



योगप्रकाश

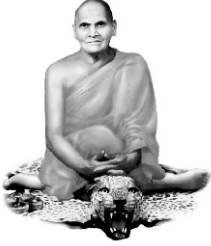


वर्ष ५९

डिसेंबर २०२४

अंक १

त्रिवार वन्दन !!!



प.पू.प.प. श्री जनार्दनस्वामी
जयंती

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

वैभव	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	- रमेश मुलतानी	८
श्री दत्त माहात्म्यातील योगाचे विवरण	- डॉ. रवींद्र केसकर	१०
योगानुभव	- पूजा नंदनवार कुर्झेकर	१३
यम पालनाचा समाजावर होणारा परिणाम	- महेंद्र पाटील	१७
दत्तराज माउली (कविता)	- आत्माराम	१९
प्रवचनमाला सत्र-अकरावे - २३ जून २०२४	- सौ. जयश्री जोशी	२०
योगवार्ता	---	२६
योगप्रकाश-साहित्य सूची-२०२४	---	२८

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना - जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अमृत महोत्सवी वर्ष
स्वामीजींचे नागपूर नगरी आगमन (पा.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 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, गोकुळपेट, नागपूर येथे छापून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर येथून प्रसिद्ध केले.

संपादकीय



आपल्याला सुद्धा स्वामीजी कळतील. ते आपले होतील. आपल्यात मिसळून गप्पाही मारतील. आपण खोटी वस्त्रे बाहेर ठेवत त्यांच्या आश्रमात मनाने बुद्धीने मोकळे होऊन, उघडे होऊन जाऊ तेव्हा. स्वामीजींचे 'ते' वैभव हवे असेल तर 'हे' सगळे व्यावहारिक वैभव बाजूला ठेवावे लागेल. स्वामीजींकडे केवळ वैभव नाही तर ऐश्वर्य आहे. त्यांच्या व्यक्तिमत्वात ईश्वरी गुणांची उधळण आहे.

वैभव

प.पू. स्वामीजींच्या जयंती निमित्त आज त्यांच्या समाधी समोर नुसतंच शांत बसून रहायचं असं ठरवलं आहे. उगाच चिंतन, मनन, वैचारिक मौन असे कठीण, जड शब्द वापरत नाही. योगासनांचा दैनंदिन सराव टाळायचा असला की अनेकदा असे 'सुविचार' मनांत येत असतात. त्यांची लगेच अंमलबजावणी सुद्धा होते. खरं सांगू का? आम्ही फार ढोंगी योगाभ्यासी आहोत. आम्हाला बघून तर बगळे सुद्धा आपले 'बकध्यान' सोडून उडून जातात. केवळ 'अमति मासे' आमच्या गळाला लागतात. आम्हाला एकदम महान योगी, थोर विचारवंत समजतात, असो.

प.पू. स्वामीजींचा जयंती उत्सव उत्साहात नुकताच संपन्न झालाय. आज या समाधीसमोर बसलो असताना सभोवती कार्यकर्त्यांची प्रचंड धावपळ सुरू आहे. 'मौनभवन' म्हणवणाऱ्या समाधी कक्षानेही आपले मौन आज सोडले आहे. गुरुजी सगळ्यांचे ऐकून त्यांना योग्य सूचना देत आहेत. आढावा घेत आहेत. कार्यकर्ते चर्चा करीत आहेत. स्व. भानुताई गडकरी स्मृती आंतर शालेय सामूहिक योगासन स्पर्धेचे आयोजन करण्यात सगळे व्यस्त आहेत. इतक्या भव्य कार्यक्रमाची सुनियोजित व शिस्तबद्ध अंमलबजावणी करण्यासाठी सगळे उत्साहाने पुढे सरसावले आहेत. भव्य आयोजन हे योगाभ्यासी मंडळाचे वैभव आहे. शिस्तबद्ध काटेकोर अंमलबजावणी करण्यासाठी असंख्य तत्पर, निष्ठावान कार्यकर्ते हे वैभव आहे. 'अथ योगानुशासनम्' हेही स्वामीजींचे व पर्यायाने योगाभ्यासी मंडळाचे 'परम् वैभव' आहे. योगाभ्यासी मंडळ म्हणजे अनुशासन, हे समीकरण आता समाजात रूढ झाले आहे.

निःशुल्क योगप्रचार आणि सामूहिक योगासने हा स्वामीजींच्या कार्याचा मूळ आधार आहे. 'करा हो

नियमित योगासन' हा मूलमंत्र आहे. समाधान, सुख आणि निरोगत्व ही त्याची फलश्रुती आहे. स्वामी कार्याचे अतिशय भव्य, वैभव संपन्न, नेत्रदीपक प्रकटीकरण प्रत्येक उपक्रमात आपण अनेक वर्षांपासून अनुभवतो आहोत. स्वामीजींनी ज्या ज्या योगविषयक संकल्पनांचे केवळ बीजारोपण करून ठेवले होते, त्या सर्व संकल्पनांना मूर्त रूप येत असताना आपण त्याचे साक्षीदार असणे, त्यात सहभागी होणे, हे आपले सर्वांचे अहोभाग्य आहे. सर्वच क्षेत्रात स्वामीकार्याचा प्रचंड विकास व विस्तार झाला आहे. स्वामीजींचे हे वैभव बहुआयामी आहे. विविधांगी आहे. अत्याधुनिक भव्य सुसज्ज वास्तू पादुकाभवनाच्या रूपात दिमाखात उभी आहे. 'योगप्रकाश' या आपल्या मुखपत्राने दिवाळी विशेषांकांची एक वैशिष्ट्यपूर्ण परम्परा निर्माण केली आहे. लोकाग्रहास्तव प.पू. स्वामीजींनी सुरू केलेल्या योग अभ्यासक्रमाला विविध विद्यापीठांची मान्यता मिळते आहे. स्वतंत्र परीक्षा विभाग, अभ्यासक्रम यामुळे योगाभ्यासी मंडळाला शाळा कॉलेजांसारखे शैक्षणिक स्वरूप लाभते आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानाची कास धरून स्वामीजींचे निःशुल्क योगोपचार आता विश्वव्यापी झाले आहेत. योगाभ्यासी मंडळाच्या प्रकाशनांना पुरस्कार मिळत आहेत. नियमित योगवर्ग, सराववर्ग, गीतापठण, विशेष योगोपचार शिबिरे, बालसंस्कार वर्ग, बुद्धिविकास शिबिर याशिवाय प्रासंगिक सांस्कृतिक उपक्रम, प्रवचनमाला-व्याख्यानमाला आदिमधून मान्यवरांचे मार्गदर्शन, कौटुम्बिक योगासन वर्गाची संकल्पना, स्वामीजींच्या कार्य विस्ताराचे किती पैलू सांगावे? त्यांच्या योगवैभवाचे किती वर्णन करावे? या कक्षा सतत रुंदावत आहेत. आज दिसणारे योगकार्याचे स्वरूप, त्याचे वैभव हे जादूची कांडी फिरवल्याप्रमाणे एका रात्रीतून निर्माण झालेले नाही. अधिष्ठान स्वामीजींचे आहे. कार्य ईश्वरी आहे. स्वामीजींच्या आशीर्वादाच्या पाठिंब्याने व त्यांच्या समाधीपासून प्रेरणा, उर्जा घेउन कार्यकर्त्यांच्या एका पिढीने तन मन धनाने स्वतःला स्वामीकार्यात झोकून दिले आहे. आयुष्याची ३०-४० वर्षे स्वामीकार्यात झोकून देणारी कार्यकर्त्यांची निष्ठावान पिढी हे योगाभ्यासी मंडळाचे वैभव आहे. याची जाणीव आपल्याला सतत असली पाहिजे. निःशुल्क कार्य करणाऱ्या एका सामाजिक संस्थेत इतक्या मोठ्या संख्येने वर्षानुवर्षे काम करणारे कार्यकर्ते मिळणं हा स्वामीजींच्या अधिष्ठानाचा प्रभाव आहे. स्वामीजी त्यांच्या कार्याचा प्रचार करण्यासाठी आधी योग्य जागा निर्माण करतात व त्यांना योग्य, सक्षम वाटेल अशा व्यक्तीला निवडून बरोबर त्या जागेवर बसवतात. प्रज्ञाभारती वर्णेकर म्हणायचे की स्वामीजी आधी एक कोनाडा तयार करतात आणि समाजातल्या तयार मूर्तीची तिथे स्थापना करतात. पण यासाठी आधी स्वामीजींच्या कसोटीला उतरावं लागतं. आव्हाने स्वीकारावी लागतात. आपल्यापैकी प्रत्येक कार्यकर्त्याचा स्वामीजींच्या आश्रमात असा 'कोनाडा' तयार व्हावा. या कोनाड्यात मान-सन्मान, पद, पैसा, प्रतिष्ठा, नाव, कीर्ती काहीही मिळणार नाही. पण स्वामीजींच्या या वैभावाचा एक कण होण्याचे भाग्य नक्की मिळेल. स्वामीकार्यासाठी प्रचंड उर्जा व सतत प्रेरणा मिळेल. स्वामीजी त्यांना हवे ते कार्य करवून घेतील. आपण

