर्थ :-** अतिआहार, अतिकठोर (प्रयास), विनाकारण अति तथा व्यर्थ गपशप, कडक नियमोंका अत्याग्रह, (अनावश्यक) जनसंपर्क और अत्यंत लालायित इन छह बातोंसे योगाभ्यास निष्फल होता है।

**टीका :-** जिस कारण शारीरिक संरचना मन की स्थिति को क्षति पहुँचा सकती है, ऐसे प्रकार की जीविका को टालने के अलावा योग में प्रगती करना संभव नहीं है। ज्यादा खाने से आलस्य, सुस्ती और पेट में विकार होने की संभावना बढ़ती है। इस प्रकार के अस्वास्थ्य से साधना खंडित होने लगती है। फिर ज्यादा व्यर्थ, मनःपीडा करनेसे शरीर का निरोगत्व समाप्त हो जाता है। अत्यंत ज्यादा बोलनेसे मुख्य साधना का विषय छूटकर



अन्य विषय मस्तिष्क में संग्रहित होते जाते हैं। अनावश्यक जनसंपर्क से भी यही दोष निर्माण होने लगते हैं। नियमोंको अत्यंत कठोरता से कार्यान्वित किया तो भी अवांछित कर्मठता उत्पन्न होती है। मन की प्रसन्नता कम होती है। सभी प्रकार की लालसा, उत्कंठा, उत्सुकता के वृत्तियों के कारण विषयों के अनुकरण/अनुसरण करने की भावना निर्माण होती है। अतः ये सभी दोष टालनेसे ही योगाभ्यास में उन्नति कर सकते हैं।

उत्साहात् साहसाद्भैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात्।

जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति॥१६॥

**अर्थ :-** अत्यंत प्रसन्न व उत्साहपूर्ण मनस्थिति, साहसी वृत्ति, धैर्यधारणा, योगतत्त्वज्ञान की जानकारी, निश्चयात्मक बुद्धि एवं एकांत इन छह गुणोंसहित योगाभ्यास करने से वह निश्चय ही सिद्ध होता है।

**टीका :-** योगाभ्यास सहज साध्य नहीं होता। उसके लिए कठोर साधना करना आवश्यक है। निश्चयात्मक बुद्धि से योग तत्त्वज्ञान जानकर, अखंड साहस तथा धैर्य का पालन करते हुए, अत्यंत प्रसन्न मन से एकांत स्थल पर योग की साधना करनेसे वह निश्चय ही सफल होगी, ऐसा दृढविश्वास इस श्लोकद्वारा प्रकट हुआ है। (क्रमशः)

### श्री जनार्दनस्वामी उवाच

#### अस्तेय



समाजस्थैर्याकरिता अत्यंत आवश्यक असलेले तत्त्व म्हणजे अस्तेय. अस्तेय या शब्दामध्ये स्तेय हा मूळ शब्द आहे. स्तेय म्हणजे चोरी करणे. त्याच्या मागे 'अ' लावलेला आहे. चोरी करण्याच्या क्रियेचा निषेध करण्याकरिता हा लावलेला असल्यामुळे 'अस्तेय' असा शब्द झाला. त्याचा अर्थ चोरी न करणे. ही धर्माची आज्ञा झाली. धर्म हा समाजाच्या उत्कर्षाकरिता अवश्य असा आहे. त्याप्रमाणे वागून सर्वांनी सर्वांचे हित साधले पाहिजे. कारण प्रत्येक व्यक्तीचा दैनंदिन व्यवहार पुरा करण्याकरता त्याला अनेक गोष्टींची आवश्यकता असते. अनेक प्रकारचे कष्ट करून अवश्य असलेल्या वस्तूंचा संग्रह माणसे करीत असतात. याचे कारण इतर पशुपक्ष्यांसारखे मनुष्यांना अवश्य असलेले अन्नोदक सहज फिरता फिरता मिळत नाही. यासाठी संग्रह करीत राहाणे हा माणसाचा अपरिहार्य असा धर्म आहे. अशा स्थितीत आपल्या चरितार्थाकरिता जमवून ठेवलेल्या वस्तू दुसऱ्यांनी जर चोरून नेल्या तर त्यांचे परिश्रम व्यर्थ जातील. कोणाचीही वस्तू उचलून नेण्याची वाईट सवय लोकांना लागेल व गरजेच्या वेळी पाहिजे असलेल्या वस्तू संग्रह न करता मिळणार नाहीत. म्हणून ज्या वस्तूंवर स्वत्व नाही अशी कोणतीही वस्तू, त्या वस्तूच्या मालकास न विचारता घेणे, त्याचे नाव स्तेय, म्हणजे चोरी करणे. हे अहितकारक असल्याने शास्त्रकारांनी याचा निषेध केला आहे.

न देहे मनो वर्तते मे त्वनर्थम् ।



सौ. माधुरी दामले

संत जनाबाई या संत  
ज्ञानेश्वर महाराज, संत  
नामदेव महाराज, यांच्या  
काळात होऊन गेल्या.  
त्यांचेपण योगपर अभंग  
आहेत. पण आपण आता  
पाहणार आहोत संत  
मुक्ताबाई यांचा अभंग.  
संत मुक्ताबाई तर  
ज्ञानियांचा राजा संत  
ज्ञानेश्वर महाराज यांची  
धाकटी बहीण. त्या एक  
अलौकिक अनिर्वचनीय  
अधिकारसंपन्न अशा  
विभूती होत्या.

## महिला आणि योग (३)

स्त्रियांची उन्नती झाल्यावाचून संपूर्ण समाजाची उन्नती शक्य नाही. अशाने एका चाकाने चालणाऱ्या गाड्यासारखी समाजाची विचित्र अवस्था होईल. प्रशिक्षित स्त्रीशिक्षिका असाव्यात, म्हणून स्वामीजींनी घरोघरी जाऊन योगासने शिकविलीत, तो इतिहास सर्वांना ज्ञात आहेच. स्वामीजी कल्पवृक्ष होते. ज्यानी जे मागितले ते त्यांनी 'स्त्री आहे की पुरुष' हा फरक न करता दिले.

वरील विवेचनावरून असं वाटू शकतं की हे थोडे प्रतिगामी विचार झाले काय? सेवा-त्याग यातच आधुनिक स्त्रीने अजूनही गुरफटावे काय? कर्मयोग काय असा प्रतिगामी (regressive) आहे काय? नाही. दुसऱ्या अध्यायात श्रीभगवंत आपलं रोजचं आयुष्य कर्मयोग कसं होईल ते सांगत आहेत. कर्मयोग म्हणजे तुम्ही जे आधी करीत होतात तेच स्वार्थ न ठेवता, फलाची आशा न करता करा. यामुळे जे कर्म तुम्हाला आधी संसाराशी बांधत होते तेच तुम्हाला संसारापासून मुक्त करील. एक मुमुक्षू म्हणून याकडे असं पहाता येईल. स्त्री असो, पुरुष असो, आपल्या तत्त्वज्ञानाप्रमाणे आपलं खरं स्वरूप सत्य, ज्ञान, अनंत असं शिवस्वरूप आहे. आपण म्हणतो स्त्रीने स्वतःच्या विकासासाठी मार्गात येणारे अडथळे पार करून पुढे जावे. त्याचप्रमाणे स्त्रीने आपला विकास, म्हणजे उच्चतम ध्येय, म्हणजेच स्वतःच्या अनंत शिवस्वरूपाला प्राप्त होण्यासाठी तिच्याजवळ आधीच जे आहे, स्त्रीची त्यागी वृत्ती, स्वभावातलं मार्दव, जर हे जपलं, तर त्याला प्रतिगामित्व (regression) म्हणायचं कारण काय?

अशा काही योगी स्त्रियांची उदाहरणे पाहू. पहिलं उदाहरण माझ्या आजेगुरू प.पू. पार्वतीबाई देशपांडे यांचं देते. माझे सद्गुरू प.पू. श्रीपाद दत्तात्रेय देशपांडे

तथा प.पू. मामा देशपांडे यांनी एकदा आपली सद्गुरू असलेल्या आपल्या आईला विचारले, “भगवद्गीतेच्या अकराव्या अध्यायात ‘दिवि सूर्यसहस्रस्य भवेद्युगपदुत्थिता’ म्हटले आहे. एका सूर्याकडे बघता येईना, तिथे सहस्र सूर्यांचा प्रकाश होता म्हणतात. ही कविकल्पना आहे का?” पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश या स्थूल पंचमहाभूतांच्या कारणांची नावे अनुक्रमे गंध, रस, रूप, स्पर्श व शब्द आहेत. त्यांना पंचतन्मात्रा म्हणतात. प्रभा ही ‘रूप’ तन्मात्रेपासून उत्पन्न होते. रूप तन्मात्रेत दोन शक्ती आहेत. प्रकाशित म्हणजे प्रकाश करणारी व दाहिका म्हणजे जाळणारी शक्ती. प्रकाशिका शक्तीला ‘प्रभा’ म्हणतात. दाहिका शक्तीला ‘तेज’ म्हणतात. हेच त्या महान योगिनीने सांगितले, “अरे, प्रकाशिका शक्ती दाहिका शक्तीविना राहू शकते, जसे चंद्र. परंतु दाहिका शक्ती प्रकाशिका शक्तीविना राहू शकत नाही जर सूर्यातली दाहिका शक्ती काढून टाकली तर मग अशा सहस्र सूर्याकडे पहाता येईल की नाही? हा एक प्रगत साधनेमधला अनुभव आहे. तू अध्यात्माच्या बिगरीत आहेस आणि एम्.ए., पी.एच्.डी. चा अनुभव विचारतोस. साधना कर.” संतांच्या अभंगात असे शब्द येतात. श्री माउलींचा अभंग आहे, ‘तुझिये निढली कोटि चंद्र प्रकाशे’ श्रीसंत एकनाथ महाराजांच्या रचित एका आरतीत, ‘सहस्रदीपे दीप ऐसी प्रकाशली प्रभा’ असे शब्द आहेत. असे शब्द जेव्हा येतात, तेव्हा तो त्यांच्या साधनेतला अनुभव असतो. प.पू. सद्गुरू मामा म्हणतात, कालांतराने मला तो अनुभव आलाही. त्यानंतर प.पू. मातुश्री पार्वतीबाईंनी एकदा त्यांच्या मुलाला व शिष्याला बोलावले व म्हटले, “तुला सर्व शिकविले. आता योगी आपल्या नश्वर देहाची खोळ कशी सांडतो ते सांगायचे राहिले.” त्यांनी नंतर सुषुम्नेत प्राण ओढून घेतले, ऊर्ध्व केले व सर्व संपविले. बारा वर्षांनंतर त्यांनी पाठ अंत्यसंस्काराच्या निमित्ताने जमिनीवर टेकविली. बारा वर्ष त्यांनी कधीच पाठ जमिनीला लावली नव्हती, झोप घेतली नव्हती.

