

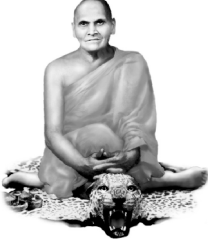
योगप्रकाश

नोव्हेंबर २०२४

वर्ष ५८

अंक १२

त्रिवार वन्दन !!!



प.पू.प. श्री जनार्दनस्वामी
जयंती

संस्थापक संपादक : प.पू.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

मोह

योगसंस्कृती

योगवार्ता

संपादकीय

डॉ. उज्वला सतीश देशमुख

४

७

१२

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना -

अश्वत्थः सर्ववृक्षाणां देवर्षीणां च नारदः (गीता १०/२६)

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 वर Online वर्गणीदार होण्याची सोय आहे.

E-mail : jsyog@rediffmail.com Ph.: 0712-2532329

योगप्रकाश हे मासिक श्री. राम मोरेश्वर खांडवे, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर-३३ ☎ ०७१२-२५३२३२९ यांनी महिमा प्रिंटिंग प्रेस, गोकुळपेठ, नागपूर येथे छापून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर येथून प्रसिद्ध केले.



आपलं नेमकं उलट
झालं आहे. आपण
नको तितका वस्तूचा
साठा करतो आहोत.
सगळी बाजारपेठ आता
आपल्या खिशात आली
आहे. हवी ती वस्तू
अगदी घरपोच उपलब्ध
आहे. त्यामुळे
'अपरिग्रह' हा यम
पाळणे फार कठीण
झाले आहे.

मोह

आम्ही आता बऱ्याच वर्षांपासून प.पू. स्वामीजींच्या या आश्रमाचे अगदी दैनंदिन वारकरी आहोत. रोज सकाळी स्वामीजींच्या पवित्र समाधीचे दर्शन घेतो. योगासने जमत नाहीत, करता येत नाहीत तरी या मंगल, पावन वातावरणात नुसतेच बसून राहतो. आता इतक्या सगळ्या चांगल्या वातावरणाचा, सत्संगाचा काहीतरी परिणाम व्हावा की नाही माणसावर? थोडं तरी काही जाणवावं की नाही? पण काही नाही हो, हा ढिम्म नर्मदेतला गोटा तसाच कोरडा पाषाण राहिला आहे. केवळ स्वामीजींकडे येतो म्हणून सगळे उगाच सद्गुणी समजतात.

आमचं मन एका ठिकाणी स्थिर राहत नाही. सारखं सैरावैरा धावत असतं. समाधीसमोर बसलो तरी थोडं जरी कुठे काही दुखत खुपत असलं, तरी सगळं लक्ष त्या दुखण्यात लागून राहतं. आपले गुरूजी नेहमी सांगतात, की मनुष्याला सर्वात प्रिय त्याचं स्वतःचं शरीर आहे. या प्रिय शरीराचे लाड पुरवताना आम्ही सतत मोहात पडतो. जिभेचे लाड पुरवताना मोहात पडतो, शरीर सुखावते म्हणून आळसाच्या मोहात पडतो. शरीराला झोप फार आवडते म्हणून झोपेच्या मोहात पडतो. या सगळ्या मोहाचं खोटं स्पष्टीकरण देण्यासाठी आपलंच तत्त्वज्ञान शोधून काढतो. मनाला कितीही आवरलं, तरी एखादी वस्तू केवळ भावली म्हणून गरज नसताना खरेदी करतो. इथे आम्हाला तो 'अपरिग्रह', 'प्रत्याहार' काही-काही आठवत नाही. उलट 'मन न मारता आपली हौस पूर्ण करून घ्यावी, उद्याचा काय भरवसा हो? क्षणभंगुर आहे सगळं'-असं मोठं तत्त्वज्ञानही ऐकवतो. कोणी न विचारता मोहाचं स्पष्टीकरण देतो.

या मोहाचं सामर्थ्य ज्ञानेश्वर महाराज फार सुरेख

सांगतात. तो मोहग्रस्त झालेला अर्जुन, 'सीदन्ती मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति' म्हणून रणांगणात खाली बसून गेला. भगवंतांना 'न काङ्क्षे विजयं कृष्ण न च राज्यं सुखानि च' अशा मोठमोठ्या बाता मारून तत्त्वज्ञान सांगायला लागला. मग हे आधी कुठे गेलं होतं? विनोबा म्हणतात की अर्जुन काही मोठा तत्त्वज्ञानी नव्हता. युद्धभूमीवर वीरांना पाहून 'मुखं च परिशुष्यति', तोंडाला कोरड पडावी, गाण्डीव गळून पडावा, असा लेचापेचा योद्धा नव्हता. त्याचं हे तत्त्वज्ञान स्वजनासक्तीतून आलं होतं, मोहात अडकल्यामुळे आलं होतं, अन्यथा, 'माझ्याशी युद्ध करण्याची कोणा-कोणाला खुमखुमी आली आहे ते मला पाहू दे' म्हणत भगवंतांना दोन्ही सैन्यांच्या मधे रथ न्यायला सांगणारा, 'सेनयोरूभयोर्मध्ये रथं स्थापय मेऽच्युत' म्हणणारा महापराक्रमी अर्जुन, एकदम 'वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते' असे कसे म्हणेल? परिजनांच्या आसक्तीने मोहग्रस्त झालेल्या अर्जुनाला पुन्हा युद्धासाठी तयार करण्यासाठी गीता आहे. 'मी तुझे काहीच ऐकणार नाही' म्हणत 'रथोपस्थ उपाविशत' पासून 'मी तुझे सर्व ऐकेन' 'करिष्ये वचनं तव' पर्यंतचा अर्जुनाचा प्रवास म्हणजे गीता आहे.