फक्त 'तुमची आज्ञा देवाधिदेवा। आता पाळीन मी माधवा। तुम्हा वाटेल तो आदेश द्यावा। वाटेल त्या कार्याचा।' या भूमिकेतून गुरुकार्याला तत्पर राहायचं. हेच तर आपले वैभव आहे. भाग्य आहे. किती लोकांच्या भाग्यात अशी गुरुसेवा येते, सांगा बरं?

मात्र हे वैभव, हे भाग्य मिळवण्यासाठी आपल्याला पहिली पायरी म्हणजे 'दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेवच' ही सगळी आवरणे, वस्त्रे बाजूला काढून ठेवावी लागतील. सर्व उपाधींना सोडावे लागेल. मीपणा घालवावा लागेल.

'वेदांसि कानडा, श्रुतिंशी कानडा। विठ्ठल उघडा पंढरीये' ॥- वेदांनाही ज्याचा अंत-पार कळला नाही, जो श्रुतींनाही 'कानडा' म्हणजे न कळणारा राहिला, तो विठ्ठल पंढरीला येताना मात्र आपल्या सर्व उपाधी सोडून आला. उघडा होऊन आला आणि भक्तांमधे लेकरवाळा होऊन गेला. संपूर्ण भाव अर्पण करणाऱ्या भक्तांना हा सहज कळायला लागला. त्यांच्यात रमायला लागला. अगदी जनाबाई बरोबर दळण दळायला लागला. नाम्याची खीर चाखायला लागला. "कौन कहता है भगवान आते नहीं, द्रौपदी की तरह तुम बुलाते नहीं." आपल्या गुरुसेवेत ही द्रौपदीची आर्तता हवी. तेव्हा स्वामीजी आपल्याला कळायला लागतील, उमगतील. स्वामीजींच्या कार्याचा खरा आनंद त्या कार्यात पूर्ण झोकून देण्यात आहे. 'यथाशक्ति निरन्तरम्' हे केवळ आपल्या दैनंदिन योगाभ्यासाचे सूत्र नाही, ते गुरुकार्याचे, गुरुसेवेचेही सूत्र आहे. 'कर्मसु कौशलम्' ध्यानात ठेवून जास्तीत जास्त कौशल्यपूर्वक गुरुकार्य करायचे आहे. आपण सर्व कार्यकर्ते म्हणजे स्वामीजींच्या या आश्रमातील एक-एक पणती आहोत. त्यांच्या समाधीपासून मिळणारी योगकार्याची प्रेरणा हा आपल्या उर्जेचा स्रोत आहे. जिथे जाऊ तिथे आपल्या क्षमतेनुसार कौशल्यपूर्वक गुरुकार्याने आपल्याला सगळा आसमंत उजळून टाकायचा आहे. आपल्याला 'योगप्रकाश' व्हायचे आहे. प्रत्येकाला 'जयप्रकाश' करण्याचे काम स्वामीजी करतील. या कार्यात पराजय नाहीच. केवळ जय आहे. स्वामीजींचा जयजयकार आसमंतात निनादणे हा आपला जय आहे.

प.पू. स्वामीजींचा आश्रम ही आपली पंढरी आहे. इथे 'कानडा' वाटणारा, भासणारा पण मुळात अत्यंत सरल, सुलभ असा प्रेमळ, सर्वांना समानतेने समाधान, सुख व निरोगत्व मुक्त हस्ताने बहाल करणारा आपला 'विठ्ठल' समाधिस्थ आहे. स्वामीजींजवळ कुठलाही भेदभाव नाही. रागलोभ नाही. या सर्व क्षुल्लक बाबींच्या पलीकडे पोहचलेले ते महान योगी आहेत. स्वामीजींची समाधी ही आपल्यासाठी संजीवन समाधी आहे. इथून स्वामीजी सगळ्यांवर लक्ष ठेवून आहेत. प्रेरणा देत आहेत. आपली काळजी घेत आहेत. 'माझ्याकडे देव माझा पाहतो आहे.' आपल्या व्याधि, व्यथा शारीरिक असोत वा मानसिक, स्वामीजींकडे त्यावर हमखास उपाय आहे. 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' चे वचन पूर्ण करायला स्वामीजी सिद्ध आहेत. आपल्याला फक्त 'नित्य अभियुक्त' व्हायचे आहे.

'अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जना पर्युपासते।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्॥' गीता ९:२२

नित्य अभियुक्त असणे ही भगवंतांनी घालून दिलेली अट आहे.

“सर्व भाव मजवरी ज्यांचा। सर्वही योगक्षेम त्यांचा।

मजचि असे वाहावयाचा। धनुर्धरा।।”

असे झाले की आपल्याला सुद्धा स्वामीजी कळतील. ते आपले होतील. आपल्यात मिसळून गप्पाही मारतील. आपण खोटी वस्त्रे बाहेर ठेवत त्यांच्या आश्रमात मनाने, बुद्धीने मोकळे होऊन, उघडे होऊन जाऊ तेव्हा. स्वामीजींचे ‘ते’ वैभव हवे असेल तर हे ‘सगळे व्यावहारिक वैभव’ बाजूला ठेवावे लागेल. स्वामीजींकडे केवळ वैभवच नाही, तर ऐश्वर्य आहे. त्यांच्या व्यक्तिमत्वात ईश्वरी गुणांची उधळण आहे.

आज स्वामीजींच्या जयंती निमित्त त्यांच्या या संजीवन समाधीसमोर नतमस्तक होऊन आपण स्वामीजींना ऐश्वर्याचं मागणं मागू. ईश्वरी गुणसंपदेचं पसायदान मागू. त्यांना एकमुखाने विनवू, की हे स्वामीजी,

“नित्य घडो योगाभ्यास। इतुकीच राहो मनी आस।

येसाठी यथाशक्ती प्रयास। व्हावे आम्हा कडून।।

निरोगी सुखी समाधानी। व्हावे आम्ही जीवनी।

स्वामी आपुल्या आशिषांनी। करावे आम्हा कृतार्थी।।”

॥जय जनार्दन, श्री जनार्दन।।



श्री जनार्दनस्वामी उवाच

संतोष

नियमातील दुसरे मूलभूत तत्त्व आहे संतोष. मनुष्याला जोपर्यंत संतोष असतो तोपर्यंत त्याला त्याने केलेल्या व्यवहाराचा आनंद मिळत असतो. मनुष्याच्या जीवनातील सर्वच व्यवहार आनंदप्राप्ति करताच केले जातात; परंतु बहुतेक लोकांचा अनुभव लक्षात घेतला तर असे म्हणावे लागते की, त्यांनी केलेल्या व्यवहारातून आनंदाच्या ऐवजी दुःखाचाच अनुभव शेकडा तीन चतुर्थांश लोकांना येतो. बहुतेक लोक आपापल्या समजुतीप्रमाणे उद्योग करताना बरोबर विचार करून करीत असतात. आजकाल बहुतेक लोक शहाणे सुशिक्षित आहेत असे वाटते. असे असताना आनंदाच्या बदल्यात दुःख पदरात का पडते याच विचार केला तर असे वाटते की ते लोक जे जे धंदे करतात, त्या त्या धंद्याचे जे नियम असतात, त्यांचे पालन बरोबर करीत नाहीत आणि त्या नियमाचे पालन करून धंदे केल्यानंतर त्यामध्ये जो फायदा होईल तो माझ्या धंद्याचा मोबदला ईश्वराने माझ्या सचोटीप्रमाणे मला दिलेला आहे, असे मानणे हे संतोषाचे साधन आहे; अशा तऱ्हेने विचार करण्याची पध्दति लोकांची नाही.