दुसरं उदाहरण संत मीराबाई यांचं पाहू. संत मीराबाई भक्त म्हणून आपल्याला माहीत आहेत. त्या योगी होत्या. सगळेच संत योगी होतेच होते. संत मीराबाई यांच्या व्याकूळ करणाऱ्या भक्तिरचना आपल्याला ज्ञात आहेत. त्यांच्या योगपर रचना फारशा प्रसिद्ध नाहीत. ही रचना पहा,

फागुन के दिन चार रे, होली खेल मना रे

बिनी करताल पखावज बोले, अणहत की झनकार रे

बिनी सूर राग छत्तीसो गावै, रोम रोम रम् रम्कार रे

घर के पटे सब खोल दिए है, लोकलाज है डार रे

उडत गुलाल लाल भयो अंबर, बरसत रंग अपार रे

मीरा के प्रभु गिरिधर नागर, चरण कमल बलिहार रे

यात प्रगत साधनेत विविध रंगांचा अनुभव येतो त्याचे वर्णन आहे. कोणी वाजवत

नाही, कोणी गात नाही, पण नादाचा अनुभव येतो आहे, हाच अनाहत नाद. याचे ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायात वर्णन आहे. साधनेत नाद ऐकू येताना जर आपण ऐकतो आहोत किंवा दर्शन होत आहे असा अनुभव असेल तर आपण ऐकत आहोत, आपण पाहत आहोत, याची जाणीव असणे, म्हणजे मन जागेवर आहे. मी, अहम् जागेवर आहे. मग तो काही खरा अनाहत नाद नव्हे. मग खरा अनाहत नाद कशाला म्हणता येईल? स्वप्न पहात असताना कळत नाही की आपण स्वप्न पाहत आहोत. नंतर त्याची स्मृती राहते. तसं नाद ऐकत असताना किंवा दर्शन होत असताना मन जागेवर नसल्यामुळे समजत नाही. पण चित्तावर त्याचा संस्कार राहतो व नंतर त्याची स्मृती राहते. संत मीराबाईंना असा अनाहत नाद ऐकू आला असं त्या म्हणतात. रोम रोम रम् रम् कार. रम्कार म्हणजे रामनाम. रोमरोमातून राम नाम प्रस्फुटित होत आहे, हा दिव्य अनुभव संत मीराबाई सांगतात.

संत जनाबाई या संत ज्ञानेश्वर महाराज, संत नामदेव महाराज, यांच्या काळात होऊन गेल्या. त्यांचेपण योगपर अभंग आहेत. पण आपण आता पाहणार आहोत संत मुक्ताबाई यांचा अभंग. संत मुक्ताबाई तर ज्ञानियांचा राजा संत ज्ञानेश्वर महाराज यांची धाकटी बहीण. त्या एक अलौकिक अनिर्वचनीय अधिकारसंपन्न अशा विभूती होत्या. अशा या थोर संत श्री मुक्ताबाई साधना मार्गातील, योगातील अनेक निगूढ रहस्ये सांगून गेल्या आहेत. परंतु ती उघडपणे न सांगता त्यांनी ती आपल्या कूट अभंगांमधून रहस्यमय भाषेत सांगितलेली आहेत. त्यांना 'कूट अभंग' म्हणण्याची दोन कारणे आहेत. एक म्हणजे हे कोडे आहे, आणि दुसरे म्हणजे युक्ती माहीत नसतांना जे विद्वान म्हणविणारे हे कोडे सोडवायला जातात त्यांच्या ज्ञानाचे पूर्ण 'कूट' म्हणजे भुगा होऊन जातो. अर्थात सद्गुरूंनी कृपा केली तरच अर्थ समजू शकतो. मी सुद्धा माझ्या सद्गुरूंनी सांगितलेलेच सांगते आहे. संत श्री मुक्ताबाईंचा योगपर आणि साधना मार्गातील रहस्ये सांगणारा एक अभंग पाहू

### मुंगी उडाली आकाशी तिने गिळिले सूर्याशी

#### थोर नवलाव झाला वांझे पुत्र प्रसवला

#### माशी व्याली घर झाली देखोनि मुक्ताई हांसली

येथे मुंगी म्हणजे भगवती शक्ती कुंडलिनी. ती मूलाधारात असते. हठयोगात तिला 'कुटिलांगी' म्हणतात. सद्गुरुकृपा होत नाही तोवर ती प्रपंचाभिमुख असते. होणारे श्वासोच्छ्वास, शरीर, मन अहंकार, प्राण, बुद्धीच्या क्रिया, हे सगळे तिचेच उद्योग आहेत. श्री माउली सहाव्या अध्यायात कुंडलिनी विषयी म्हणतात, 'अधोमुख सर्पिणी निदेली असे' अशी ही मी मुंगी आकाशात उडते. म्हणजे सद्गुरुकृपेने कुंडलिनी जागृत होते व सहस्त्रारात जायला लागते. जी अधोमुखी असते ती ऊर्ध्वमुखी होते. आता मुंगी म्हणजे भगवती कुंडलिनी आकाशात उडते म्हणजे नेमकी कुठे उडते, तर चिदाकाशात. चित्

म्हणजे ब्रह्म. ती भगवती ब्रह्माच्या आकाशात म्हणजे चिदाकाशात जाते. 'तिने गिळिले सूर्याशी'. सूर्य म्हणजे प्राण. शक्तीद्वारे प्राण गिळले जातात हे सद्गुरू श्री ज्ञानेश्वर माउलींनी स्पष्ट केलेले आहे.

**तेथ हृदयकोशतळवटी। जो पवन भरे किरिटी**

**तया सगळेयाची मिठी। देऊन घाली।। ज्ञाने. ६.१४.२२९**

पुढे श्री मुक्ताबाई म्हणतात, 'थोर नवलाव झाला। वांझे पुत्र प्रसवला' इथे मुक्ताबाई आज्ञातवाद सांगतात. वंध्या स्त्रीला पुत्र झाला हे जसे भ्रामक आहे, तसेच ब्रह्माचा, शिवाचा जीव होणे भ्रामकच आहे. मूळ परब्रह्मावर मायेमुळे जगदरूपी भ्रम दिसतो तो वांझेच्या पुत्रासारखा खोटा आणि आश्चर्यकारकच आहे. 'माशी व्याली घर झाली देखोनि मुक्ताई हासली' येथे माशी म्हणजे 'कुबुद्धी' माशी व्याली तर असंख्य अंडी घालते, तशी कुबुद्धी असंख्य वाईट विचारांना जन्म घालते. पण श्रीगुरुकृपेने शक्ती जागृत झाली असेल तर माशीला माशी न होता घर होते, म्हणजे विरक्ती येते. ती शक्ती जागृत झाल्यावर तमोगुणी, रजोगुणी विचार काढून टाकते व त्यात बुद्धीतून विरक्तीचे सुंदर फळ जन्माला येते. या विरक्तीच्या फळालाच श्रीसंत मुक्ताबाई 'घार' म्हणतात. 'देखोनि मुक्ताई हांसली' मुक्ताई म्हणजे मुक्त झालेला जीव. अतिदिव्य आनंदाने हसू लागेल किंवा दुसरा अर्थ, भगवती शक्तीचे हे विलक्षण खेळ बघून श्री संत मुक्ताबाईंना मनापासून हसू आले.

शेवटी श्री संत चोखामेळा यांच्या पत्नी संत सोयराबाई यांचा नितांत सुंदर आणि उच्चदर्जाची योगिक अनुभूती देणारा सुप्रसिद्ध अभंग पाहू.

**अवघा रंग एक झाला, रंगी रंगला श्रीरंग**

**मीतूपण गेले वाया, पाहता पंढरीच्या राया**

**पाहणे पाहते गेले दूरी, म्हणे चोखियाची महारी**

त्या श्रीरंगाच्या रंगात मी अगदी रंगून गेले आहे, असे संत सोयराबाई म्हणतात. इतकेच नाही तर जिकडे तिकडे मला तो श्रीरंगच दिसतो आहे. तो श्रीरंग आणि मी एकरूप झालो आहोत, असा मला अनुभव येत आहे. मी आणि तो वेगळे नाहीच. संत श्री माउलींनी 'पांडुरंगकांती दिव्य तेज झळकती' या अभंगात जो अनुभव सांगितला आहे, तसाच अनुभव सोयराबाई सांगतात. 'क्षेम देऊ गेले तव मीचि मी एकली' असे माउली म्हणतात. आलिंगन तरी कोणाला देऊ? तो आणि मी भिन्न नाहीच मुळी. सोयराबाईपण तोच अनुभव सांगतात. 'मीतूपण गेले वाया'. शेवटी तर सोयराबाईंनी कमालच केली आहे. 'पाहणे पाहते गेले दूरी' इथे पाहण्याची प्रक्रियाच मुळी घडत नाही. 'दृग-दृष्य विवेक' म्हणून अद्वैत तत्त्वज्ञानात एक प्रक्रिया सांगितली जाते. बाहेरची वस्तू बघायची असेल तेव्हा ती वस्तू दृष्य object असते, व पाहणारे असतात आपले डोळे. डोळेच जर बघायचे असेल तर पाहणारे आपले मन, मन बघायचे असेल तर ते चिदाभासाच्या

साहाय्याने बघावे. असे करता करता शेवटी स्वस्वरूपाला बघायचे असेल तर दृष्य कोण व बघणारे कोण? आपल्या आत्मस्वरूपाला आपण बघूच शकणार नाही. तिथे बघण्याची प्रक्रियाच होऊ शकत नाही, शक्य नाही. ती अनुभवाची गोष्ट आहे. श्री माउली यालाच 'पाठमोरी दिठी' म्हणतात. श्रीमद्‌आद्यशंकराचार्य व त्यांच्या शिष्यांचा संवाद प्रसिद्ध आहे. आचार्य म्हणतात. 'शिष्या, दिवसा तू कशाच्या प्रकाशात बघतोस?' शिष्य म्हणतो, 'सूर्याच्या'. आचार्य विचारतात, 'रात्री कशाच्या प्रकाशात बघतोस?' शिष्य उत्तरतो, 'दिव्याच्या'. 'संपूर्ण काळोखात सूर्य नाही, दीप नाही, मग तुझे अस्तित्व नाही काय? आता तू कशाच्या प्रकाशात बघतोस?' शिष्य उत्तरतो, 'आता मी माझ्या आत्मप्रकाशात बघतो'. आचार्य म्हणतात, 'शिष्या, तेच तुझे स्वरूप आहे.' अंधारात दिव्याच्या साहाय्याने वस्तू बघायची. पण दिव्यालाच बघायचे तर आणखी कशाचीही गरज नाही. 'पाहणे पाहते गेले दूरी' या पदाने संत सोयराबाईंनी केवढा तरी मोठा आशय कवेट घेतला आहे. असेच पुष्कळ जुन्या आणि आधुनिक काळातल्या स्त्रीयोगिनींविषयी सांगता येईल.