या मोहाचे सामर्थ्य वर्णन करताना ज्ञानेश्वर महाराज अनेक सुंदर उदाहरणे देतात. ज्याने मोठमोठी युद्धे जिंकली, शत्रूचा संहार केला तो महापराक्रमी अर्जुन सुद्धा एका क्षणात मोहग्रस्त होऊन गलितगात्र झाला.

भुंगा किंवा भ्रमर कठीण लाकूड पोखरतो, कवचांचा सहज भेद करतो परंतु तो कोवळ्या कलिकेत सापडला, तर त्या नाजूक, कोमल पाकळीला सुद्धा छेद देत नाही. हा स्नेह आहे, मोह आहे, ही आदिपुरुषाची माया आहे. आप्तस्नेह कोमल वाटत असला तरी तो अत्यंत कठीण आहे.

जैसे भ्रमर भेदी कोडे। हवे ते काष्ठ कोरडे।

परंतु तोही सापडे। कोवळ्या कलिकेत।।

तथे प्राणासही मुकेल। परी चिरणार नाही ते कमलदल।

हा आप्तस्नेह वाटे कोमल। परि कठिणची अत्यंत।।

या आप्तस्नेहाच्या मोहात अडकून आपणसुद्धा संसाराचा किती मोठा डोलारा उभा करतो. माझं-माझं करत आयुष्यभर धापा टाकतो. यातलं काही खरं नाही, कोणीही आपले नाही, हे माहीत असून रक्त आटवतो. क्षणोक्षणी आपण मोहात पडतो. या मोहमयी जगात क्षणाक्षणाला मोहात पाडणारी अनेक प्रलोभने येतात. हे मोह अनेक प्रकारचे आहेत. जाहिरातींच्या माध्यमातून आकर्षित करून आपल्याला मोहात पाडणं हे व्यापाऱ्यांचं व्यावसायिक तंत्र आहे. आपण बरोबबर त्या मोहजालात अडकतो.

मोहग्रस्त होण्यासाठी प्रत्येक वेळी तो अर्जुनच असला पाहिजे असे नाही. या बाबतीत आपण का कमी आहोत? मोहात पडून वाहवत जात असताना नेमकं कुठे थांबायचं ते आपल्याला कळलं पाहिजे. म्हणून योगाभ्यासात अपरिग्रहाला महत्त्व आहे.

आपल्या गरजेपुरता वस्तूंचा साठा करायचा, म्हणजे अपरिग्रह. अनावश्यक फाफटपसारा न करणं म्हणजे अपरिग्रह. आपलं नेमकं उलट झालं आहे. आपण नको तितका वस्तूंचा साठा करतो आहोत. सगळी बाजारपेठ आता आपल्या खिशात आली आहे. हवी ती वस्तू अगदी घरपोच उपलब्ध आहे. त्यामुळे 'अपरिग्रह' हा यम पाळणे फार कठीण झाले आहे. यासाठी 'प्रत्याहाराचा' अवलंब करणे अत्यावश्यक आहे. सतत धावणाऱ्या, आकर्षित होणाऱ्या मनाला पुन्हा मागे ओढणे अवघड आहे. पण सातत्याने अभ्यास केल्यास शक्य आहे.

लहानपणी आमचे आजोबा नेहमी सांगायचे की कुठलीही वस्तू घेताना फक्त एकदा स्वतःला पश्च विचारा की ही वस्तू आपल्याला अत्यावश्यक आहे का? हिच्यावाचून काम खरंच अडणार आहे का? याचं प्रामाणिक उत्तर 'हो' आलं तर जरूर ती वस्तू घ्या. अन्यथा मोह आवरा. हा अपरिग्रहाचा अगदी सोपा, सरळ मंत्र आहे. व्यवहारात उपयोगी पडणारा.

आपण काही कोणी साधू, संन्यासी वा योगी नाही. सर्वसंगपरित्याग हा आपल्यासारख्या सामान्य संसारी माणसांचा विषय नाही. प.पू. स्वामीजींनी दाखवलेल्या अष्टांगयोगाचा यथाशक्ति निरन्तर अभ्यास करताना अपव्यय टाळण्यासाठी भौतिक सुख साधनांच्या मोहाला दूर ठेवता आले, टाळता आले, तरी खूप झाले. यासाठी स्वामीजींनी आपली प्रत्याहाराची क्षमता वाढवावी हीच प्रार्थना.

* * *

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

योगसंस्कृती

- डॉ. उज्ज्वला सतीश देशमुख

कलकत्याच्या डॉ. मैत्रिणीशी बोलणं झालं आणि ठरवलं की 'योग स्वतःसाठी आणि समाजासाठी' ह्यावर चिंतन करू या.