श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

हठयोग का प्रथम अंग 'आसन' है। कुल १५ आसनोंकी जानकारी इस योगग्रंथ में दी गई है। आसनोंकी जानकारी देनेवाले श्लोकों व उनका टीकासहित अर्थ इनका विवेचन इस लेख से प्रारंभ हो रहा है।

स्वस्तिकासन



हठप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

हठप्रदीपिका का सार्थक परिचय देने की दृष्टि से जो आयोजन पिछले दो लेखों में मंगलाचरण, गुरुवंदना, गुरुपरंपरास्मरण, हठयोग की महत्ता, गुणविशेषता, हठयोग साधना करने के लिए उचित स्थान, आहार-विहार दिनचर्या, पालन करने के नियम आदि के विषय में श्लोक एवं उनका अर्थ इनकी जानकारी हमने ली है।

हठयोग का प्रथम अंग 'आसन' है। विविध आसनोंकी कृति व लाभ इस बारे में जानकारी इन आगे के श्लोकों में दी गई है। कुल १५ आसनोंकी जानकारी इस योगग्रंथ में दी गई है। उनके नाम निम्नप्रकार है-

१) स्वस्तिक २) गोमुख ३) वीर ४) कुर्म ५) कुक्कुट ६) उत्तानकुर्म ७) धनुर ८) मत्स्येद्र ९) पश्चिमतान १०) मयुर ११) शव १२) सिद्ध अथवा वज्र १३) पद्म १४) सिंह १५) भद्र

इन ऊपरोक्त आसनोंकी जानकारी संबंधित श्लोक इस तीसरे लेख से प्रारंभ कर रहे हैं-

हठस्य प्रथमाङ्गत्वासनं पूर्वमुच्यते।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्॥१७॥

अर्थ :- हठयोग का प्रथम अंग आसन है, अतः इसकी जानकारी प्रथम दे रहे हैं। आसन करने से स्थिरता एवं आरोग्य की प्राप्ति होती है और शरीर में हलकापन/स्फूर्ति का भाव विकसित होता है।

टीका :- आसन, कुम्भक, मुद्रा और नादानुसंधानम् ये हठयोग के चार अंग हैं। इसका प्रथम अंग अर्थात् 'आसन' का विवरण प्रारंभ करते हुए योगी स्वात्माराम आसनोंके मूल लाभ बता रहे हैं। शरीर और मन की स्थिरता प्राप्त होना, यह आसन का सर्वश्रेष्ठ लाभ है। साथ ही आसनोंका अभ्यास करने से शरीर

अत्यंत हलका एवं स्फूर्तिदायक बनने का अनुभव होने लगता है और वह लचीला बनता है। शरीर का हलकापन मन की प्रसन्नता से संबंधित रहता है। मन व्यथित हो या चिंताग्रस्त हो तो शरीर की जड़ता बहुत अधिक प्रमाण में अनुभव होती है। इस प्रकार के शरीर-मन के संबंध का प्रत्येक को अनुभव हुआ होगा अतः यहाँ अधिक स्पष्टीकरण देने की आवश्यकता नहीं है। स्वात्मारामजी का यह कथन पतंजलिकृत 'स्थिरसुखमासनम्' इस आसन की व्याख्या से मिलता-जुलता है अर्थात् समान अर्थ लगता है, यह अभिज्ञ पाठकोंके सहज ध्यान में आएगा।

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्च योगिभिः। अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया॥१८॥

अर्थ :- वसिष्ठादि मुनियोंने और मत्स्येंद्र (नाथ) आदि योगियोंने उनके जीवनके अभाज्य भाग के रूप में जिन आसनोंको मान्यता दी है, उनमेंसे कुछ आसनोंकी जानकारी (मैं) दे रहा हूँ।

टीका :- योगी स्वात्माराम इन्होंने ऋषिमुनियोंके आसन व योगियोंके आसन, इन दो प्रकारोंमें आसनोंका वर्गीकरण किया है, ऐसा इस श्लोकद्वारा प्रतीत हो रहा है। ऋषिमुनि मनन चिंतन करने के लिए जिन आसनोंमें दीर्घकाल बैठते थे, वे आसन ध्यानोपयोगी आसन कहलाते थे। योगी लोग भी ध्यान करनेकी लिए इन्हीं आसनोंका उपयोग करते थे। किंतु शरीर याने अवयव/अंगों की शुद्धि हेतु योगियोंने कुछ अलग आसनोंको विकसित किया है। उनमेंसे कुछ आसनोंका उल्लेख स्वात्मारामजीने अपने हठप्रदीपिका में किया है, ऐसा इस श्लोक में सूचित किया है।

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्त्वा पादतले उभे। ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते॥१९॥

अर्थ :- घुटना और जँघा इनके भीतरी भाग में दोनों तलपांव उत्तम प्रकार से फँसाकर शरीर सीधा रखकर समान बैठनेके आसनको 'स्वस्तिकासन' नामसे जाना जाता है।

टीका :- जानु याने घुटना और ऊरू याने जँघां इनके भीतर तलपांव की ओर का भाग ठीक से रखना है, ऐसा स्वात्मारामजी ने बतलाया है। तलपांव के अँगुलीयोंका भाग घुटने के अंदर भागतक पहुँचा तो तैयार होनेवाले बैठक में पैरोंके अँगुलीयोंकी ओर का भाग पिंडली और जँघां इनके दरार में दृढ़ बैठता है। जिसकारण जँघांओमें चिपका हुआ तलपांव का भाग कभी भी ढीला नहीं पड़ता। फलस्वरूप एक विस्तारयुक्त किंतु स्थिर बैठक प्राप्त होकर दीर्घकाल तक पीठ के मनके सीधे रखकर ध्यानावस्था में बैठना सरल होने लगता है।

'जानूर्वोरन्तरे' का अर्थ घुटनें एवं जँघाएं इनका 'अंदरूनी भाग' ऐसा यथावत भाव लेने पर इस श्लोक में की गई शब्दरचना योग्य है यह ध्यान में आएगा। 'जंघोर्वोरन्तरे' ऐसा पाठभेद' कुछ तज्ञ/विद्वान करते हैं। किंतु यह पाठभेद करनेकी बिलकुल आवश्यकता नहीं है।

(क्रमशः)



डॉ. रवींद्र केसकर

५१ अध्यायाच्या या ग्रंथराजात पुराणातील अनेक कथा आल्या आहेतच, पण त्या अनुषंगाने श्री दत्तात्रेयांच्या मुखातून श्री टेम्बे स्वामींनी अध्यात्मातील तसेच साधनामार्गातील अनेक प्रश्नांची उकल अत्यंत सोप्या पद्धतीने केली आहे. कार्तवीर्य अर्जुनाच्या कथेच्या निमित्ताने यात योगमार्गाचे विस्तृत विवरण आले आहे, त्याचा आढावा घेण्याचा हा अल्पसा प्रयत्न!