आत्मस्वरूप स्त्री आणि पुरुषांचे ध्येय एकच आहे. पण तिथपर्यंत पोचण्याचा प्रवास, व्यक्तिगत, शारीरिक, सामाजिक मर्यादांमुळे वेगवेगळा असू शकतो. म्हणूनच हा लेखन प्रपंच.

(समाप्त)



# 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, रामदासपेट

### रौप्यमहोत्सवी वर्ष (२०२३-२४) - प्रवचनमाला सत्र - दहावे

हनुमान मंदिर योगासन वर्गातर्फे आयोजित रौप्यमहोत्सवी वर्षातील दहावे प्रवचनपुष्प २८ एप्रिल २०२४ रोजी सौ. सीमा मुजुमदार यांनी गुंफले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय खांडवे गुरुजी होते. विशेष अतिथी म्हणून सौ. ममताताई गद्रे या उपस्थित होत्या.

प्रास्ताविक, दीपप्रज्वलन, मान्यवरांचा परिचय व सत्कार झाल्यावर सिद्धी गोडसे हिने प्रभू रामचंद्राचे गुणवर्णन करणारे एक भक्तिगीत भावपूर्ण व सुरेल स्वरात सादर केले. यानंतर सौ. सीमाताई मुजुमदार यांनी 'स्वामीजींच्या चरित्रातून योगाभ्यासास मिळणारी प्रेरणा' या विषयावर आपले अभ्यासपूर्ण विचार मांडले.

प.पू. स्वामीजींनी आपल्या गुरूंच्या आज्ञेनुसार योगप्रसार व योगप्रचाराचे कार्य अंगिकारले. आपल्याला ज्ञान असणाऱ्या इतर सर्व विद्या बाजूला सारून त्यांनी हे व्रत अखेरपर्यंत निष्ठेने सांभाळले. 'देहाकडून देवाकडे जातांना मध्ये देश लागतो. त्या देशाचे आपण काही देणे लागतो', हा स्वातंत्र्यवीर सावरकरांचा विचार स्वामींच्या मनात खोलवर रूजला असावा असे सीमाताईंनी सांगितले. १९५०-५१ मध्ये लोकांना योगाभ्यास गूढ वाटत होता. पण स्वामीजींनी योगाभ्यास हा गूढ नसून अत्यंत नैसर्गिक व शास्त्रीय असल्याचे लोकांना पटवून दिले. स्वामीजींनी जातिधर्माच्या पलीकडे जाऊन संपूर्ण मानवजातीच्या उद्धारासाठी योगसाधनेचा मार्ग प्रशस्त करून दिला. सीमाताईंनी यासाठी स्वामीचरित्रातील अनेक उदाहरणे सांगितली. स्वामीजींनी स्वतः यम नियमांच्या सर्व अंगांचे काटेकोरपणे पालन केले, तरी सर्व लोकांसाठी त्याचा खूप आग्रह न धरता आसन प्राणायामावर भर दिला. हळूहळू प्रगती झाल्यावर यम नियमांचे महत्त्वही पटवून दिले.

स्वामीजींनी योगोपचारातून अनेकांचे असाध्य रोग बरे केले. अशा अनेक उदाहरणांतून योगोपचारातून योगप्रसार होऊ लागला. 'महिलांसाठी योग' हा स्वामीजींच्या चरित्रातील एक विशेष पैलू म्हणता येईल. स्वामीजी जुन्या चालीरीतीचे भोक्ते होते, तरी आधुनिक विचारांचे होते. कुटुंबातील महिलेला योगाभ्यासाची प्रेरणा मिळाली तर सर्व कुटुंबाला प्रेरणा मिळून सर्वांना निरोगी, समाधानी व सुखी जीवन जगता येते. स्वामीजींच्या कार्यातून प्रेरणा घेऊन अनेक महिलांनी तेव्हा व आजही योग प्रसार व प्रचाराची पताका आपल्या खांद्यावर घेतली आहे. स्वामीजींनी मातेच्या ममतेने महिलांच्या सर्व अडचणी दूर केल्या. स्वामीचरित्रात अनेक महिलांनी स्वामीजींच्या हृद्य आठवणी लिहिल्या आहेत. आसनाबरोबर प्राणायाम-चंद्रनाडी, सूर्यनाडी, त्यांचा उपयोग, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान ही अष्टांगयोगाची इतर अंगे स्वामीजी अत्यंत सोप्या पद्धतीने कशी समजावून सांगत, त्याचे सुंदर वर्णन सीमाताईंनी केले. मानवजन्माचे प्रयोजनच 'नराचा नारायण होणे' हे असून स्वामीजींची ती आत्मप्रचिती होती. 'कित्ती गुण गावे। कित्ती

गुण घ्यावे। स्वामींना सदा ठेवावे। हृदयस्थानी स्थित।।' योगमूर्ती कथामृतातील या ओवीने सीमाताईंनी प्रवचनाचा समारोप केला.

यानंतर विशेष अतिथी सौ. ममताताई गद्रे यांनी स्वामीजींच्या काही वेचक आठवणी सांगितल्या. त्या म्हणाल्या माझे वडील दादा जोशी व सासरे रा. ना. गद्रे दोघेही स्वामीजींचे भक्त. त्यामुळे माहेरी व सासरी दोन्हीकडे मला स्वामीजींचा सहवास लाभला. अनेकदा स्वामीजी घरी येत. त्यांचे अयाचित व्रत माहीत असल्यामुळे वडिलांनी घरी नियम घालून दिला होता की घरात नेहमी केळी असली पाहिजेत. अचानक स्वामीजी घरी आले तर त्यांना ती देता यावी म्हणून. हा त्यांचा भक्तीभाव पाहून स्वामीजींनी देह ठेवल्यानंतर घरी येऊन केळे खाल्याचा दृष्टांत वडिलांना स्वप्नात झाला. गद्रयांकडे स्वामीजी भोजनास येत तेव्हा स्वयंपाक करून त्यांना वाढण्याचे भाग्य लाभले, असे त्या म्हणाल्या. स्वामीजींकडून योगासने, सूर्यनमस्कार शिकले पण घरच्या व्यापामुळे योगाभ्यासी मंडळाचे कार्य करता आले नाही असे त्यांनी सांगितले.

समारोपाच्या अध्यक्षीय भाषणात गुरुजींनी आजचे प्रवचन अष्टांगयोगाच्या माहितीमुळे, स्वामीजींच्या योगोपचार व सर्व मानवजातीसाठी योग या संकल्पनेमुळे खऱ्या अर्थाने योगाभ्यासास प्रेरणा देणारे ठरेल, असे विशेषत्वाने नमूद केले. स्वामीजी हेच योगाभ्यासाचे मूळ स्रोत आहेत. त्यांच्या चरित्रातून विविध प्रसंगांद्वारे व उदाहरणांचे दाखले देऊन विषय श्रोत्यांपर्यंत पोचला. यातून अनेकजण योगाभ्यासास प्रवृत्त होतील, असेही ते म्हणाले.

योगगीत व प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाचा समारोप झाला. सूत्रसंचालन सौ. जयश्री जोशी यांनी केले.

- सौ. जयश्री जोशी,

केंद्रसंचालिका, हनुमान मंदिर योगासन वर्ग, रामदास पेठ



## जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूरचे

निःशुल्क योगोपचार वर्ग आता दररोज दूरस्थ दृक्श्राव्य (on line) पद्धतीने



'झूम' व्हिडिओ सभाषणाद्वारे योगाभ्यासी मंडळाचे योगोपचार वर्ग, इच्छित रुग्णांसाठी दररोज उपलब्ध आहेत. आतापर्यंत शेकडो रुग्णांनी त्याचा लाभ घेतला असून त्यांना अनुकूल अनुभव आलेला आहे. नागपूर बाहेरील रुग्ण आता पूजनीय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजींशी 'झूम' द्वारे ऑनलाईन संपर्क साधून त्यांच्या प्रत्यक्ष मार्गदर्शनाचा लाभ घेऊ शकतात. आतापर्यंत पुणे, हैदराबाद कोलकोता वाराणसी इंदौर इत्यादी भारतातीलच नव्हे तर दुबई, व्हिएटनाम, इंग्लंड, अमेरिका येथील परदेशस्थ रुग्णांनी देखील ह्या ऑनलाईन वर्गाचा लाभ घेतला आहे.

वेळ : दररोज सकाळी ७.३० वाजता.

ह्यासाठी सकाळी ७.१५ वाजता व्हाट्सअपवर इच्छित रुग्णाला संपर्क लिंक पाठविली जाते.

त्यासाठी एक दिवस अगोदर मोबाईल क्र. +91 8329345452

ह्या क्रमांकावर फक्त संदेशाद्वारे संपर्क करावा आपल्या संदेशात खालील माहिती पाठवावी

१) नांव २) वय ३) उंची ४) वजन ५) व्याधीची माहिती.

निःशुल्क नियमित योगवर्गात  
प्रवेशासाठी नोंदणी येथे करावी  
[www.jsyog.org](http://www.jsyog.org)



## वर्धापनदिन

जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ नागपूर द्वारा संचालित कौटुंबिक योगाभ्यास वर्ग, बोरकुटे, लेआऊट नरेंद्रनगर, नागपूर या वर्गाला जनार्दनस्वामींचे कृपेने एक वर्षे पूर्ण झाले आहे. त्या करिता सर्व योगसाधक/साधिकांचे मनःपूर्वक अभिनंदन. एक वर्ष आपल्या सर्वांच्या सान्निध्यात कसे गेले ते कळले सुद्धा नाही.