मन असणाऱ्या माणसाने माणूस म्हणून जगण्यासाठी योग हा आत्मसात करायला हवा. आम्ही रामनगरला लहान मुलांसाठी, किशोरवयीन मुलामुलींसाठी, तरुणांसाठी योगाचे वर्ग घेतो. एप्रिल-मे-जून महिन्यांत सुट्या असताना पू. गुरूजी ह्या वर्गाचे आयोजन करतात, योगासनाने सुरुवात करतात. गुरूजी हळूच मुलांना 'जीवनात योगाचे महत्त्व काय' ह्याचे रोजच्या वर्गानंतर प्रबोधन करतात. चंचलपणा घालविण्यासाठी, एकाग्रता वाढविण्यासाठी, संयम (patience) वाढविण्यासाठी, स्वयंशिस्त लागण्यासाठी, धैर्य वाढविण्यासाठी उपयुक्त असणारी आसने, मुद्रा, प्राणायाम वर्गात असावे, ह्याकडे गुरूजींचा कटाक्ष असतो.

आसनांसोबत यम (समाजात वावरण्यासाठी अंगीभूत असावे असे गुण), नियम (स्वतःला आरोग्यसंपन्न, आनंदी ठेवण्यासाठी असणारे गुण), ह्यांची त्यात ओळख करून दिली जाते. तापाची गोळी घेतली की चटकन ताप उतरतो असा (instant) ताबडतोब परिणाम दिसावा अशा काहींची अपेक्षा असते. पण योगाभ्यासाचे तसे नसते. प.पू. गुरूजी म्हणतात की तुम्ही योग करा, योग आचरणात केव्हातरी आपोआप येईल. आसनांनी शरीर पुष्ट होते. लहानमोठ्या समस्या, आजार, बरे होतात. शरीराच्या व्याधींसोबत मनाच्याही व्याधी नाहीशा होतात. पतंजलीमुनींनी २००० वर्षांपूर्वी शरीराचा आणि मनाचा इतका खोलवर अभ्यास केलेला आहे की आजही मानसशास्त्रज्ञांना पातंजल योगसूत्रांत मनाचे वेगवेगळे पैलू, त्यांचे शरीरावर, समाजावर होणारे परिणाम, त्यांची उकल व उपाय उमगतात.

वेदाचा संदेश 'सगळ्यांचा विकास' ह्याचा योगाभ्यासात विचार केलेला आहे. जेव्हा जगाचाही अभ्यास होतो तेव्हा जगाचेही भले व्हावे हे आपोआप रुजले जाते, आणि दुसऱ्याचेही कल्याण व्हावे असा विचार करणारा विकृतीपासून दूर राहतो.

स्वतः योग शिका, योगजीवनशैली आत्मसात करा, आणि स्वतःसोबत समाजातही योगाची गोडी निर्माण करा, हा पू. गुरूजींचा नारा आहे. योगाने निरोगी असणाऱ्यांचे तन, मन, ज्ञान हे स्वतःसाठी, समाजासाठी, देशासाठी, जगासाठी कल्याणकारी राहिल, ह्यात शंकाच नाही. सध्याच्या अस्थिर, असुरक्षित, स्वैराचारी परिस्थितीत तर स्वतः योगजीवन शैली आचरण करावी, ही कळकळीची विनंती आहे.

योग जर आत्मसात केला तर ती व्यक्ती दानव होण्यापासून परावृत्त होईल. समाजात योगाचे बीज पेरणे ही काळाची गरज आहे. तेजस्वी, समाजाभिमुख क्षात्रतेजाची

आपल्याला आवश्यकता आहे. अनेक शतकांच्या आक्रमणांमुळे पूर्ण सांस्कृतिक उथलपुथल झाली आहे. भोगसंस्कृती बोकाळली आहे. त्यात विकृतीने थैमान घातले आहे आणि मनुष्य 'नराचा नारायण' होण्याऐवजी राक्षसीवृत्तीचा होत चालला आहे.

योगाभ्यासाने शरीरस्वास्थ्य लाभते. मनाला लगाम लागतो. जीवनाचे ध्येय काय, ह्याचा विचार सुरू होतो. जगताकडे भोगदृष्टीने बघण्याची वृत्ती बदलते. एक सक्षम नागरिक बनण्यासाठी शालेय जीवनापासून योगाची ओळख व्हावी आणि त्याचा प्रसार, प्रचार व्हावा ही सद्गुरुचरणी, भगवतीचरणी प्रार्थना!

“मानव जन्मामध्ये नराचा होण्या नारायण, करा हो नियमित योगासन”

॥ जय जनार्दन ॥



दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर

रघुनाथ वेंकटेश्वरन
पीयूष प्रल्हादराव लेंडे
भूपेंद्र पूनमचंद राहंगडाले
कुंदा विवेक मुळे