श्री दत्त माहात्म्यातील योगाचे विवरण

श्री दत्त माहात्म्य हा श्री वासुदेवानंद सरस्वती म्हणजेच श्री टेम्बे स्वामींनी रचलेला ग्रंथ. (श्री टेम्बेस्वामी यांचा उल्लेख श्री जनार्दनस्वामींच्या 'प्राणायाम' ह्या ग्रंथात आहे.) ज्ञान-कर्म-भक्ती इत्यादी मार्ग, तसेच अष्टांगयोग यांच्या समन्वयातून निजबोध प्राप्तीच्या उपासनामार्गाचे रहस्य स्पष्ट करणारा प्रस्तुत ग्रंथ भारतीय धर्म, तत्वज्ञान व संस्कृतीचा अमूल्य ठेवा आहे. सामान्य लोकांना संस्कृत भाषा तसेच सोवळ्या-ओवळ्याची बंधने यामुळे अनुक्रमे श्री दत्त पुराण व श्री गुरुचरित्र वाचण्यास कष्ट होत असत, म्हणून त्यांच्या विनंतीवरून स्वामींनी 'श्री दत्त माहात्म्य' हा ग्रंथ रचला जो सर्व स्त्री-पुरुष केवळ स्नानादि शुचिर्भूतता पाळून वाचू शकतात. ५१ अध्यायाच्या या ग्रंथराजात पुराणातील अनेक कथा आल्या आहेतच, पण त्या अनुषंगाने श्री दत्तात्रेयांच्या मुखातून श्री टेम्बे स्वामींनी अध्यात्मातील तसेच साधनामार्गातील अनेक प्रश्नांची उकल अत्यंत सोप्या पद्धतीने केली आहे. कार्तवीर्य अर्जुनाच्या कथेच्या निमित्ताने यात योगमार्गाचे विस्तृत विवरण आले आहे, त्याचा आढावा घेण्याचा हा अल्पसा प्रयत्न!

कृतयुगात कृतवीर्य नावाचा राजा राज्य करीत होता. त्याच्या शंभर मुलांच्या मृत्यूनंतर रवीचे व्रत करून झालेल्या मुलाचे नाव त्याने कार्तवीर्य अर्जुन असे ठेवले. हा मुलगा सोळा वर्षांचा असताना त्याच्या पित्याचा मृत्यू झाला आणि त्याला राज्यकारभार स्वीकारण्यास सांगण्यात आले. परंतु त्याची त्यासाठी तयारी नव्हती. कारण जर न्यायनीतीनुसार राज्य करता आले नाही तर पापाचा भार वाहावा लागेल, असे त्याला वाटत होते. मात्र दुसऱ्यांवर विश्वास ठेवल्याशिवाय राज्य करणे देखील शक्य नाही, असेही त्याचे म्हणणे होते. तेव्हा राजगुरू गर्ग मुनी त्याला म्हणाले की असे असेल तर

तुला योगाचा अभ्यास करावा लागेल. त्यानेच तुला एकट्याला समर्थपणे राज्य करता येईल. मात्र त्यासाठी सहाद्री पर्वतावर जाऊन योगमूर्ती श्री दत्तात्रेयाला शरण जावे लागेल. ते योगेश्वर असून नित्य समाधीत म्हणजे नित्य समस्थितीत असतात. तेच तुला पुढचे मार्गदर्शन करतील." हे ऐकून अर्जुन सहाद्रीवर आला. श्री दत्तात्रेयांनी त्याची योगमायेने परीक्षा घेऊन त्याला घालवण्याचा प्रयत्न केला. परंतु अर्जुन तिथे टिकून राहिला. ते पाहून दत्तात्रेयांनी त्याला वर मागण्यास सांगितले. त्याने सर्वत्र संचार करण्याची शक्ती, सामर्थ्य, सर्वकाळ यश आणि अनेक सिद्धीची मागणी केली, ज्यामुळे त्याला यशस्वी राज्यकारभार करता येईल, तसेच श्री दत्तात्रेयांच्या तुल्यबळ व्यक्तीकडून युद्धात मृत्यूचे वरदान मागितले. श्री दत्तात्रेयांनी या सर्व वरांची मागणी पूर्ण केली आणि आशीर्वाद देऊन अर्जुनाला परत पाठविले. अर्जुनाने त्या वरांमुळे राज्यकारभार यशस्वीरीत्या अनेक वर्षे सांभाळला. परंतु त्यानंतर त्याच्या लक्षात आले की हे सगळे ऐहिक वैभव नश्वर आहे. हे मागण्याऐवजी त्याने मुक्तीचे साधन मागावयास हवे होते. म्हणून तो पुन्हा श्री दत्तात्रेयांच्या दर्शनास आला. सर्वप्रथम श्री दत्तात्रेयांनी त्याची उपेक्षा केली आणि जे द्यायचे ते दिले आहे आहे असे त्याला सांगितले. पण दीनवाण्या वाणीने त्याने ऐहिक ऐश्वर्य नको, तसेच चरणसेवा, ज्ञान व मुक्तीच्या साधनांची मागणी केली.

त्यावर सर्वप्रथम श्री दत्तात्रेयांनी वेगवेगळ्या शास्त्रांचे मर्म समजावून सांगितले व कर्मयोगाने शास्त्रांचे अनुसरण केले असता मुक्तीची प्राप्ती कशी होते ते सांगितले. त्यानंतर 'ज्ञान-विज्ञान समजावून सांगा', असे अर्जुन श्री दत्तात्रेयांना म्हणाला. त्यावर दत्तात्रेय म्हणाले की संसारी जीव शास्त्रावर श्रद्धा ठेवीत नाहीत त्यामुळे मुक्त होत नाहीत. स्वतः साक्षीरूप असूनही स्वतःला कर्ता मानतात. हा भ्रम दूर होणे म्हणजेच मुक्ती. आत्म्याला बंधच नाही तर त्याला मुक्ती कुठून? हा भ्रम दूर करण्यासाठीच योगाने शास्त्रांचे अनुसरण करावे लागते ज्याने चित्तशुद्धी होते. त्यानंतर जे उरते ते स्वयमेव ब्रह्मच. त्यानंतर जीवाला संसार आणि प्रारब्ध दोन्ही नाही. त्यानंतर अर्जुनाने योगज्ञान कसे साधावे ते विचारले. तेव्हा श्री दत्तात्रेय म्हणाले की मूळ स्वरूप हे नित्यमुक्त आणि निर्विकार तसेच कल्पनारहित आहे. प्रकृतीतले विशुद्ध सत्त्व म्हणजेच जगाचा उत्पादक तसेच पालनकर्ता ईश्वर. तो सर्वांच्या अंतरात राहून सर्वांचा उद्धार करतो. या ईश्वराच्या दोन शक्ती आहेत, विद्या आणि अविद्या. अविद्येच्या प्रभावाने 'मी आणि ईश्वर वेगळे आहेत', असा भ्रम निर्माण होतो, तो भ्रम म्हणजेच जीव. मूळ ब्रह्मातून प्रकृती, तिच्यातून महत्त्व, त्यातून अहंकार आणि शेवटी पंचमहाभूते निर्माण होतात. या सर्वांच्या कमी-अधिक प्रमाणातून पाच ज्ञानेंद्रिये होतात. पंचभूते आणि सत्त्वगुणातून मन, बुद्धी, अहंकार यांची निर्मिती होते. तर राजसगुणातून कर्मेन्द्रिये आणि पंचप्राण बनतात. या सर्वांचा एकत्र मेळ होऊन लिंगशरीर आणि जीव बनतो. त्यावर पाच कोषांचे आवरण असते. अशी अनेक शरीरे असून प्रत्येक शरीरातील देह हे अधिष्ठान, अहंकार हा कर्ता, इंद्रिये ही साधने, प्राणवायू हा प्रयत्न आणि इंद्रियांची प्रेरणा/देवता यामुळे विश्वात सतत कर्म आणि घडामोडी सुरू

असतात. हीच कर्मे मग सुखदुःखे देतात. जन्ममरणाच्या फेऱ्यात अडकवतात. ही सुखदुःख देणारी कर्मे भोगून संपवावी लागतात. जोपर्यंत ज्ञान उदयास येत नाही तोपर्यंत हे चक्र सुरु असते. ते संपवण्यासाठी अभिमान सोडून गुरूला शरण गेले पाहिजे. अभिमान सोडून कर्मे केली की ती बाधत तर नाहीच, मात्र त्यानंतरच ईश्वरकृपा होऊन गुरूंची भेट होते. हा झाला कर्ममार्ग. गुरू आणि ईश्वर हे एकच असतात. गुरुमुखातून आलेल्या महावाक्याचे स्मरण तसेच चिंतन आणि ध्यान करावे. त्याने साधक ब्रह्मस्वरूप होतो. हा झाला ज्ञानमार्ग. म्हणजेच अभिमान सोडून केलेली कर्मे हा कर्ममार्ग साधला की ज्ञानमार्ग साधण्यास साधक पात्र होतो.