वर्ग सुरू करायच्या अगोदर एक धाकधूक होती की वर्ग तर सुरू करतो पण हा पुढे चालेल का? वर्ग नियमित होईल का? मी जर सुट्टीवर असलो तर वर्ग बंद राहिल का? अश्या एक ना अनेक प्रकारच्या शंका मनात माझ्या येत होत्या. पण स्वामीजींचा आशीर्वाद आणि श्री चंद्रकांत बडकस सर व श्री संजय

मुदगल सर यांचे मार्गदर्शन यामुळे आमचा वर्ग नियमितपणे सुरू आहे.

मला आजही आठवते, मागील वर्षी याच दिवशी योगवर्गाला सुरुवात केल्यानंतर पहिल्या दिवशी श्री बायस्कर, श्री पांचाळ, सौ पाटील ताई, सौ चेपेताई, सौ. उत्तरवार ताई असे मोजके साधक वर्गाला उपस्थित होते. नंतर स्वामीजींच्या कृपेने वर्गाची संख्या वाढत गेली व आज ती २६ इतकी झाली आहे. रोज १८ ते २० साधक नियमितपणे येतात.

योगवर्ग सुरू होऊन काही कालावधी होत नाही तर 'योगपरिचय' परीक्षा द्यावी असे सुचविण्यात आले. सर्व साधक नवीन होते. आताच कुठे योग करायला सुरुवात झाली आणि लगेच परीक्षा द्यायची असे सांगितल्यावर कोणीही नाही म्हटले नाही. सर्वांनी परीक्षेची तयारी कोणतेही मनावर दडपण न घेता सहजपणे दिली व सगळे जण चांगल्या श्रेणीत उत्तीर्ण सुद्धा झाले. अतिशय खेळीमेळीच्या वातावरणात ही परीक्षा पार पडली.

योगवर्गाचा प्रचार प्रसार व्हावा व त्यासाठी वर्गात शिक्षक तयार व्हायला पाहिजे ही भावना मनात ठेवून त्या पद्धतीने कार्य सुरू केले. हळूहळू सौ. मेघाताई तयार झाल्या आणि आज त्या पूर्ण वर्ग स्वतः घेऊ शकतात याची नक्कीच खात्री आहे. सौ. रोहिणीताई हळूहळू तयार होत आहेत, त्यापण पूर्ण वर्ग घेईल यात शंका नक्कीच नाही. श्री बायस्कर व श्री किटे सर पण वर्ग नक्कीच घेतील याचीपण खात्री आहे. तसेच हळूहळू सर्वच योग साधकांना आम्हाला तयार करावयाचे आहे.

आमच्या योगवर्गात कोणी मोठा, कोणी लहान, कोणी स्त्री तर कोणी पुरुष अशा प्रकारचं नाहीच. सगळे एक कुटुंब असल्यासारखे वातावरण तयार झाले आहे. साधकांच्या

सुखदुःखात आम्ही सर्व जण सहभागी होतो. या खेळीमेळीच्या वातावरणात आम्ही सर्वांनी महाशिवरात्रीला श्री क्षेत्र ढगा येथे सहलपण आयोजित केली. त्या सहलीचा प्रवास सर्वांना लक्षात राहिल असा झाला.

प्रत्येक साधकानी स्वामीजींना गुरुदक्षिणा काय द्यायची तर नवीन पाच साधक वर्गाला जोडावे हाच ध्यास मनात ठेऊन आम्ही सर्व जण कार्य करीत आहोत. वर्ग सकाळी नियमितपणे सकाळी ६ ला सुरू होतो आणि ७.२० ला संपतो. नियमित योग केल्याने काय फायदा झाला, असे जेव्हा साधकांना विचारले जाते तेव्हा शरीरापेक्षा मनावर जास्त सुखद परिणाम झाला, असे उत्तर ऐकावयास मिळते. एक प्रकारची सांघिक भावना निर्माण होऊन आपल्या हातून एक विधायक कृत्य होत आहे, याचा जास्त अभिमान आहे व तसा प्रत्यय स्वामीजींच्या कृपेने येतो सुद्धा आहे.

योगवर्गात आसनाचा रोजचा क्रम ठरला आहे. आसनामध्ये विविधता असल्याने संपूर्ण आठवड्यामध्ये शरीराच्या सूक्ष्म अवयवांचा विचार करून आसने केली जातात. त्यामुळे शरीर मजबूत, बलवान आणि निरोगी होत आहे. आसनाचा परिणाम मनावर पडल्याने मनसुद्धा एकाग्र होण्यास मदत होत आहे आणि मनातून नकारात्मक विचार जाऊन सकारात्मक विचार करण्याची वृत्ती वाढत आहे.

सर्व साधकांचे आज एक वर्ष पूर्ण झाल्याबद्दल (वर्धापनदिना निमित्त) पुन्हा एकदा मनःपूर्वक आभार आणि अभिनंदन सुद्धा. तसेच आयुष्याचा पुढील प्रवास सुद्धा तुमच्या सर्वांच्या साक्षीने असाच निरोगी राहावा असा सर्व जण संकल्प करू या आणि आपले जीवन स्वामीकार्यास अर्पण करू या. पुनश्च सर्वांचे आभार.

॥ जय जनार्दन श्री जनार्दन ॥

- डॉ. राजेंद्र पहाडे, नरेंद्रनगर, नागपूर

## गुरुमाउली

जनार्दन गुरुमाउली

कल्पवृक्षाची सावली॥धृ॥

सदैव आम्हांवरी, कृपा माउलीची। नाम माउलीचे, सदा मुखामाजी॥१॥

जनार्दन मनीं, जनार्दन ध्यानी। जागृती शयनी, जनार्दन॥२॥

स्वामी जनार्दन, आनंदाचा कंद। जन्मो-जन्मीचे, पुरे भवबंध॥२॥

जनार्दनस्वामी, कृपेचा सागर। कृपा केली फार, आम्हावरी॥३॥

योगसाधकांचा, आत्मा जनार्दन। राम जनार्दन, स्वामी जनार्दन॥४॥

- 'आत्मराम'

मो. ९०२८८५६८३३

## ग्रंथपरिचय

## स्वास्थ्यवर्धक योग-जीवनशैली

‘स्वास्थ्यवर्धक योग-जीवनशैली’ हे योगशास्त्राच्या अभ्यासकांना व योगप्रेमींना उपयोगी पडेल असे एक महत्त्वाचे पुस्तक मुंबईच्या ‘योग विद्या निकेतन (योविनि)’ या योगप्रचारक संस्थेने गेल्या वर्षी मार्च २०२३ मध्ये प्रसिद्ध केले आहे.

योगविद्या निकेतन ही माहीम, मुंबई येथील एक नामांकित योगप्रचारक संस्था असून सुप्रसिद्ध योगतज्ज्ञ पद्मश्री सदाशिवराव निंबाळकर या संस्थेचे संस्थापक होते. प्रस्तुत ग्रंथाचे लेखक श्री. श्रीधर परब हे अनेक वर्षांपासून ‘योविनि’चे निष्ठावंत कार्यकर्ते आहेत. संस्थेचे मुखपत्र ‘योगवार्ता’चे ते संपादक असून गेली अनेक वर्षे त्यांनी ‘योगवार्ता’च्या नियमित प्रकाशनाची जबाबदारी कौशल्याने पार पाडली आहे. श्रीधर परब हे निंबाळकर सरांचे विशेष कृपापात्र शिष्य असून त्यांच्याच मार्गदर्शनात योग शिकलेले आहेत. या क्षेत्रात त्यांचा दांडगा अनुभव आहे. भारतीय रिझर्व बँकेत उच्च पदावर कार्यरत असताना नागपूर कार्यालयात आल्यावर ते काही वर्षे योगाभ्यासी मंडळाच्या कार्याशी सहर्ष जोडले गेले होते.

‘योगवार्ता’ या मुखपत्रातील त्यांचा ‘मुखपृष्ठ पाहताना’ हा स्तंभ खूप वाचकप्रिय आहे. ‘योगवार्ता’ मासिकाचे दर महिन्यातले मुखपृष्ठ हे वैशिष्ट्यपूर्ण असते. परब साहेब या मुखपृष्ठाचा केवळ परिचय करून देत नाहीत. तर या माध्यमातून योगविषयक गोष्टी सहजतेने उलगडून दाखवतात. योग आणि नैसर्गिक जीवनपद्धती याची माहिती देणारा हा मासिक उपक्रम लेखक गेली ११ वर्षे सातत्याने चालवित आहेत. त्यांच्या अभ्यासपूर्ण लेखांमधून वाचकांना नियमित मार्गदर्शन मिळते आहे. निसर्गावर आधारित स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली, निसर्गाला अनुकूल आहार, विहार, पंचमहाभूतांचा अभ्यास हे त्यांच्या वैविध्यपूर्ण लेखनाचे विषय आहेत. ‘मुखपृष्ठ पाहताना’ या लेखमालेतील निवडक लेखांचे संकलन असे या ग्रंथाचे स्वरूप आहे. ‘योगसखा’ मासिकाच्या संपादिका मानसी वैशंपायन यांनी त्यांच्या अभिप्रायात ‘दीपकलिका धाकुटी’ या शीर्षकांतर्गत सदर ग्रंथाचा सुरेख संक्षिप्त परिचय करून दिला आहे.

लेखकाचे पूर्वप्रकाशित निवडक ४४ लेख या ग्रंथात समाविष्ट आहेत. हे सर्व लेख निश्चितच वाचनीय, चिंतनीय व मननीय आहेत. यातले ‘यम नियम, अष्टांग योगाचा पाया’, ‘प्राणायाम’, प्रत्याहार-अंतरंगयोगसाधनेचे महाद्वार’, ‘समाधी-समाधानातून समाधीकडे’, ‘स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली-योगाभ्यास’, हे लेख योगाभ्यासींनी आवर्जून वाचावेत, अभ्यासावेत, असे आहेत. लेखकाची अनेक वर्षांची तपश्चर्या, योगसाधना, यामागे आहे. आदरणीय पद्मश्री निंबाळकर सरांचे आशीर्वाद त्यांच्या या कार्याला आहेत.

एक अतिशय महत्त्वाचा व अभ्यासपूर्ण ग्रंथ उपलब्ध करून दिल्याबद्दल श्री. श्रीधर

परब यांचे आभार मानतो. त्यांचे मनःपूर्वक अभिनन्दन करतो. त्यांच्याकडून अधिकाधिक गुरुसेवा होत रहावी व गुरुकार्य घडावे अशी सद्गुरुचरणी प्रार्थना करतो.

- विश्वेश्वर भा. सावदेकर  
संपादक, योगप्रकाश

लेखक : श्रीधर परब

आशीर्वचन : पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर

प्रकाशक : योगविद्या निकेतन, मुंबई,

पृ. संख्या : २९२, मूल्य : २५०/-



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.