नागपूर

सुनिती अंगल
श्रुती देवळे
कविता उल्हास
औरंगाबादकर

नागपूर

रचना रविंद्र टोळ
नरेश प्रभूदास जसानी
पुणे
अनंत वसंत पालकर



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

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. (२०/१०/२४) पर्यंत

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

शोभा कमलाकरराव जोशी, परभणी (कै. कमलाकरराव जोशी स्मृतीप्रित्यर्थ)	५००/-	सौ. शुभांगी शरद देशपांडे (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	५०००/-
प्रमोद कमलाकरराव जोशी, परभणी (देणगी)	५००/-	डॉ. सौ. मनीषा रघुनाथ खरे (यज्ञासाठी देणगी)	७५००/-
श्री. हेमंत मधुरकर (--''--)	१०००/-	सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (--''--)	५०००/-
श्री. अशोक रघुनाथ जोशी (आई वडिलांच्या स्मरणार्थ)	२००००/-	श्री. अलोक घोष हाजरा (--''--)	५०००/-
सौ. पूर्वा पंकज सालोडकर (कौटुंबिक योगवर्ग, नीरी व संताण केंद्र, गुरुदक्षिणा)	८२११/-	हीना एस. गंपावार (यज्ञासाठी देणगी)	५०००/-
श्री. सुरेंद्र सरोदे (--''--)	८०००/-	कु. इरा देवव्रत वझलवार (--''--)	५०००/-
सौ. नीलिमा पाटील (--''--)	५०००/-	श्री. संजय हिरणवार (--''--)	५०००/-
सौ. वसुधा बंगाले (--''--)	५०००/-	श्री. सतीश एलकुंचवार (--''--)	१००००/-
श्री. मोहन अंजीकर (जन्माष्टमी निमित्त)	१५०१/-	श्री. जयंत काटे (--''--)	५०००/-
श्री. योगेश नागपुरे (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	१०००/-	श्री. संतोष मुजुमदार (--''--)	५५००/-
श्री. नंदकिशोर कमलाकरराव जोशी (वडिलांच्या वार्षिक श्रादानिमित्त)	१०००/-	श्रीमती कल्पना राजुरकर (--''--)	१००००/-
श्री. अनिल टांकसाळे (देणगी)	१०१/-	श्री. शशांक भंडारी (--''--)	१००००/-
श्री. प्रितीश वाडबुधे (--''--)	१२०००/-	श्री. संजय लष्करे (--''--)	१०६६०/-
श्री. आशिष फिसेवाधानी + ५ साधक (गुरुदक्षिणा)	१५००/-	श्री. दिलीप देशमुख (देणगी)	१०००/-
श्री. सौरभ घोडके + ५ साधक (योगवर्ग)	१५००/-	श्री. शिवम राजीव नानेकर (ऋषिपंचमीनिमित्त)	१०२/-
श्री. रोशन साहिल + ७ साधक	२०००/-	श्री. अजय मुंजे (यज्ञासाठी देणगी)	१०१/-
श्री. समीर पुजारी + १० साधक	२८३२/-	सौ. कल्पना प्रकाश झाडे (--''--)	१०००/-
श्री. आत्माराम हटवार (फिठोरी अमावस्येनिमित्त)	११११/-	सौ. अरुणा ईखार (देणगी)	१०१/-
श्री. हिंमत जोशी (गुरुदक्षिणा)	५००/-	कु. नंदिनी अकोलकर, कानपुर (यज्ञासाठी देणगी)	२१६/-
श्री. अनंत संजय मुंजे, पुणे (वाढदिवसानिमित्त)	१०१/-	विहंग विक्रम अकोलकर, पुणे (--''--)	२१६/-
इंजि. आनंद रोडे (जैन) (देणगी)	२१००/-	श्री. सिद्धेश सुनील पाटील, बंगलोर (--''--)	२१६/-
श्री. राम मोरेश्वर खांडवे (संज्ञानिमित्त देणगी)	११०००/-	श्री. केशव जयवंत अकोलकर, भिलवाडा (--''--)	२१६/-
सौ. हेमलता राम खांडवे (--''--)	११०००/-	सौ. रीमा अकोलकर (--''--)	२१६/-
श्री. विलास देशपांडे (--''--)	५०००/-	श्री. व्ही.एन. तालीथैया (--''--)	५००/-
सौ. उज्वला देशपांडे (--''--)	५०००/-	श्री. आदित्य दुबे, काटोल (--''--)	१५१/-
सौ. नेहा मिलिंद वझलवार (--''--)	७५००/-	सौ. वर्षा कौशिक (--''--)	२५०/-
श्री. मिलिंद बळवंतराव वझलवार (--''--)	७५००/-	श्री. मिलिंद वझलवार (--''--)	५००/-
श्री. शरद वसंतराव देशपांडे (--''--)	५०००/-	सौ. हेमलता राम खांडवे (--''--)	३०१/-
		श्री. देवकीनंदन खंडेलवाल (--''--)	५००/-
		श्री. अनिल वसंतराव मुळावकर (--''--)	१५१/-