त्यानंतर श्री दत्तात्रेय कार्तवीर्य अर्जुनास ज्ञानयोग साधणारे महावाक्य 'तत् त्वम् असि' याचे चिंतन करावयास सांगतात. ते चिंतन करण्याअगोदर गुरूला शरण गेले पाहिजे. असे शरण जाण्याआधी चार साधने साधली पाहिजेत. त्यात नित्य (शाश्वत) आणि अनित्य (अशाश्वत) काय हे ओळखणे हे पहिले साधन, विषयभोगांचा अनादर करणे हे दुसरे साधन, मन तसेच इंद्रिये आवरणे, व्यवहाराचा त्याग करणे, शीतोष्ण सहन करणे, गुरूवचनांवर श्रद्धा ठेवणे आणि समाधानी वृत्ती ठेवणे ह्या सहा गोष्टी म्हणजे तिसरे साधन, आणि मुक्तीचा हव्यास (मुमुक्षुत्व) म्हणजे चौथे साधन. ही साधने साधल्यावर गुरूंना शरण जाऊन महावाक्याचा उपदेश करण्याची विनंती करावी. जो शास्त्रे जाणतो आणि स्वस्वरूपाचा अनुभव घेऊन इतरांनाही तो अनुभव प्राप्त करून देऊ शकतो असा गुरू असावा. अहंकार सोडून गुरूला शरण गेले असता गुरू महावाक्याचे विवरण करतात. ते समजून घेण्यासाठी सहा खुणा आहेत.

(क्रमशः)

संपादकीय 'गाठ' : प्रतिक्रिया

'गाठ' या संपादकीयामधून आपण बाह्य, अंतर्गत, दृश्य, अदृश्य, मूर्त, अमूर्त अश्या सगळ्या गाठींचा समाचार, परामर्श, धांडोळा घेतानाच प.पू.स्वामींच्या समाधीचे माहात्म्य, समाधानाचे (संतुष्टीचे) महत्त्व, साक्षात्कार-हितगुजरूपी आत्मसंवाद अशा अनेक पैलूंना, अनुभूतींना सुंदर शब्दरूपी हारात गुंफले आहे 'निरगाठीने'. इहलोकीतल्या सर्व 'गाठ-विकारांवर' 'आध्यात्मिक विचाररूपी' 'सुभूल' देऊन 'सदुपदेशाच्या शस्त्राने' सहजभावाने शल्यक्रिया करतानाच 'योग-चिंतन'रूपी मलमपट्टीही केली आहे. 'योगेश्वराशी' 'गाठ' पडण्यासाठी सगळ्या 'भोग-गाठींचा' विलय, हेच अंतिम ध्येय, सूत्र, हाच मंत्र आहे, हेच आपल्या 'प्रासादिक संपादकीया' चे सार आहे. 'गाठ' एक 'शर्करावगुंठित कडवट गोळी' आहे, मानवाचं भलंच करणारी.

रेणुकादास कुळकर्णी

प्रबंधक College of Agriculture Banking, (RBI) PUNE.



पूजा नंदनवार कुर्सेकर

काही वर्षांपूर्वी एक गोष्ट एकली होती. त्याने माझ्या विचारांमध्ये एक कलाटणीच आणली. अगदी छोटीशी गोष्ट. एकदा एक माणूस विनोबा भावेकडे येतो. विचारतो, “हा समोर ठेवलेला दिवा जसा वास्तव आहे, तितकंच खरं ईश्वराचं अस्तित्व आहे का..?” यावर विनोबा भावे उत्तर देतात, “हा दिवा कदाचित वास्तव नसेल, पण ईश्वर मात्र वास्तव आहे.”

योगानुभव

योग म्हणजे ‘जुळणे’.

जुळणे तर कशाशी जुळणे..?

कुठून जुळायचं आणि कुठून तुटायचं हे ज्याला कळलं, त्याने आयुष्यातलं घर्षण घालवून तो ‘ऑटो मोड’ वर आलाच म्हणून समजा. मशीनमध्ये जर lubricant असेल तर घर्षण होत नाही. सर्किट भलेही जोडलेलं असलं तरी जोपर्यंत त्यात वीजवहन होत नाही तोपर्यंत त्या जोडणीला अर्थ नाही. म्हणजे सर्किटचं जुळणं हे electricity सोबत जुळणं. कॉम्प्युटर पाहायला कितीही चांगला असला, तरी जोपर्यंत त्यात software चालत नाही तोपर्यंत त्याला काही अर्थ आहे का? प्लास्टिकच्या फुलांमध्ये आणि खऱ्याखऱ्या फुलांमध्ये नेमका काय फरक आहे? या सगळ्यांचं उत्तर हे एकाच दिशेला घेऊन जाणारं आहे. आपल्या मनात योगाचा भरलेला अर्थ म्हणजे एक प्रकारची शारीरिक हालचाल, किंवा व्यायाम. पण तसं नाहीये. जर फक्त दिसणाऱ्या आणि शारीरिक गोष्टींवर बोलायचं झाल्यास ते खरं असेलही. पण योगाचं मुख्य मूळ हे न दिसणाऱ्या गोष्टींमध्ये म्हणजेच मनात आहे. शारीरिक हालचाल ही कॉम्प्युटरच्या हार्डवेअरवर केलेल्या मेहनतीसारखी आहे तर त्याचा खरा परिणाम हा त्याच्या software मध्ये सुसूत्रता आणणारा आहे. शारीरिक हालचाल ही आपल्या hardware ला software चा भार घेण्याची योग्यता आणते.

योग आणि मन

Pendulum पाहिला आहे कधी..? Pendulum चं नाव घेतल्याबरोबर उजवीकडे-डावीकडे हालणारा बॉल डोळ्यांसमोर येतो. जर विचारलं, त्याची नेमकी स्थिती कोणती..? उजवीकडची..? डावीकडची..? की

मधली..? जर pendulun ला धक्का दिला तर ही सगळीच उत्तरे बरोबर आहेत. पण धक्का दिलाच नाही तर..? ही त्याची 'मूळ' स्थिती आहे. आपल्या मनाचंही तसंच आहे. मनाला सतत धक्के देणं सुरू असल्यामुळे 'मूळ स्थिती' काय असते हे आपल्याला माहीतच नाही. पण एकदा माहीत झालं, की आपण आतलं जग आणि बाहेरचं जग यांच्यातले थर वेगवेगळे करू शकतो. काय खरं, काय illusion, डोळ्यांना दिसणाऱ्या गोष्टी खऱ्या की अनुभवातल्या गोष्टी खऱ्या..? दिसून खऱ्या नसणाऱ्या आणि दिसत नसून खऱ्या असणाऱ्या गोष्टी असू शकतात का..? असतील, तर त्या कोणत्या..? एकदा कळायला लागलं, की कोणत्या गोष्टीत खरंच किती अर्थ आहे, याची जाण यायला लागते. हळूहळू असंही जाणवते, की हे सगळं आजूबाजूचं जग, लोक, न संपणारं आकाश.... यापेक्षाही मोठं जग आपल्या आत आहे. ते मन स्थिर झाल्यावर प्रत्यक्षपणे अनुभवता येते. बाहेरून आपण बाकीच्यांना दिसायला भलेही तसेच असू, पण आतमध्ये बहर येत जातो..... आणि तो प्रत्यक्षपणे अनुभवास येतो.