Akshay Patwardhan  
(B.E. Civil)

**AKSHAY**  
ENTERPRISES

*Water Proofing Works  
and Civil Contractor*

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

Mob.: 8983528313, 9422101375

Up to April - 2025

त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।

## मुखपृष्ठ संकल्पना

## वटवृक्ष

## (Ficus benghalensis)

- सतीश एलकुंचवार

भा.व.से. (से.नि)

मेळघाटातील कोलकासच्या जुन्या वनविश्रामगृहामागील जंगलात प्रथमच फिरायला गेलो असता एके ठिकाणी दुरूनच एखाद्या ध्यानस्त ऋषी प्रमाणे भासणारा प्रचंड वटवृक्ष दिसला. असंख्य लोंबणाऱ्या पारंब्या, जमिनीत रुजून गेलेल्या जाड पारंब्या, लाल फळे खाण्यासाठी चिवचिवाट करणारे असंख्य हरियल पक्षी (yellow footed green pigeon) तसेच मोठमोठे पोपट तेथे आनंदात विहार करीत होते. किती तरी मिनिटे तेथे गेली असतील.

वडाचे झाड फार सुंदर आहे. त्याला हिंदीत 'बर्गध' म्हणतात. जुन्या ग्रंथामध्ये 'न्यग्रोध' असा उल्लेख आहे. नष्ट न होणारा म्हणून 'अक्षयवट' असेही म्हणतात. ह्याचे धार्मिक महत्त्व सर्वानाच माहिती आहे. सीतादेवीने प्रयागच्या प्रसिद्ध वटवृक्षाची प्रार्थना केल्याचे उल्लेख आहेत. गयेचा वटवृक्ष प्रसिद्ध आहे. प्रचंड विस्तार व छोटी छोटी सदा हरित पर्णसंभारामुळे हा वृक्ष मोठ्या प्रमाणात प्राणवायू उत्सर्जित करतो. गावा गावात वडाच्या पारावर विचार विनिमयासाठी मंडळी जमतात.

पक्ष्यांच्या विष्टेतून बिया सर्वत्र पसरतात. झाडाखालील अशा बियांपासून किंवा सर्वात सोपे म्हणजे सरळ फांदी जमिनीत रोवून नवीन रोपे किंवा वृक्ष तयार करता येतात. वडाचे औषधी उपयोग खूप आहेत. चीक कंबरेतील लचक, संधिवात, सांधे- दुखी, पायाच्या भेगा यासाठी उपयोगी. सालरस+लसूण+हळद मधुमेहात, कोवळ्या शेंड्याचा काढा हागवण व आमांशावर. सालीचा काढा स्त्री रोगावर उपयोगी. चीक जखम भरून येण्यासाठी देखील वापरतात. वडाची मुळे वाटून रस घेतल्यास मूत्र वाढते.

**संदर्भ :** १) Tribal Ethnobotany (Jagtap - Deokule) २) महाराष्ट्रातील दिव्य वनौषधी.

## 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

तुमसर

चंद्रकांत दादाराव झाडे

गोविंद नागोराव देहेडकर

सुनील शामराव साखरकर

माधुरी नागपूरकर

त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव ।

## देणगीदार यादी

योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामींचे निःशुल्क योगप्रचाराचे व्रत सेवाभावाने निरंतर चालविणाऱ्या योगाभ्यासी मंडळाला निरपेक्ष देणगी देऊन सहकार्य करणाऱ्या हितचिंतकांचा नामनिर्देश आम्ही कृतज्ञतापूर्वक करित आहोत. (२२/८/२४) पर्यंत

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

कृतीका मुळे (खादी ग्रामोद्योग योगवर्ग) गुरुदक्षिणा	१०००/-	राममंदिर योग वर्ग नरेंद्रनगर (उषा हिंदरिया)	२०५१/-
श्री. अनिल काळे (---)	२१००/-	गुरुदक्षिणा	२०५१/-
श्री. अशोक रुपराव जाधव (---)	२०००/-	वीर हनुमान मंदिर उज्वला सोसा. नरेंद्रनगर (आशा झाडे)	३८०५/-
श्री. चेतन खंडकर + १५ साधक (सांस्कृतिक सभागृह, पांडे लेआऊट) (---)	५६११/-	श्री. राम मोरेश्वर खांडवे गुरुदक्षिणा	१०००१/-
डॉ. एकनाथ तत्त्ववादी, पुणे (---)	२००/-	सौ. हेमलता राम खांडवे (---)	६०२५/-
श्री. प्रसाद पंडित (---)	५०१/-	श्री. मिलिंद बळवंतराव वझलवार (---)	१०२१/-
सौ. मुक्ता पांडे (---)	२१००/-	श्री. वसंत देवगडे (---)	६१४१/-
श्री. मोहनलाल राठी (---)	५००/-	श्री. नंदकिशोर जोशी (---)	७०५१/-
श्री. विष्णु खेरा (---)	५००/-	श्री. जयंत शरदचंद्र काटे (---)	५०५१/-
सौ. अपर्णा प्रसाद पंडित (---)	५०१/-	सौ. अनुश्री इंद्रजित सिर्सीकर (कन्या रत्न प्राप्त झाल्याबद्दल)	५००१/-
श्री. अनंत शेंगोले (---)	५००/-	श्री. इंद्रजित सुनील सिर्सीकर (गुरुदक्षिणा)	५००१/-
सौ. लता लांजेवार (---)	१०००/-	श्री. कौस्तुभ दाणी (नागपुर पुरोहित ब्राह्मण सभा) यज्ञा निमित्त	१०००/-
श्रीमती आशाताई गंगणे (---)	५००/-	सौ. वर्षा नागपुरे (वाढदिवसानिमित्त)	११००/-
सौ. विभा गोखले (---)	५००/-	सौ. सविता सावनेरकर (गुरुदक्षिणा)	५०००/-
सौ. हेमा नासेरी (---)	५००/-	सौ. दीपा बिजागरे (वीर हनुमान मंदिर नरेंद्रनगर शाखा)	२१००/-
श्री. मनोहर गोपालराव शिनखेडे (---)	२००१/-	सिद्धीविनायक गणेश मंदिर महिला वर्ग (सौ. रजनी ठेंगडी)	५००१/-
सौ. प्रज्ञा मनोहर (---)	२००/-	श्रीराम मंदिर योगवर्ग स्वावलंबननगर (सौ. किर्ती मुकटे)	२५०१/-
श्री. व सौ. सहस्त्रबुद्धे (---)	२०००/-	सौ. ज्योती लाडसावंगीकर (---)	५००/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (श्री. नंदकिशोर जोशी यांच्या वाढदिवसानिमित्त) (---)	१०००/-	संतोषी सोनी (---)	११००/-
विजयलक्ष्मी वैष्णव (गुरुदक्षिणा)	७००१/-	श्री. जीवन देशपांडे (जन्मदिनानिमित्त देणगी)	११०००/-
श्री. संजय हिरणवार (---)	१६०२/-	श्री. राजेंद्र गोळे (हनुमानमंदिर गोपालनगर गुरुदक्षिणा)	२१००/-
अत्रे लेआऊट योगवर्ग (सौ. सुषमा प्रकाश देशपांडे)	२१०१/-	सोनाली कडवे (---)	६००/-
निरामय योगवर्ग, मनीष नगर (प्राची देशपांडे मार्फत)	४०२१/-	श्री. अनिल टांकसाळे (---)	१००/-
भक्तिशक्ती योगवर्ग (चारुता वाडेगावकर)	२१००/-	श्री अनुज कुमार (---)	१०००/-
वीर हनुमान मंदिर नरेंद्रनगर (सौ. उज्वला हुद्दार)	२०१/-	श्रीमती कल्याणी खराबे (---)	५००/-
श्रद्धानिधी		श्री. आनंद गडकरी (गुरुदक्षिणा)	८००/-

श्री. विकास सरोजकर (--"--)	१०००/-	स्नेहनगर योग वर्ग (गुरुदक्षिणा)	५०००/-
सौ. सुवर्णा फडके, मुंबई (देणगी)	१००१/-	मालवीय नगर योग वर्ग (--"--)	३६५०/-
श्री. संजीव पोतदार (गुरुदक्षिणा)	५०००/-	श्री. संजय बंगाले (ऋतुजा बंगाले स्मृतिप्रित्यर्थ)	५२५/-
श्रीमती शीला भांबुरकर (---")	१०५०/-	चि. आर्या परिमल पेठे, रायगड, छ.ग.	
सौ. अलका कळमकर (माधवनगर महिला योगवर्ग)	२०२१/-	(वाढदिवसानिमित्त)	५०१/-
अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट योगवर्ग, धंतोली	१५०००/-	सौ. नलिनी प्रभाकर देशमुख (देणगी)	१०००/-
सौ. निशा देशपांडे, वर्धा (गुरुदक्षिणा यो.प्र. साठी)	२१००/-	श्री. शशांक मारोती भंडारी (स्वानंदीच्या प्रथम वाढदिवसानिमित्त देणगी)	८०१०/-
श्रीमती कुंदा दंडे (देणगी)	२१००/-	श्रीराम मंदीर, सेंट्रल एकसाईज लेआऊट व हनुमान मंदीर, रविंद्र नगर योगवर्ग (गुरुदक्षिणा)	२५१२/-
सौ. सुनंदा देशपांडे (मालवीय नगर योगवर्ग) गुरुदक्षिणा	१०००/-	श्री. अनिल दहिहंडेकर (वाढदिवसानिमित्त देणगी) १०१/-	
श्रीमती भाग्यश्री कुंटे (--"--)(--"--)	८२१/-	श्रीमती पद्मा सहस्त्रबुद्धे (श्रीधर पटवर्धन स्मृतिप्रित्यर्थ)	५०००/-
पांडुरंगेश्वर शिवमंदीर योगा मंडळ व आजी		श्री. भालचंद्र श्रीधर पटवर्धन	५००/-
आजोबा पार्क योगा मंडळ (६० योगसाधक)	२१०२/-	श्री. लक्ष्मीकांत केकतपुरे (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	५०१/-
श्रीराम हनुमान मंदिर योग वर्ग	६५०४/-	श्री. अशोक विष्णुपंत देशपांडे, नाशिक (संत तुकाराम योगासन वर्ग) गुरुदक्षिणा	५०००/-
श्री. महालक्ष्मी योग वर्ग (मंगला उमप)	१०००/-	सौ. वर्षा अग्निहोत्री (गुरुदक्षिणा)	३००१/-
श्री. गजानन महाराज मंदिर योग वर्ग	१५००/-	श्री. गिरीश पुरुषोत्तम जोशी (वाढदिवसानिमित्त) ५०१/-	
श्री. निकालस महाराज योग वर्ग	५१०१/-		
श्री. अनिल नाजपांडे (--"--)	१००१/-		
श्री. करुणेश्वर शिव मंदिर योग वर्ग	२७००/-		
श्रीराम हनुमान मंदिर योग वर्ग, सोमलवाडा	२०००/-		
श्रीराम मंदिर, सीतानगर (--"--)	८००/-		
श्री. महादेव मंदिर योग वर्ग, पावनभूमी	५०१/-		
भगिनी निवेदिता महिला योग वर्ग	१५००/-		
श्री. गजानन महाराज मंदिर योग, खामला	३२००/-		
पियुष योगासन वर्ग (---")	१६५१/-		
पॅराडाईज हट, सिंधी कॉलनी खामला	५०००/-		
पियुष योगासन वर्ग	५५१/-		
शिकारपुरी पंचायत यो.व. (--"--)	१४७८०/-		
उमानंद सरस्वती यो.व. भेंडे लेआऊट	१०००/-		
सद्गुरु योग वर्ग, अमरावती (--"--)	७०००/-		
नेरपरसोपंत योग वर्ग (---")	१००१/-		
श्री जनार्दनस्वामी योगा. मं. यवतमाळ	१५०००/-		
श्री. रेणुका मंदिर योगवर्ग, हिंगणा	६५००/-		
श्री. अजय मुंजे (वडीलांच्या स्मृतिदिनानिमित्त)	५०१/-		
आदित्य गार्डन लिटी यो.व. वारजे, पुणे (गुरुदक्षिणा)	२१००/-		
श्री. अजय मुंजे (आईच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	५०१/-		