श्रीमती चंद्रकला झाडे (--''--)	२५१/-	संजीवनी प्राणायाम वर्ग (--''--)	४००/-
श्री. जयंत मुजुमदार (--''--)	२००/-	श्री. विश्वेश्वर सावदेकर (पितृमोक्ष अमावस्या निमित्त)	
श्री. सुनिल दाणी (--''--)	१५१/-		५००/-
सौ. इलाश्री मुळे (--''--)	२१०/-	श्री. हरिभाऊ देशपांडे (वाढदिवस देणगी)	१२१/-
वेदा जोशी (--''--)	१५१/-	श्री. संजय गट्टेवार (देणगी)	११११/-
सुनीता जोशी (--''--)	१५१/-	श्री. रमेश अकोलकर (शिध्यासाठी देणगी)	३४७५/-
श्री. अशोक निखाडे (--''--)	१०१/-	श्री. अमोल मसुरकर (वडिलांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ) १००००/-	
श्री. अभिषेक अग्रवाल (--''--)	१००/-	श्रीमती सुजाता अनिल चौथाईवाले (देणगी) ५००१/-	
श्री. संदीप अपराजित (गणेशयोग यज्ञ देणगी)	१००१/-	श्रीमती सुजाता चौथाईवाले (गुरुदक्षिणा) १००१/-	
श्री. किरण उपगल्लावार (--''--)	५००/-	श्री. अनिल चौथाईवाले (--''--)	१०००/-
श्री. नितीन दुरुगकर (--''--)	२५०/-	श्रीमती नीतु गुप्ता (--''--)	५००/-
श्री. कपिल भोयर (--''--)	१०००/-	श्री. अनिल सेडमाके (--''--)	१०२१/-
श्री. विश्वनाथ प्रसाद पांडेय (--''--)	५००/-	श्री. मुरलीधर असवानी (--''--)	५००/-
श्रीमती अलका झिलपेलवार (--''--)	१०१/-	श्री. तेजेश विलास मुनी (--''--)	५०१/-
पारुल जैन (--''--)	१०१/-	श्री. वैभव माधवराव गावंडे (--''--)	५००/-
सौ. रंजना पाटील (--''--)	१०००/-	श्रीमती स्नेहा सोमानी (--''--)	३०००/-
श्री. कैलाश शर्मा (--''--)	१००/-	श्रीमती प्रियंका पाटील (--''--)	२२५१/-
श्री. चंद्रकांत दिक्षीत (--''--)	२०१/-	श्री. अनिल टांकसाळे (--''--)	१००/-
श्री. प्रमोद नाफडे (--''--)	२०१/-	श्री. राजकुमार पांडे (योगमित्र मंडळ, उमरेड) (--''--)	
श्री. राजीव नानेकर (--''--)	१०२/-		१०००/-
सौ. प्रतिमा बुरघाटे (--''--)	१०१/-	श्री. सचिन रविंद्र केळापुरे (--''--)	१०००/-
श्री. आत्माराम हटवार (--''--)	१०१/-	श्री. चिराग ठाकुर (--''--)	५०१/-
श्री. सौरभ सुरंगळीकर (--''--)	५००/-	श्री. आत्माराम हटवार (पितृमोक्ष अमावस्येनिमित्त) ५०१/-	
केतकी जामठेकर (--''--)	२०१/-	सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (--''--)	२५०/-
श्री. धनजय मोडक (--''--)	२०१/-	(--''--)(--''--)	२५०/-
श्री. धनजय दुडजाडे (--''--)	१००/-	(--''--)(--''--)	१०१/-
श्री. दीपक अग्रवाल (--''--)	५००/-	(--''--)(--''--)	१५१/-
श्री. श्याम देशपांडे (--''--)	१००/-	श्री. संजय लष्करे (--''--)	५०१/-
सौ. वंदना वर्णेकर (--''--)	५००१/-	श्री. अनंत अंधारेकर (--''--)	१७७/-
श्री. नंदकिशोर जोशी/वैशाली जोशी (--''--)		सौ. शुभांगी अतुल दोडके (--''--)	१०००/-
	१०००/-	श्री. राजीव अभय, नालंदा, बिहार (देणगी)	५००/-
श्री. अतुल मुजुमदार (--''--)	५००/-	श्रीमती सुरेखा पाटील (मुलाच्या वाढदिवसानिमित्त)	
श्री. दिनकर देशमुख (--''--)	५००/-		१००१/-
श्री. जयंत काटे (--''--)	२०४८/-	श्री. विश्वास पाटणकर (देणगी)	७५१/-
श्री. गुणवंत गोगुलवार (देणगी)	५००/-	श्री. मिलिंद वझलवार (गुरुदक्षिणा)	१०१५/-
श्री. शिरीष गाजरलवार (नातू झाल्यानिमित्त देणगी)	२१०००/-	श्री. संजय सावरकर (देणगी)	११०००/-
		श्री. केशव जयवंत अकोलकर, जयपुर (दसऱ्यानिमित्त देणगी)	११६/-
श्री. अभिनय मिश्रा (देणगी)	५००/-	श्रीमती नलिनी अकोलकर, कानपुर (--''--)	११६/-
श्रीमती शोभा धायवट (--''--)	१५१/-	श्री. सिद्धेश सुनील पाटील, बंगलोर (--''--)	११६/-
श्रीमती अनुराधा देशपांडे (--''--)	५०१/-		

Elesh Khara
Director
9373216997



Best Compliments from
GO GAS Elite

Cofidence Tower, 34, Central Bazaar Road,
Ramdaspath, Nagpur-440010

यो.प्र. 1 / 24



श्री जनार्दनस्वामी उवाच

शिक्षण

वर्तमानकालीन शिक्षणाचे स्वरूप व परिणाम अनुभवास येत आहेत. सुखाकरता प्रयत्न करून सुख मिळत नाही; आणि संतोषाचा पत्ताच लागत नाही, ही जर सुशिक्षितांची अवस्था तर मग बिचाऱ्या इतर लोकांची काय कथा? यासाठी आनुवंशिक धंद्याच्या मुद्यावर शिक्षणाची उभारणी करून ज्या धंद्याला जे शिक्षण आवश्यक असेल तेवढेच शिक्षण मुलांना देणे व त्यांनी घेणे अशी योजना करून लोकांना थोड्या खर्चात व थोड्या मुदतीत धंद्याच्या दृष्टीने आवश्यक असलेले शिक्षण घेता येईल व सचोटीने धंदा करता येईल, असे केले तरच संतोष मिळणे शक्य आहे.