काही वर्षांपूर्वी एक गोष्ट ऐकली होती. त्याने माझ्या विचारांमध्ये एक कलाटणीच आणली. अगदी छोटीशी गोष्ट. एकदा एक माणूस विनोबा भावेंकडे येतो. विचारतो, "हा समोर ठेवलेला दिवा जसा वास्तव आहे, तितकंच खरं ईश्वराचं अस्तित्व आहे का..?" यावर विनोबा भावे उत्तर देतात, "हा दिवा कदाचित वास्तव नसेल, पण ईश्वर मात्र वास्तव आहे."

ही गोष्ट ऐकल्या-ऐकल्या मी चमकले. याचा अर्थ नेमका काय..? असं कसं शक्य आहे? तो जो दिवा समोर दिसत आहे तो खोटा कसा असू शकतो? जो प्रत्यक्ष डोळ्यांना दिसतोय तो दिवा खोटा.... तेही विनोबा भावे म्हणाले... कितीतरी दिवस, महिने आणि वर्ष ती गोष्ट माझ्या मनात घुमत होती. कळत नकळत तिच्यावर मनन, चिंतन होत होतं. जसेजसे दिवस जात होते, तशीतशी ती गोष्ट मला हळूहळू समजत गेली. त्यातले अर्थ उलगडत गेले. नंतर माझ्या असं लक्षात आलं, मी जे काही शोधत होती, ते अगदी तेच होतं. अगदी तेच, काही खरं आहे असं वाटूनही खरं नाही आणि काही कल्पनास्वरूप असूनही खऱ्याच्याही पलीकडे आहे..... हे मला हळूहळू समजायला लागलं. या जगाची खरी ओळख पटायला लागली. वेलीला ज्याप्रमाणे एक-एक पालवी फुटत जाते त्याप्रमाणे माझी योगाबद्दलची आणि विश्वाबद्दलची समज जागृत व्हायला लागली. विश्वासोबतचा संवाद म्हणजे काय... याचे नव्याने अनुभव घेता येऊ लागले. खरं तर अनुभव जुनेच होते, कारण जाणीव नव्हती तेव्हाही अनुभव येतच होते. पण आता माझ्याकडे जाणीव नावाची आयुष्य बदलून टाकणारी गोष्ट होती. त्यामुळे आता मी गोष्टींना समजू शकत होते. विनोबा भावेंची ती गोष्ट कदाचित पुढच्या काही वर्षांत मला अजून खोल जाऊन समजलेली असेल.

म्हटलं तर सृष्टीतला कोणत्याही वस्तूचा, कोणत्याही ठिकाणचा, कुठूनही

उचललेला एक कणही संपूर्ण ईश्वराचा अनुभव देऊन आपल्याला त्या विचाराच्या मार्गाला जोडण्यासाठी पुरेसा आहे. थोडासा बारकाईने विचार केला, तर हे समजून घेणं फार काही कठीण नाही. पण त्यासाठी स्वतःच तो अनुभव घ्यायला हवा. त्यासाठी 'ईश्वर' आणि 'देव' यातला फरकही समजायला हवा. ईश्वर किंवा वेगळ्या शब्दात ज्याला आपण ब्रह्मतत्त्व म्हणू, ही एक समजून घ्यायची गोष्ट आहे. जाणिवेची गोष्ट आहे. त्या मनाच्या आत जाणिवेच्या स्तरावर चालणाऱ्या गोष्टी आहेत. त्यामुळे त्याचा उगीच बोलबाला करण्यात अर्थ नाही. आपल्यापेक्षा खोल मुळे गेलेली कुणी व्यक्ती जर आजूबाजूला असेल, तर नक्कीच या विषयावर बोलावं, पण जिथे उथळ प्रवाह असेल तिथे शांत राहून आपलं चिंतन चालू ठेवावं. जगातला असा एकही कण नाही जो यापासून दूर आहे. ही गोष्ट समजण्यासाठी धर्म, भाषा, संकेत किंवा कोणतीच गोष्ट आड येत नाही. भूक लागल्यावर जेवण करणं जेवढं स्वाभाविक आहे, तितकाच हा विचार येणं आणि त्याचा स्वतःहून शोध घेणं स्वाभाविक आहे. मात्र त्यासाठी प्रत्येकाने आपल्या आतल्या आवाजाला 'ओ' दिला पाहिजे. आतला आवाज ऐकलं तरच हे शक्य आहे. आयुष्यात या एकाच गोष्टीची जाणीव झाली तरी बाकी सर्वच गोष्टी दुय्यम आहेत.

समजा एक कोरा कागद आहे आणि त्यावर आपण पेन्सिलने एक गोल काढला. आता आपण त्या गोलाच्या आतली जागा आणि बाहेरची जागा वेगवेगळी आहे असं म्हणू शकतो. आता जर तो गोल खोडरबरने मिटवून टाकला, तर आपण जागा निश्चित करू शकतो का..? त्या रेषेमुळे ती जागा निश्चित झाली. रेषेमुळे तिचं एक वेगळं अस्तित्व तयार झालं. तसंच भौतिक जगात मध्ये या रेषेचं काम आपलं शरीर करते तर मानसिक जगामध्ये ego आपल्याला एक वेगळं अस्तित्व जाणवून देतो. त्या रेषेचं मिटणं म्हणजेच मृत्यू. आपल्या शरीराचं आणि ego चं जाणं. रेष मिटली तरी कागद तिथेच आहे. आणि समजा जिवंतपणीच जर ही रेष मिटवता आली तर..? तर त्यापेक्षा मोठी कोणतीच गोष्ट नाही. त्यालाच आपण 'समाधी' असं म्हणतो. दिवसातून एक क्षण तरी आपण त्या रेषेच्या पलीकडे पाहणे म्हणजे पूजा. खरं तर कपालभातीनंतर अगदी सहजपणे हे अनुभवता येते. दिवसभराच्या गोंधळात शक्य नसल्यास सकाळी जाग आल्याबरोबर, रात्री झोप लागण्याच्या आधी किंवा बाकी वेळी अगदीच शक्य नसल्यास बाथरूममध्ये आंघोळ करायच्या आधी २-३ सेकंद डोळे मिटून याचा अनुभव घेतला, तर आपण नकळत या जगात विरघळत जातो..... मुरत जातो.

कोणत्याही प्रगल्भ व्यक्तीला विचारलं, का हो, जादू ही खरी असू शकते का? जादू म्हणजे कल्पनेपलीकडे असणारी एखादी गोष्ट किंवा घटना. पण आपण खोलात जाऊन पाहिलं, तर असं वाटते, इथे तर अशी कोणतीच गोष्ट नाही ज्यात जादू नाही. जर सृष्टी तयारच व्हायची असती आणि साक्षात ब्रह्मदेवाने आपल्याला येऊन विचारलं, की सांग आता आपण काय काय बनवायचं? हे रंग, रूपे, त्यातपण काही गोष्टी ज्यांची आपोआप

वाढ होईल... काही गोष्टी वर्षानुवर्ष तशाच राहणाऱ्या. आवाज म्हणजे काय, त्याची निर्मिती, भावना, ते सगळं जाणवण्यासाठीचं मन... यातल्या कोणत्या गोष्टीची आपण कल्पना तरी करू शकतो का? Creation cannot be greater than the creator.

समजा तुमच्या फोनमधले सगळेच्या सगळे apps एकाच वेळी सुरू केले तर काय होईल? नक्कीच फोन hang होईल. कारण तो एकाच वेळी इतक्या सान्या apps ना चालवण्यासाठी बनलाच नाहीये. एकदा या विश्वाबद्दल विचार करून पाहू. अगदी आपल्या प्रत्येक केसाची प्रत्येक क्षणाला बारीक बारीक होणारी वाढ, वान्याचं वाहणं, असंख्य लोकांच्या असंख्य विचारांचे तरंग, त्यांचे प्रतिसाद, समुद्राच्या लाटा, सूर्याची किरणं.... हे सगळे नैसर्गिक apps जर एकाच वेळी सुरू ठेवले तर किती मोठी operating system लागेल? तरी या सगळ्या आपल्याला माहीत असणाऱ्या, आपण कल्पना करू शकणाऱ्या गोष्टी झाल्या. याशिवाय आपल्याला माहीत नसणारे ग्रह, तारे, अवकाश,... पृथ्वीसारखे अजून काही ग्रह असतील तर तेही..... हे सगळं अमाप आहे. कल्पनेच्या पलीकडचं आहे. असं असूनही याची 'operating system' ही एक आणि फक्त एकच आहे. त्याची जाणीव ठेवणं आणि आपण स्वतःला त्या गोष्टीसोबत सतत जोडून ठेवणं म्हणजेच 'योग'.