## Online

श्री. मोहन दत्तात्रय अभ्यंकर, पुणे (गुरुदक्षिणा)	११०००/-
श्रीमती रश्मी विवेक मोघे, नाशिक	१०००/-
श्री. सुधीर दत्तात्रय गोसावी, पुणे	१००१/-
श्रीमती सपना दूधराम करंभे (देणगी)	२०००/-
श्रीमती संगीता प्रभात देशपांडे, पुणे (गुरुदक्षिणा)	५५५१/-
श्रीमती स्मिता मकरंद जोग, अमरावती	३०००/-
श्री. संजीव राम डोके (--"--)	५०००/-
श्री. गणेश देवकिसन कुमेरिया (देणगी)	१०१/-
श्री. मनोज राळेगणकर, पुणे (---")	१००१/-
श्री. विजय वासुदेवराव आठल्ये (गुरुदक्षिणा)	५००/-
श्रीमती प्रेम यादव (देणगी)	५००/-
श्री. संजय विश्वनाथ देशपांडे (गुरुदक्षिणा)	५००१/-
श्री. पंकज अरविंद आपटे, कानपुर (लनाच्या वाढदिवसानिमित्त देणगी)	५००१/-
श्री. सुधीर नत्थुजी कायरकर, उमरेड (देणगी)	५००/-
ऑनलाईन देणगी	१६/-

## योगवार्ता

## गुरुपौर्णिमा कार्यक्रम

## पांडुरंगेश्वर शिवमंदिर योगाभ्यासी मंडळ

पांडुरंगेश्वर शिवमंदिर योगाभ्यासी मंडळ व आजी आजोबा पार्क योगाभ्यासी मंडळ यांनी संयुक्तपणे दि. २७/७/२४ ला सकाळी ६.३० वाजता गुरुपौर्णिमा उत्सव आजी आजोबा पार्क, दीनदयाल नगर येथे साजरा केला. कार्यक्रमाचे अतिथीपद श्रद्धेय श्री खांडवे गुरुजींनी भूषविले. मंडळाचे कार्यवाह श्री वझलवार सर, नानेकर सर, सावदेकर सर व भारतीताई कुसरे, माजी शिक्षण सभापती श्री दिवे साहेब तसेच मंदिरातील माजी अध्यक्ष श्री दीक्षित साहेब इ. मान्यवर उपस्थित होते.

“जय जनार्दन, श्री जनार्दन” या जय घोषात श्रद्धेय खांडवे गुरुजींचे पादपूजन व औक्षण केले. गुरुजींनी व इतर मान्यवरांनी दीपप्रज्वलन व स्वामींच्या प्रतिमेचे पूजन केले. श्री दारव्हेकर सरांनी प्रास्ताविक केले. तसेच पांडुरंगेश्वर शिवमंदिर योगाभ्यासी मंडळ व आजी आजोबा पार्क मंडळाची स्थापना व विस्तार कसा झाला ह्याची माहिती दिली. सौ. वर्षा देशमुख यांनी गुरुस्तवन व गीत सादर केले. मा. अतिथी महोदय श्री. खांडवे गुरुजींचा सत्कार आमच्या वर्गाचे केंद्रप्रमुख श्री देशमुख सरांनी शाल व श्रीफळ देऊन केला. इतरही मान्यवरांचा सत्कार तुळशीचे रोप देऊन करण्यात आला.

श्री. खांडवे गुरुजींनी आपल्या भाषणात सर्वांचे उद्बोधन केले. आजी आजोबा पार्क हे नाव सार्थ करण्यासाठी ‘आजी आजोबा’ असे म्हणणाऱ्या लहान मुलांचा वर्ग दर रविवारी सुरु करावा असे अवाहन केले. ‘समाधानाय सौख्याय....’ हा महामंत्र प्रत्येकाचा जीवनमंत्र व्हावा अशी प्रेरणाही दिली. श्री वझलवार सरांनी आपल्या भाषणात कार्यक्रमाचे नियोजन, शांतता, योगसाधकांच्या चेहऱ्यावरील आनंद व उत्साह पाहून ते खूप आनंदित झाले, असे सांगून आमचा आनंद द्विगुणित केला. श्री देशमुख सरांनी समारोपीय भाषण केले. लहान मुलांचा वर्ग सुरु करण्याबाबत त्यांनी गुरुजींना आश्वासन दिले. श्री महाजन सरांनी आभार व्यक्त केले. सर्वांनी सामूहिक योगगीत म्हणून कार्यक्रमाची सांगता झाली. साधारण ६०/७० श्रोतृवृंद उपस्थित होता. शेवटी स्वामींच्या प्रतिमेचे दर्शन, प्रसाद वितरण व चहापानाचा कार्यक्रम झाला.

- नियोजन - मंडळाचे केंद्रप्रमुख श्री. देशमुख सर, कार्यक्रमाचे संचालन श्रीमती पंजाबी

## शिकारपुरी पंचायत योगासन केन्द्र, सी.ए.रोड

पूज्य शिकारपुरी पंचायत योगासन केन्द्र मे गुरु-पूर्णिमा उत्सव कार्यक्रम रविवार दि. ४ अगस्त को सुबह ठीक ६.३० बजे बडे ही हर्षोल्लास एवं उत्साहपूर्ण वातावरण में



संपन्न हुआ। मंचपर अध्यक्षस्थान पर मंडल की महिला प्रमुख एवं उपाध्यक्षा आदरणीय श्रीमती कुसरे ताई, प्रमुख अतिथी परीक्षा प्रमुख श्री वसंत नानेकर सर, विशेष मुख्य अतिथी डॉ. श्री अनिरुद्ध गुर्जलवार सर तथा अतिथी क्षेत्रीय पूर्व नगर सेवक श्री दिपक पटेल सर तथा केन्द्र के सहसंचालक श्री महेश कंधारी इन्होंने मंच पर स्थान ग्रहण किया। श्रीमती कुसरे ताई एवं अन्य गुरुजनोंने दीप-प्रज्वलन, स्वामीजी की प्रतिमा को माल्यार्पण किया। सभी मान्यवरोका 'स्वागत-गीत' के साथ स्वागत करते हुए उनको शाल, श्रीफल एवं पुष्प-गुच्छ देकर उनका मनःपूर्वक सत्कार किया गया।

मंचपर उपस्थित सभी का परिचय एवं वर्ग-अहवाल श्री रमेश मुलतानी द्वारा किया गया। प्रथम श्री दिपक पटेल सर के उद्बोधन पश्चात परीक्षा-प्रमुख श्री नानेकर सर इन्होंने उत्तम मार्गदर्शन किया। परीक्षाओं संबंधी जानकारी देते हुए 'योग-परिचय' नामक परीक्षा से शुरुवात करने के लिए प्रेरणा बहुत ही सुंदर शब्दों में देकर श्रोताओं को समझाया। योग-परिचय यह प्रारंभिक एवं अत्यंत सरल परीक्षा है, उसे भी उदाहरण देकर प्रेरित किया। डॉ. श्री गुर्जलवार सर ने अपने विशिष्ट शैली में उद्बोधन करते हुए गुरु-शिष्य परंपरा की प्रणाली को कई उदाहरण देकर बहुत सुंदर मार्गदर्शन करते हुए उपस्थित समूह को मंत्रमुग्ध किया। विशेषतया श्री रामकृष्ण स्वामी एवं विवेकानंद के बारे में संबंधित उदाहरण देकर जानकारी दी। पश्चात श्रीमती कुसरे ताई ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में नियमित योगाभ्यास करने का उपदेश दिया। 'करा हो नियमित योगासन' इस मंत्र के साथ नियमित योगाभ्यास करने हेतु वर्ग से जुड़े रहने का अनुरोध किया। प्रत्येक शिक्षक ने कमसे कम अन्य पांच व्यक्तिओंको योगाभ्यास सिखाना चाहिए एवं नये योग-वर्ग जगह जगह शुरु करने की प्रेरणा दी। श्रीमती सुनंदा शर्मा द्वारा संक्षिप्त में अपना मनोगत व्यक्त किया गया।

तत्पश्चात श्रीमती सीमा मुलतानी, नमिता झा एवं श्रीमती रेखा द्वारा बहुत ही भावपूर्ण एवं मधुर स्वर में 'गुरु-वंदना' गीत प्रस्तुत किया, जिसे सभी ने तालीयाँ बजाकर सराहना की। गुरु-पूजन के शुभ अवसरपर जमा की हुई गुरु-दक्षिणा की अल्प राशि श्री नानेकर सर को श्री महेश कंधारी द्वारा अर्पण की गई। अंत में श्री बलराम ककवानी द्वारा सभी का आभार प्रकट किया गया। कार्यक्रम में स्वागत-गीत, वंदना-गीत का प्रस्तुतीकरण एवं मंचसंचालन सुचारू रूप से श्रीमती मुलतानी द्वारा सफलतापूर्वक तथा सभी कार्यकर्ताओंके भरपूर सहयोग द्वारा किया गया। कार्यक्रम में उपस्थित ६०-७० कार्यकर्ताओंने स्वामीजी के प्रसाद ग्रहण करने के पश्चात उत्सव समापन हुआ।

- रमेश मुलतानी

## साई योगवर्ग नंदनवन नागपूर

साई योगवर्ग नंदनवन नागपूर यांच्या तर्फे दि. ३०/७/२०२४ ला श्री लक्ष्मीनारायण मंदिर नंदनवन येथील परिसरात गुरुपौर्णिमेचा कार्यक्रम घेण्यात आला.