एवढ्या सर्व गोष्टी जरी असल्या तथापि संतोष हा शारीरिक निरोगितेमधून मिळू शकतो. मानसिक स्वास्थ्य लाभू शकते. शारीरिक निरोगिता व मानसिक स्वास्थ्य असले तर मन उल्हसित राहते आणि धंदाही आवश्यक तेवढे परिश्रम करून व्यवस्थित करता येतो. आपल्या गरजेपुरते पैसे मिळविता येतात व संतोषाचा अनुभव करता येतो.

योगवार्ता

आदरणीय खांडवे गुरुजींचा सत्कार आणि श्रद्धेय गोविंददेवगिरि महाराजांचे प्रवचन

दिनांक १४ ऑक्टोबरला आपल्या मंडळात कौटुंबिक योगासन वर्गातर्फे श्रद्धेय गोविंददेवगिरि महाराजांचे 'शिवभावे जीवसेवा' या विषयावर प्रवचन आयोजित करण्यात आले होते. श्रद्धेय गोविंददेवगिरि महाराजांचे सकाळी ६:४५ ला मंडळात आगमन झाले. प.पू. जनार्दनस्वामींच्या समाधीचे दर्शन घेऊन बरोबर सात वाजता श्रद्धेय गोविंददेवगिरि महाराज व्यासपीठावर स्थानापन्न झालेत. सर्वप्रथम त्यांना अमृतमहोत्सवानिमित्त ७५ दिव्यांनी सुवासिनींनी औक्षण केले. त्यानंतर त्यांचा परिचय श्री. श्रीनिवास वर्णेकर यांनी करून दिला. श्रद्धेय राष्ट्रसंत गोविंददेवगिरिजी महाराज हे अयोध्येतील रामजन्मभूमी न्यासाचे कोषाध्यक्ष म्हणून सर्वांना ज्ञात आहेतच, तसेच श्रीरामचंद्रांच्या मूर्तीच्या प्राणप्रतिष्ठेच्या वेळी माननीय पंतप्रधान श्री नरेंद्र मोदीजी आणि सरसंघचालक श्री मोहनजी भागवत यांच्या उपस्थितीत त्यांची प्रमुख भूमिका होती. महर्षी वेद व्यास प्रतिष्ठानाची स्थापना करून त्यांनी देशभरात ३९ वेदविद्यालयांमार्फत दोन हजारांवर वेदमूर्ती निर्माण केलेत. तसेच १९८७ साली 'गीता परिवार' स्थापन करून त्याद्वारे १९० देशांमध्ये जवळजवळ १० लाख साधकांच्या गीताभ्यास आणि गीतापठणाचे वर्ग सुरू आहेत. स्वामीजींनी आपल्या प्रासादिक वाणीने श्रीमद् भागवत, रामायण, महाभारत, देवी भागवत, शिवपुराण, गीता, ज्ञानेश्वरी, दासबोध ह्यावर हजारो प्रवचने दिली आहेत.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीलाच श्रद्धेय गोविंददेवगिरि स्वामीजींनी त्यांच्या योगाभ्यासी मंडळात येण्यामागची महत्त्वाची भूमिका विशद केली. स्वामीजी म्हणाले की त्यांनी त्यांचा अमृतमहोत्सव 'गीताभक्ती अमृतमहोत्सव' म्हणून साजरा करताना देशभरातील ७५ अशा महापुरुषांचा सत्कार करण्याचे ठरविले होते ज्यांनी आपले संपूर्ण आयुष्य देशाच्या व समाजाच्या विविध अंगांची सेवा आणि उन्नती करण्यासाठी खर्च केले; आणि हाच आपला सगळ्यात मोठा सन्मान होईल, अशी स्वामीजींची भावना होती. त्यापैकी एक उल्लेखनीय नाव आपल्या सर्वांचे परम आदरणीय श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजींचे होते. मात्र काही कारणांनी गुरुजी त्यावेळी आळंदीला जाऊ शकले नसल्याने जो सन्मान करायचा राहिला होता, तो सत्कार श्रद्धेय गोविंददेवगिरि महाराजांनी अत्यंत आत्मीयतेने आदरणीय रामभाऊ खांडवे गुरुजींना शाल, श्रीफळ आणि प्रभू रामचंद्रांच्या अयोध्येतील मंदिरातील मूळ प्रतिमा देऊन टाळ्यांच्या गजरात केला, तसेच त्यांच्या मानपत्राचे वाचन करण्यात आले.