* * *

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



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



महेंद्र पाटील

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह या पाचही यमांचा एकत्र विचार केला म्हणजे या सर्वांच्या मुळाशी एक महत्त्वाची गोष्ट अनुस्यूत असलेली दृष्टीस पडते, ती गोष्ट म्हणजे संयम होय. यम न पाळले जाणे हा इंद्रियांचा आणि मनाचा स्वभाव होय. त्यामुळे ती अंतर्मुख होण्यापूर्वी त्यांना स्वप्रवृत्तीपासून आवरणे हा अभ्यास अगदी प्रथम करावा लागतो.

यम पालनाचा समाजावर होणारा परिणाम

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह या पाचही यमांचा एकत्र विचार केला म्हणजे या सर्वांच्या मुळाशी एक महत्त्वाची गोष्ट अनुस्यूत असलेली दृष्टीस पडते, ती गोष्ट म्हणजे संयम होय. यम न पाळले जाणे हा इंद्रियांचा आणि मनाचा स्वभाव होय. त्यामुळे ती अंतर्मुख होण्यापूर्वी त्यांना स्वप्रवृत्तीपासून आवरणे हा अभ्यास अगदी प्रथम करावा लागतो. हा अभ्यास म्हणजेच यमाचा अभ्यास होय. या यमातील अ-हिंसा, अ-स्तेय, आणि अ-परिग्रह हे तीन निषेधरूप असून सत्य आणि ब्रह्मचर्य हे विधिरूप आहेत. पहिल्या तिन्हींचे योगाला अभिमत असलेले लक्षण विचारात घेतले तर असे दिसून येईल की व्यवहारात हिंसा, स्तेय आणि परिग्रह या गोष्टी अगदी स्वाभाविक आहेत. यामुळे अ-हिंसा, अ-स्तेय आणि अ-परिग्रह म्हणजे कमीत कमी हिंसा करणे, कमीत कमी स्तेयाचरण करणे आणि कमीत कमी परिग्रह करणे इतकाच अर्थ अभिप्रेत असतो. म्हणजे हिंसा हा जसा एक स्वतंत्र भावरूप पदार्थ आहे तसा अ-हिंसा हा नाही. तसेच स्तेय आणि परिग्रह हे भावरूप पदार्थ असून अ-स्तेय अ-परिग्रह हे तसे भावरूप पदार्थ नव्हेत. यामुळे हे तीन यम पाळणे म्हणजे त्या विरूद्ध असलेल्या हिंसा, स्तेय आणि परिग्रह या स्वाभाविक प्रवृत्तींना आळा घालणे होय. पण दुसऱ्या दोहोंचे मात्र तसे नाही, तर ते दोनही स्वतंत्र भावरूप पदार्थ आहेत. हिंसा, स्तेय आणि परिग्रह हे जसे व्यवहारात नित्याचे आहेत असे सत्य आणि ब्रह्मचर्य नैसर्गिक नाहीत. उलट अ-सत्य आणि अ-ब्रह्मचर्य हेच धर्म काहीसे नैसर्गिक आहेत. वैषयिक आणि वैकारिक ही शारीरिक आणि मानसिक मूल्ये विकासाच्या प्रथमावस्थेत चित्तात नांदत असतात. अशा स्थितीत

विषयलोलंगतेमुळे आणि मनोविकारांच्या स्वाधीन झाल्यामुळे मनुष्य अ-सत्याचरण आणि अ-ब्रह्मचर्य यांचे अवलंबन करीत असतो. चित्तात बौद्धिक आणि आत्मिक मूल्ये स्फुरू लागली म्हणजे अ-सत्य आणि अ-ब्रह्मचर्य या वृत्ती नियंत्रित होतात, पण तेवढ्याने सत्य आणि ब्रह्मचर्य यांचे पालन झाले असे होत नाही. हिंसा न करणे, स्तेय न करणे आणि परिग्रह न करणे म्हणजेच अ-हिंसा, अ-स्तेय आणि अ-परिग्रह पाळणे होय. तसा प्रकार सत्य आणि ब्रह्मचर्य यांत नाही. म्हणजे नुसते असत्य न बोलल्याने सत्याचरण होत नाही, आणि व्यभिचार न केल्याने ब्रह्मचर्याचे अनुष्ठान केले असे होत नाही. तर सत्य आणि ब्रह्मचर्य म्हणून काही विधिरूप वस्तू आहेत त्यांचे अवलंबन करावयास पाहिजे, आणि ते केले तरच त्या व्रतांचे आचरण घडेल असे होईल. अन्यथा असत्य कधीही न बोलणारा मुका हा सत्यव्रती आणि व्यभिचार कधीही न करणारा ब्रह्मचारी मानावे लागतील. तेव्हा जीवांच्या हिंसा, स्तेय, परिग्रह याकडे असलेल्या नैसर्गिक प्रवृत्तीला आवरण्यासाठी संयमशक्तीची आवश्यकता आहे; आणि असत्य आणि अब्रह्मचर्य याकडे असलेल्या प्रवृत्तीला आळा घालणे आणि स्वतंत्रपणे सत्य आणि ब्रह्मचर्य यांचे आचरण करणे यांना तर संयमशक्तीची त्याहून अधिक आवश्यकता आहे. यासाठी व्यक्तीने आळस, मोह, इत्यादी दोषांना बाजूला सारून विहित असलेल्या संध्यावंदन, ईश्वरोपासना इत्यादी नित्यकर्मांच्या अनुष्ठानाने संयमशक्ती निर्माण करावी आणि वाढवावी, आणि मग ती यमांच्या अनुष्ठानाकडे लावीत जावी.

जीवनात आत्मशुद्धी अत्यंत जरूरी आहे. त्यासाठी आत्मशासन हवे. नियमांचे पालन केले तर मनावरसुद्धा नियंत्रण मिळविता येते. आज हे नियंत्रण नसल्यामुळे विविध मानसिक आजार वाढताहेत. कोरोनाच्या संदर्भात विचार केला तर कळेल की ताणतणाव टाळण्यासाठी नियमांचा फार उपयोग होईल. काळ कुणासाठीही थांबत नाही, सृष्टीचक्र त्याच्या गतीने चालूच असते. सर्व विश्वातील घटना सुद्धा ठरल्याप्रमाणे घडत असतात. एरवी आपण आपल्या दैनंदिन व्यवहारात एवढे गुंतलेलो असतो, व्यस्त असतो, की दिवसरात्र व्यवहाराशिवाय अन्य कशावरच विचार करायला आपल्याला वेळ नसतो.

कोरोनाच्या रूपाने एक महाभयंकर संकट विश्वासमोर उभे ठाकले. इतिहासाकडे नजर टाकली की लक्षात येते की वेळोवेळी मानवतेवर व इतर प्राणीमात्रांवर अशी अनेक संकटे आलेली आहेत. उदा. प्लेग. पण हे रोग एका विशिष्ट क्षेत्रातच होते. तद्नंतर हल्ली देखील व्हायरसमुळे झालेले रोग उदा एच१एन१ विश्वात पसरले. सुरुवातीला मानव घाबरला, पण नंतर सावरला, त्यावर उपाय काढला, औषधे, लस वगैरे. हा रोग होऊ नये म्हणून थोडी दक्षता घ्यावी हे सिद्ध झाले. मध्यंतरी आणखी एका रोगाने धुमाकूळ घातला होता तो म्हणजे एच.आय.व्ही.-एड्स. त्या रोगावरही आपल्या वैज्ञानिकांनी उपाय शोधून काढला. पण शेवटी प्रत्येक व्यक्तीने यावर विचार करून स्वनियंत्रण करायला हवे. एरवी देखील बहुतेकांना बंधने नकोच असतात, त्यामुळे विश्वात अनेक समस्या येतात.