या कार्यक्रमासाठी पूज्य जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे ज्येष्ठ योगगुरू श्रद्धेय श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांची प्रमुख उपस्थिती होती. या कार्यक्रमासाठी मंडळाचे कार्यवाह आदरणीय श्री वझलवार सर, परीक्षा प्रमुख आदरणीय श्री नानेकर सर, महिला अध्यक्षा आदरणीय सौ. भारती कुसरे मॅडम, आदरणीय जयंत काटे सर, भोसलावेदशाळे मधून आदरणीय सोनी मॅडम, आदरणीय ढोबळे सर तसेच पूर्व विभाग योगवर्गातील योगशिक्षक तसेच माजी नगरसेवक आ. श्री. डिकोंडवार इत्यादी मान्यवर उपस्थित होते. साई योग वर्ग नियमित घेणाऱ्या आमच्या योगगुरू आदरणीय सौ. शिला भूते मॅडम, आदरणीय श्री हेडाऊ सर, आदरणीय श्री पराते सर हे देखील उपस्थित होते.

सन्माननीय पाहुण्यांचे सकाळी ठीक ७.०० वाजता परिसरात आगमन झाले. योगवर्गातील सर्वच महिला साधकांनी सन्माननीय पाहुण्यांचे औक्षवण व कुंकुम तिलकाने स्वागत केले. सोबतच शंखनादही करण्यात आला.

यानंतर योगगुरू श्रद्धेय खांडवे गुरुजी यांच्या हस्ते पूज्यपाद जनार्दन स्वामींच्या प्रतिमेचे पूजन करण्यात आले. तसेच सर्व उपस्थित मान्यवरांच्या हस्ते पूजन व दीप प्रज्वलन झाले. आदरणीय पाहुण्यांच्या स्थानग्रहणानंतर साई योगवर्गातर्फे श्रद्धेय खांडवे गुरुजी यांचे शाल, श्रीफल व पुष्पगुच्छ देऊन सौ. शिला भूते यांनी स्वागत केले. तसेच मंचावर उपस्थित मान्यवरांचे उपरणे, श्रीफल व पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत करण्यात आले. तसेच आ. सौ. शिला भूते मॅडम, आ. हेडाऊ सर व आ. पराते सर यांचेही भेटवस्तू व पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत करण्यात आले. वर्गातील महिला साधकांनी 'गुरूने दिला ज्ञानरूपी वसा' हे गुरुगीत सादर केले.

सर्वप्रथम आदरणीय सौ. शिला भूते मॅडम यांनी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक करून वर्गाबद्दल माहिती सांगितली. त्यानंतर सौ. अनिता अग्निहोत्री व सौ. वंदना मोहाळे यांनी वर्गात येऊन त्यांना कितपत फायदा झाला हे मनोगतातून व्यक्त केले.

कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे व अध्यक्ष श्री वझलवार सर यांनी आपल्या भाषणातून योगासनांचे महत्त्व विषद केले. तसेच श्रद्धेय श्री खांडवे गुरुजींनी सुद्धा योगासनांचे महत्त्व विषद करून परीक्षा उत्तीर्ण साधकांनी नवीन योगवर्ग सुरु करून योगप्रसार-प्रचार करावा अशी इच्छा व्यक्त केली. तसेच कार्यक्रमाचे खूप छान आयोजन केले गेले, याबाबत कौतुकही केले. यानंतर सर्वच महिला साधकांनी योगगीत म्हटले. तसेच परीक्षेत उत्तीर्ण झालेल्यांचेही गुरुजींच्या हस्ते स्वागत करण्यात आले.

कार्यक्रमाचा शेवटचा टप्पा म्हणजे आभार प्रदर्शन. कार्यक्रमाचे आभारप्रदर्शन श्रीमती सावनेरकरताईंनी केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ. पानसे ताई यांनी केले. तसेच साई योगवर्गातील सर्वच महिला साधकांनी कार्यक्रमात सक्रिय सहभाग घेतला. सरतेशेवटी सर्व उपस्थित मान्यवरांना अल्पोपाहार देण्यात आला. कार्यक्रमास एकूण ८० मंडळी उपस्थित होती.

अशाप्रकारे साई योगवर्ग नंदनवन नागपूरतर्फे गुरुपौर्णिमेचा कार्यक्रम अत्यंत आनंदाच्या आणि उत्साहाच्या वातावरणात पार पडला.

- सौ. राजश्री रा. गायधने, नंदनवन नागपूर

## श्रीराम मंदिर, स्वावलंबी नगर महिला योगासन वर्ग

दि. २५ जुलै २०२४ ला महिला वर्गाचा गुरुपौर्णिमेचा कार्यक्रम माननीय खांडवे गुरुजी, मा. वझलवार सर, मा. नानेकर व कुसरे मंडम ह्यांच्या उपस्थितीत संपन्न झाला. दीप प्रज्वलन व मान्यवरांच्या स्वागताने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. श्री वझलवार ह्यांनी मोजक्या शब्दात गुरुपौर्णिमेची अतिशय सुंदर माहिती दिली. त्यानंतर नानेकर सरांनी मंडळातर्फे घेण्यात येणाऱ्या परीक्षांची माहिती दिली व मोठ्या संख्येने परीक्षेला बसण्यास सांगितले. अध्यक्षीय भाषणात गुरुजींनी योगाचे महत्त्व सांगून “लोकांच्या मानसिक व शारीरिक स्वास्थासाठी योगप्रचार करणे हीच खरी गुरुदक्षिणा होय”, असे सांगितले. त्यानंतर काही विद्यार्थिनींनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

ह्या कार्यक्रमाचे संचालन सौ. व्याहाडकर काकू व आभार प्रदर्शन सौ. प्रज्ञा मुनेश्वर ह्यांनी केले. शेवटी पसायदान व प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. कीर्ती मुकटे

## भक्तिशक्ती योगवर्गात गुरुपौर्णिमा व दहावा वर्धापनदिन साजरा

प्रभुनगर परिसरातील भक्तिशक्ती योगासन वर्गात गुरुपौर्णिमेचा कार्यक्रम दिनांक २७/७/२४ रोजी संध्याकाळी चार वाजता संपन्न झाला. कार्यक्रमाकरिता मंडळाचे अध्यक्ष श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजी, मंडळाचे कार्यवाह श्री मिलिंद वझलवार, परीक्षा प्रमुख श्री वसंत नानेकर सर, उपाध्यक्षा व महिला प्रमुख भारतीताई कुसरे आमंत्रित होते. मान्यवरांच्या हस्ते सर्वप्रथम दीप प्रज्वलन झाले. योगसाधिका सौ. रजनी सुतोणे, सौ. अलका कुंभारे व गीता कर्णेवार ह्यांनी स्वागत गीत गायले. श्रद्धेय खांडवे गुरुजींचे स्वागत शाल व श्रीफळाने, व बाकी सर्वांचे यथोचित स्वागत करून कार्यक्रमाची सुरुवात झाली.

भक्तिशक्ती योगवर्गातील १२ साधिकांनी मिळून ‘करा हो नियमित योगासन’ या योगगीतावर विविध योगासने व मनोरे सादर करून उपस्थितांची मने जिंकली, तसेच ६



योगसाधिकांनी सूर्यनमस्काराचे प्रात्यक्षिक करून दाखविले. त्यानंतर योग परिचय परीक्षा उत्तीर्ण करणाऱ्या साधिकांनी विविध आसने करून उपस्थितांकडून टाळ्या घेतल्या. केंद्र प्रमुख सौ. चारुता वाडेगावकर ह्यांनी भक्तिशक्ती योगवर्गाच्या १० वर्षांच्या वाटचालीचा अहवाल वाचून

दाखवला.

आदरणीय गुरुजींनी सर्व साधिकांचे कौतुक करून परीक्षा उत्तीर्ण करणाऱ्या साधिकांना नवीन वर्ग सुरू करून आपली गुरुदक्षिणा अर्पण करण्याची प्रेरणा दिली. तसेच श्री वझलवार सरांनी योगाचे महत्त्व सांगून उद्बोधन केले.

संपूर्ण कार्यक्रमाचे संचालन योगशिक्षिका सौ. संगीता पवार ह्यांनी केले, तर आभार प्रदर्शन सौ. सपना आचार्य ह्यांनी केले. कार्यक्रमाला परिसरात असलेल्या अन्य योगवर्गातील साधक व साधिका उपस्थित होते. कार्यक्रमाची सांगता प्रार्थना व दुग्ध प्राशनाने झाली. सर्व योगसाधिकांनी कार्यक्रमाच्या यशस्वितेसाठी खूप मेहनत घेतली.