त्यानंतर श्रद्धेय गोविंदगिरि महाराजांनी 'शिवभावे जीवसेवा' या विषयावर उद्बोधक प्रवचन केले. प.पू. जनार्दनस्वामींना वंदन करून श्रद्धेय गोविंदगिरि स्वामी महाराज

म्हणालेत की योगाच्या या मूळ स्थानातून योग हा अनेक शहरातील अनेक केंद्रांतून आता कुटुंबांपर्यंत पोहचला आहे, हे योग्यच झाले. योग ही कुटुंबाची दिनचर्या व्हायला हवी, तसेच प्रत्येक कुटुंबाने योगाभ्यास करणे, हीच योगाभ्यासी मंडळाची इतिकर्तव्यता आहे, असेही ते म्हणाले. पुढे 'सेवादर्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः' हे वचन उद्धृत करून 'सेवादर्म हे योगाचे सार आहे', असे त्यांनी सांगितले. तसेच भक्तीचे मूळ हे देखील सेवाच आहे, असेही स्वामीजी म्हणाले. सेवा करताना भगवद्गीतेत सांगितल्याप्रमाणे 'सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ' ह्या समत्वबुद्धीने आणि कर्तव्यभावनेने केली तर कार्य सफल होईल वा न होईल, पण त्यात सेवेची सफलता राहिल. त्यासाठी गीतेत सांगितल्याप्रमाणे 'यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति' असे सर्वत्र परमात्म्याला बघून, तसेच समर्थानी सांगितल्याप्रमाणे 'नारायण असे विश्वी, त्याची पूजा करित जावी', अशा भावनेने सेवा करावी. असे करता करता 'भगवत्भाव सर्वाभूती, हेच ज्ञान हेच भक्ती' या वृत्तीपर्यंत पोहचणे हे योगाचे शिखर आहे असेही स्वामीजी म्हणाले. भक्तीची तसेच योगाची पूर्णताच या वृत्तीपर्यंत पोहचण्यात आहे. इतकेच नव्हे तर वेदांताचेदेखील हेच शिखर आहे, असेही त्यांनी सांगितले. संस्कारांची पूर्णता सेवेत असून सेवेत अहंकार नको, तसेच ज्याची सेवा करायची त्याने अनुद्गार काढले तरी सेवा करित राहावे, हाच साधकाचा गुण असला पाहिजे, असे स्वामीजी पुढे म्हणाले. सेवा एक दान आहे. सर्वोत्तम दान तेच ज्यात देणाऱ्याला आपण देतो असे वाटत नाही, आणि घेणाऱ्याला आपण घेतो असेही वाटत नाही. दान मैत्रीच्या भावनेने करावे. 'मैत्र जीवांचे' ही पसायदानात व्यक्त झालेली वेदांची मूळ भावना आहे. आपला धर्म व साधना हे आपले जन्मजन्मांतरीचे धन आहे, ती टिकवून ठेवावी. 'You are nothing but extended me', असे झाले तरच सेवा हा स्वभाव होईल. याच भावनेने साधकांनी योगप्रसार करावा. साधकाची वृत्ती कशी असावी हे सांगताना स्वामीजींनी 'जग झाले जरी वही, संतसुखे व्हावे पाणी', ह्या संत मुक्ताबाईंच्या ताटीच्या अभंगाचा दाखला दिला. या मनोवृत्तीपर्यंत पोहचणे हाच परमयोग, असेही स्वामीजी म्हणाले. शेवटी सेवा केल्यानेच भगवंताच्या मांडीवर बसण्याचे भाग्य लाभते, असे सांगून स्वामीजींनी आपल्या प्रवचनाचा समारोप केला.

आदरणीय खांडवे गुरुजींनी सत्काराला उत्तर देताना त्यांचा झालेला सत्कार म्हणजे त्यांच्या हातून होत असलेले कार्य हे सत्कार्य आहे ह्याची जाणीव करून देणारा आहे, असे मनःपूर्वक सांगितले. तसेच स्वामीजींचे प्रवचन सर्व योगसाधकांना प्रेरणा देणारे असून सर्व योगसाधकांनी त्याला आपल्या मनांत ठसवून त्याप्रमाणे योगकार्य हे गुरुकार्य समजून अखंड करावे, असे आवर्जून सांगितले. कार्यक्रमाचा शेवट प्रख्यात गायिका डॉ. कल्याणी देशमुख यांच्या सुरेल आणि भावपूर्ण पसायदानाने झाला. कार्यक्रमाचे नेटके संचालन सौ. प्रगती कुलकर्णी यांनी केले.

- रवींद्र केसकर

फुलवारी लक्ष्मीनगर आणि माधवनगर महिला योगाभ्यासी मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने ४० वर्ष पूर्ती सोहळ्याचे कार्यक्रम

श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या अंतर्गत कार्यरत फुलवारी लक्ष्मीनगर आणि माधव नगर महिला योगाभ्यासी मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने '४० वर्ष पूर्ती सोहळ्याचे दुसरे पुष्प' हा कार्यक्रम हनुमान मंदिर, माधवनगर योगाभ्यासी मंडळ, येथे घेण्यात आला.

कार्यक्रमाला ६० ते ७० नागरिक उपस्थित होते. योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्री रामभाऊ खांडवे गुरूजी यांच्या अध्यक्षतेखाली कार्यक्रम संपन्न झाला. श्री खांडवे गुरूजींनी सर्व योगसाधकांना योग्य मार्गदर्शन केले. महिलांना योगसाधना किती महत्त्वाची आहे, हे समजावून सांगितले. कार्यक्रमात प्रमुख वक्त्या सौ. अलकाताई बडगे यांनी रामदास स्वामी आणि मराठी सुभाषितांवर उत्कृष्ट उद्बोधन केले.