- सौ. चारुता वाडेगावकर

## उषःकाल योगवर्ग शेष नगर का दसवा वर्धापन दिन और गुरुपौर्णिमा उत्सव

नागपूर - रविवार दिनांक २५ अगस्त २०२४ को सुबह ९ बजे उषःकाल योगवर्ग जागृत हनुमान मंदिर शेषनगर, खरबी रोड, नागपूर में बडे उल्लास के साथ दसवा वर्धापन दिन और गुरु पौर्णिमा उत्सव संपन्न हुआ।



कार्यक्रम के प्रमुख अतिथी प.पू. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ के अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजी तथा मंडळ के कार्यवाह श्री मिलिंद वझलवार सर, परिक्षा प्रमुख श्री वसंत नानेकर सर, कार्यकर्ते श्री जयंत काटे सर, जागृत हनुमान मंदीर के व्यवस्थापक श्री धनंजय मेंढूलकर सर, भोसला वेद शाळा के योगासन वर्ग के प्रमुख छगन ढोबळे सर, श्री संदीप शेलगावकर सर, संतोषी सोनी मॅडम, अंजीकर सर उपस्थित थे।

मान्यवरोंके हस्ते दीप प्रज्वलन तथा प.पू. जनार्दनस्वामी के प्रतिमा को और पवनसुत हनुमान जी के मुर्ती को माल्यार्पण किया। सुत्र संचालन वर्षा मेंढे मॅडम ने किया। स्वागत गीत योगसाधिकांओने प्रस्तुत किया। मान्यवरोंका स्वागत शॉल श्रीफल देकर किया। कार्यक्रम की प्रस्तावना योगवर्ग की प्रमुख सौ. मंदाकिनी बालपांडे ने की। स्वामीजीका परिचय योगशिक्षिका सौ. उषा शिंदे मॅडम ने दिया। योग साधिका कविता कोल्हे, मालती जाजुलवार, जिगीशा हटवार, रेवित डांगरे, रेवा डांगरे, इन्होने आसन प्रात्यक्षिक प्रस्तुत किया। और अलका आदमने, वर्षा मेटे इन्होने मनोगत व्यक्त किया।

प्रमुख अतिथी श्री मिलिंद वझलवार सरने और श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजीने

मौल्यवान मार्गदर्शन किया। आभार प्रदर्शन योगसाधिका सौ. सिंधु आष्टनकर इन्होने किया। कार्यक्रम में उषा कुन्हेकर, शीला भुते, श्रेया बडगे, कविता रेवत्कर, सावनेरकर मंडम उपस्थित थे।

कार्यक्रम के यशस्विता के लिए सौ. शीला तिजारे, सविता झंझाड, दीपा कारामोरे सरोज नरवाते, वंदना पापडकर, वसुंधरा कापगते, कल्पना टुले, नंदा बेनी बागडे शुभांगिनी डांगरे, माया वनवे, प्रभा मेंढे, अल्काबारी, वत्सला पातोडे इत्यादी योग साधिकाओने परिश्रम लिये।

- सौ मंदाकिनी बालपांडे संचालक उषःकाल योगवर्ग जागृत हनुमान मंदिर शेष नगर

## विठोबा लॉन पिपळा रोड, हुडकेश्वर एक दिवसाचे योग शिबिर

दिनांक ११.०८.२४. ला विठोबा लॉन पिपळा रोड, हुडकेश्वर नागपूरला एक दिवसाचे योग शिबिर घेण्यात आले. उपस्थितांकडून उत्थित विवेक आसन, शरीर संचालन, सूर्यनमस्कार करवून घेण्यात आले, त्यानंतर जलनेती, जलधौतीची माहिती देण्यात आली व करून दाखविण्यात आली. तसेच त्यांच्या कडून जलनेती करवून घेण्यात आली. जलधौती नंतर दीर्घ शवासन अंदाजे २० मिनिटे घेण्यात आले व जनार्दन स्वामी तसेच योगाभ्यासी मंडळाबद्दल माहिती देण्यात आली. त्यांना योगाभ्यासी मंडळात भेट देण्यासाठी आमंत्रण देण्यात आले.

समितीद्वारे सुरुवातीला स्वागत व शेवटी आभार प्रदर्शन करण्यात आले.

- चंद्रकांत मानापूर

केंद्र संचालक, श्रीराम मंदिर सेंट्रल एक्साईज लेआऊट टेलिकॉमनगर, नागपूर

## विठ्ठल मंदिर, स्नेहनगर येथे योगनिद्रा सत्र

दि. २१ ऑगस्ट २०२४ रोजी विठ्ठल रूख्मिणी मंदिर स्नेहनगर आणि सांस्कृतिक सभागृह, पांडे ले आउट योगवर्गाद्वारे संयुक्तरीत्या आयोजित केलेला 'योगनिद्रा' कार्यक्रम विठ्ठल रूख्मिणी मंदिर स्नेहनगर येथे ७५ ते ८० योगसाधकांच्या उपस्थितीत यशस्वीपणे पार पडला. 'योगनिद्रा' सत्र योगाभ्यासी मंडळाचे ज्येष्ठ योगशिक्षक श्री जयंत काटे यांनी संचालित केले. सर्व सहभागी साधकांनी सत्र केल्यावर आपणाला अतिशय शांती व आनंदाची अनुभूती मिळाली असे सांगितले व पुन्हा एकदा योगनिद्रा सत्र घेण्याची विनंती केली.

## मुंडले फुलवारी योगासन वर्ग, लक्ष्मीनगर गुरुपौर्णिमा उत्सव

मुंडले फुलवारी योगासन वर्गाला यंदा चाळीस वर्षे पूर्ण झालीत. गुरुपौर्णिमेचा उत्सव दरवर्षीच करतो, पण यंदाची गुरुपौर्णिमा विशेष होती, कारण ४० वर्षे पूर्ती. श्रीसमर्थ रामदास स्वामी म्हणतात, 'विवरले ते विवरणावे', या उक्तीप्रमाणे दरवर्षीपेक्षा हा सोहळा अधिकच सुंदर, आनंददायी होता. कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे श्रद्धेय रामभाऊ

खांडवे गुरुजी लाभले होते, तसेच कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी सौ. विशाखाताई पाठक होत्या. आमच्या शाखेला इथपर्यंत आणण्याकरिता ज्यांनी अथक प्रयत्न घेतले त्या सुनिताताई झामरे व सुरेखाताई गिजरे ही कार्यक्रमाला उपस्थित होत्या. श्रद्धेय गुरुजींचा सत्कार सौ. विशाखाताई पाठक यांनी शाल, श्रीफळ व रोपटे देऊन केला. तर सौ. विशाखाताईंचा सत्कार सौ. मेघना देशपांडेनी केला. आमच्या शाखेचा ४० वर्षांचा आढावा केंद्राच्या संचालिका सौ. दिप्ती बापट यांनी कथन केला. रेखा बेतोलेनी कार्यक्रमाचे संचालन केले. सौ. मेघना देशपांडेनी शेवटी आभार प्रदर्शन केले.

आरती प्रसाद व चहापानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

### नेर येथे योग परिचय परीक्षा प्रमाणपत्र वितरण कार्यक्रम संपन्न

नेर : येथील स्वामी समर्थ योग केंद्राच्या वतीने जून २०२४ मध्ये घेण्यात आलेल्या योग परिचय प्रमाणपत्र परीक्षेतील उत्तीर्ण परीक्षार्थींना प्रमाणपत्र ४ ऑगस्ट २०२४ रोजी वितरीत करण्यात आले. जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ नागपूर, व एस एन डी टी विद्यापीठ मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित या परीक्षेत शहरातील ५ युवक-युवती यांनी सहभाग नोंदविला होता. या प्रमाणपत्र वितरण समारंभाच्या अध्यक्षस्थानी माजी नगराध्यक्ष पवन जयस्वाल होते. जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ नागपूरचे अध्यक्ष रामभाऊ खांडवे गुरुजी, कार्यवाह मिलिंद वझलवार यांची या कार्यक्रमात प्रमुख अतिथी म्हणून उपस्थिती होती. योगशिक्षक नंदकिशोर जोशी, पर्यावरणप्रेमी रमेश सामुद्रे, श्रीगुरुदेव सेवा मंडळाचे प्रचारक उदय कानतोडे, संतोष कहाते, गोकुलदास येदरे, वैशाली मासाळ, जयंत काटे, यांची यावेळी व्यासपीठावर उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक सुनिता बंसोड यांनी, सूत्रसंचालन प्रा. प्रविण मिसाळ यांनी, तर आभार प्रदर्शन उपप्राचार्य मनोज दुधे यांनी केले. स्वामी समर्थ योग केंद्र नेरच्या आशा बांबोर्डे, रजनी श्रीराव, वंदना ठाकरे, संध्या अनसिंगकर, अनिता भगत, सुवर्णा दुधे, सारिका दातीर, मनिषा नाल्हे इ. कार्यकर्त्यांनी कार्यक्रमाचे यशस्वितेसाठी परिश्रम घेतले.

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

### योगवर्ग

शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक उन्नती साठी, शालेय वयापासूनच  
योगाभ्यास करा. योगाभ्यासी मंडळाच्या on line वर्गाचा लाभ घ्या.  
माहितीसाठी वेबसाईट [www.jsyog.org](http://www.jsyog.org)

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 तेल

## Millets, 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, नीमढेम, सरसोढेम उपलब्ध.

## जाहिरात प्रकार

जाहिरात प्रकार (कृपया योग्य जागी ✓ खूण करावी.)

पृष्ठ प्रकार	छपाई	अपेक्षित देणगी
१) मुखपृष्ठावरील जाहिरात (Size 4.2 cm Hx12.2cm W)	बहुरंगी	₹ ३०,०००/-
२) मलपृष्ठ (Back Page) (11cmx16.5 cm)	बहुरंगी	₹ २५,०००/-
३) कव्हर आतील पहिले (Cover Inner Front)	बहुरंगी	₹ २०,०००/-
४) कव्हर आतील शेवटचे (Cover Inner Back)	बहुरंगी	₹ २०,०००/-
५) आतील मुखपृष्ठ/मलपृष्ठ	बहुरंगी	₹ १२,०००/-
६) पूर्ण पान (Full Page) 11.5 cm (w) x 16.5 cm (h)	बहुरंगी	₹ ६,०००/-
७) अर्ध पान (Half Page) 11.5 cm (w) x 8 cm (h)	बहुरंगी	₹ ३,५००/-
८) पूर्ण पान (Full Page)	कृष्णधवल	₹ २,०००/-
९) अर्ध पान (Half Page)	कृष्णधवल	₹ १,२००/-
१०) पाव पान (Quarter Page) 11.5cm (w) x 4 cm (h)	कृष्णधवल	₹ ८००/-

- मागील वर्षीची रिपीट जाहिरात असल्यास कृपया जा.क्र. व पान नं. लिहावा.
- तयार जाहिरात, व्हिजिटिंग कार्ड, लोगो सिंबॉल, पॉझिटिव्ह/स्कॅनिंग, इ. साहित्य स्वतंत्रपणे जोडावे.
- जाहिरातीचा मजकूर (मॅटर) उरलेल्या वेळेतच द्यावा अन्यथा फार गैरसोय होते व छपाईला उशीर होतो.

Online जाहिरात आणि पेमेन्टसाठी [www.jsyog.org](http://www.jsyog.org)  
ह्या मंडळाच्या लिंक वर जावे.

मागील दिवाळी अंकातील जाहिरात क्र. व पृ. क्र. टाकावे

Full Page AD Size - 11.5cm (W) x 16.5cm (H)  
Half Page AD Size - 11.5cm (W) x 8.0cm (H)  
Quarter Page AD Size - 11.5cm (W) x 4.0cm (H)