कार्यक्रमात प्रमुख पाहुणे श्री. वसंतराव देवपुजारी, श्री चंद्रगुप्त वर्णेकर, हनुमान मंदिर संस्थेचे पदाधिकारी श्री. अभय चोरघडे, श्रीयुत पांडे आणि इतर मान्यवर मंचावर उपस्थित होते. सर्व मान्यवरांचे शाल आणि श्रीफळ देऊन स्वागत करण्यात आले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक माधवनगर योगाभ्यासी मंडळाच्या संचालिका अलकाताई कळमकर यांनी केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ. तृप्ती आकांत यांच्या द्वारे करण्यात आले. प्रमुख वक्त्यांचा परिचय चारुशीला गीद आणि आभार प्रदर्शन उर्मिला राजदेकर यांनी केले. पाहुण्यांचे स्वागत स्मिता बडगे, श्वेता शिंदे, नीलिमा पांडे, शशी बंदावार वसुधा टोकेकर यांच्याद्वारे संपन्न झाले. मंडळाचा अहवाल संध्या सैनिस यांनी सादर केला. फुलवारी योगाभ्यासी मंडळाकडून श्रीमती झामरे, सौ. बापट आणि इतर शिक्षिका उपस्थित होत्या. आरती आणि प्रसादाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

संचालिका श्रीमती अलका कळमकर



विजया डांगे



श्रद्धांजली

अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट, महिला योगासन वर्ग, धंतोली, नागपूर येथील ज्येष्ठ योगशिक्षिका **विजया अरुण डांगे** यांचे दि. १६ ऑक्टोबर रोजी दुःखद निधन झाले. सदर योगासन वर्गातील योगसाधकांसाठी ही कधीही भरून न निघणारी हानी आहे. दि. १७ ऑक्टोबरला वर्गातील साधकांतर्फे त्यांना विनम्र श्रद्धांजली अर्पण करण्यात आली. त्यांची अभ्यासू वृत्ती व मनमिळाऊ स्वभाव वाखाणण्याजोगा होता.

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, नीमळेप, सरसोळेप उपलब्ध.

नोव्हेंबर

योगला बाहिलेले आय मासिक
योगप्रकाश

२०२४

With Best Compliments From

Himalaya Industries



FROM SEED TO SATISFACTION

286, Chikhali Layout, Nagpur- 440035

Ph.No.: 9096632499

Email : himalaya9299@gmail.com



Shri Praveer Ravindrakumar Sharma

यो.प्र. 2024 / 356

Wish you Happy Diwali from Bhandari Family

स्थिरसुखमासनम्

Shri Maroti Bhandari

251, 7th Floor, Orchid Parkview,

Ramnagar, Nagpur-440033

M. 9423959575

Email : shashankbhandari123@gmail.com



यो.प्र. 2024 / 213

॥ श्री सद्गुरवे नमः ॥

**जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या सर्व साधकांना
दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा**



जय श्री काकासाईराम

वरद सहारे

अमृता सहारे

मुकुंद सहारे

B1,201, Welworth Celina, Behind Ranka Jewellers,
Opp Mahabaleshwar Hotel, Baner Road, Baner, Pune-411045

(M.) 8888877459

email : mukund.sahare@gmail.com

यो.प्र. 2024 / 216

नोव्हेंबर

योगला बाहिले आद्य मारिक
योगप्रकाश

२०२४



सर्व योगप्रकाश वाचकांना दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !!



Shri Surendra Devidas Sarode

66, Saraswati Society, Deendayal Nagar, Nagpur-440022
M. 9822579536 E-mail : surendra_sarode@yahoo.com

चो.प्र. 2024 / 297



दिवालीच्या हार्दिक शुभेच्छा !!



सौ. रंजना व श्री. विनय पाटील

83/A S-201 Akshat Apt. Daga Layout,
North Ambazari Road, Nagpur-440033
Ph.No.: 9423686296 Email : rvpatil07@gmail.com



चो.प्र. 2024 / 357

॥ ॐ ॥ शुभ दीपावली ॥ ॐ ॥



दिवालीच्या हार्दिक शुभेच्छा



भारती मेहे

चो.प्र. 2024 / 401

नमो नमः श्री गुरूपादुकाभ्याम् ॥६॥

डिक्लेरेशन

रजिस्ट्रेशन ऑफ न्यूज पेपर (सेंट्रल) अॅक्ट नियम क्र. ८ फॉर्म क्र. ५

- १) प्रकाशन स्थळ : जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर-४४००३३
- २) प्रकाशन काल : मासिक
- ३) मुद्रकाचे नाव : महिमा ऑफसेट प्रिंटर्स प्रा. लि.
- ४) राष्ट्रीयत्व : भारतीय
पत्ता : १४, ग्रेट नाग रोड, नागपूर
- ५) प्रकाशकाचे नाव : राम मोरेश्वर खांडवे
जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
राष्ट्रीयत्व : भारतीय
पत्ता : जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर-३३
- ६) संपादकाचे नाव : डॉ. विश्वेश्वर भालचंद्र सावदेकर
राष्ट्रीयत्व : भारतीय
पत्ता : जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर-३३

मी राम मोरेश्वर खांडवे, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर-३३

जाहीर करतो की, वरील सर्व तपशील माझ्या माहितीप्रमाणे व
माझी खात्री आहे त्यानुसार खरा आहे.

जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर-३३

राम मोरेश्वर खांडवे

दि. २०/११/२०२४

प्रकाशक