भारतीय तत्त्ववेत्त्यांनी या विषयावर सखोल विचार केलेला दिसतो, म्हणूनच योगशास्त्रातील अष्टांगयोगात प्रथम अंग म्हणजे यम, त्याचे पालन सर्वांनी करणे गरजेचे आहे. यम म्हणजे व्यक्ती आणि समाजासाठी सद्वर्तनाचे आदेश. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह. प्रत्येक यम महत्त्वाचा. ब्रह्मचर्य म्हणजे आपल्या सर्व आसक्तींवर नियंत्रण ठेवणे. दुर्भंग्याची गोष्ट म्हणजे आज स्वैराचार खूप बोकाळला आहे, आणि दुःख वाटते की याचे समर्थन केल्या जाते. योगशास्त्रात 'यम' ही पहिली पायरी खूप महत्त्वाची आहे. मनावर नियंत्रण ठेवून आत्मशक्ती वाढविण्यासाठी 'यम' अत्यंत उपयोगी आहे. विश्वातील सर्व मानव जेव्हा भयभीत झालेले आहेत, तेव्हा आत्मशक्ती प्रबळ असणे अत्यंत जरूरी आहे. मग ना रोगाची भीती वा मृत्यूची. प्रत्येक व्यक्तीने यम-नियमांचे पालन केले तर सुखी आणि समाधानी जीवनाचा अनुभव घेता येईल.

* * *

ॐ

॥ दत्तराज माउली ॥

दत्तराज माउली, माझी गुरुराज माउली।

जनार्दन माउली, माझी सद्गुरू माउली॥१॥

आज मार्गशीर्ष पौर्णिमा, या पूर्णचंद्राचा महिमा।

दत्तगुरू हे अत्रिपुत्र, अनसुयेची बाळे मात्र।

ब्रह्मा विष्णू व महेश, तीर्न्ही देव हे विशेष॥१॥

सृष्टीकर्ता तो ब्रह्मा, विष्णू हा पालनकर्ता।

संहारकर्ता तो महेश, जो असे भोळा ईश।

दत्त हा त्रिगुणात्मक, गुरू एक सर्वात्मक॥२॥

जयासी नाही मंत्रदीक्षा, गुरू भजती ते दत्तात्रया।

रात्रंदिवस मूर्ती तुमची, आमच्या ध्यानात।

स्वप्नात आले माझ्या, गुरू जनार्दन दत्त॥३॥

जनार्दन आणि दत्तगुरू, हेची आमुचे सद्गुरू।

जय गुरू महाराज गुरू, जय जय परब्रह्म सद्गुरू।

जय गुरू परब्रह्म सद्गुरू।

जय गुरू महाराज गुरू, जय जय परब्रह्म सद्गुरू॥४॥

- 'आत्माराम'

मो. ९०२८८५६८३३

हनुमान मंदिर योगासन वर्ग, रामदास पेठ रौप्यमहोत्सवी प्रवचनमाला सत्र-अकरावे

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या हनुमान मंदिर योगासन वर्गातर्फे आयोजित रौप्यमहोत्सवी वर्षातील अकरावे प्रवचनपुष्प दि. २३ जून २०२४ रोजी श्री. डॉ. वि.भा. सावदेकर यांनी गुंफले. त्यांच्या प्रवचनाचा विषय होता 'संपादकीय लेखनाची प्रेरणा'. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी हे होते. या प्रसंगी विशेष अतिथी म्हणून डॉ. नितीन विघ्ने (प्रसिद्ध मानसोपचारतज्ञ व सॉफ्ट स्किल्स ट्रेनर) हे उपस्थित होते.

प्रास्ताविक, दीपप्रज्वलन, मान्यवरांचा परिचय व स्वागत झाल्यावर सिद्धी गोडसे यांनी 'कबीराचे विणतो शेले' हे भक्तिगीत अत्यंत सुरेल व गोड आवाजात सादर केले.

यानंतर डॉ. सावदेकर सरांनी योगप्रकाशच्या प्रदीर्घ काळातील 'संपादकीय लेखनाची प्रेरणा' याचा लेखाजोखा अत्यंत नेटकेपणे सादर केला. १९८८ मध्ये स्वामीजींच्या जयंतीनिमित्त आयोजित परिसंवादात सावदेकर सरांना विशेष पारितोषिक मिळाले. त्यावेळी झालेल्या समारोपीय भाषणात आदरणीय श्री. भा. वर्णेकर सर म्हणाले, 'माझी योगप्रकाश मासिकाची काळजी मिटली'. ही घटना योगप्रकाशच्या लेखनाचे बीजारोपण करणारी ठरली. पण १९९२ साली योगप्रकाशचे पुनर्जीवन झाल्यावर खऱ्या अर्थाने, योगप्रकाशचे संपादकीय लेखन सुरू झाले, असे सावदेकर सर म्हणाले. संपादकीय वेगळेपण ही योगप्रकाशची ओळख व्हावी त्यासाठी इतर वर्तमानपत्रातील आध्यात्मिक कॉलमप्रमाणे संपादकीय लेखनाला आध्यात्मिक विचाराची जोड द्यायचा प्रयत्न केला. 'जोडोनिया धन उत्तम व्यवहारे' असे एक पानाचे संपादकीय वाचकांना पसंत पडले. मग संतसाहित्य, ज्ञानेश्वरी, दासबोध याचा अभ्यास सुरू झाला. योगाभ्यासी मंडळात सुरू झालेला गीता पठणाचा वर्ग हा संपादकीय लेखनाला कलाटणी देणारा ठरला. दर महिन्याला संपादकीय लिहावे लागणार होते त्यासाठी सतत अभ्यास, चिंतन सुरू झाले. महाराष्ट्र शासनाकडून भेट म्हणून मिळालेले 'गीता-प्रवचने' हे पुस्तक, मोरोपंतांची केकावली, सुबोध ज्ञानेश्वरी, तुकाराम गाथा इ. साहित्यातील चौर्य करून संपादकीय लेखातून तुमच्यापुढे मांडण्याचे काम केले असे सरांनी विनोदाने नमूद केले. आदरणीय राम शेवाळकरांबरोबर वाडमय कोषाचे काम करताना, "अभ्यासाचे व्यसन एकदा जडले की शब्दाशी खेळणे सुरू होते, 'फोडूनी शब्दांचे अंतर' असे अर्थासहित शब्द आपल्यासमोर प्रकट होतात", अशा महत्त्वाच्या बाबी शिकता आल्या. असे सरांनी सांगितले.

साहित्य संस्कृती शिबिरातून नामवंत लेखकांचे मार्गदर्शन मिळाले. 'नवनीत' व 'अमृत' या नावाजलेल्या मासिकांचे संपादक उमाकांत ठोमरे यांच्या मार्गदर्शनामुळे चपखल व छोटे शीर्षक लिहिण्याची प्रेरणा मिळाली. गोंदवलेकर महाराजांच्या प्रवचनातून

‘खडीसाखर’, गुरूजींच्या भाषणातून ‘लंगडा बाळकृष्ण,’ गीता प्रवचनातून ‘खोली ओली,’ ‘डोके आणि खोके,’ माधव ज्यूलियन यांच्या कवितेवरून ‘छिन्नी,’ तसेच रस्त्यावरून जाताना केलेल्या निरीक्षणातून सुचलेले ‘प्याऊ’ हे शीर्षक अशा अनेक शीर्षकांची प्रेरणा सावदेकर सरांनी अतिशय सुंदर पद्धतीने मांडली. आतापर्यंतच्या ३५० लेखांपेक्षा जास्त असा हा संपादकीय प्रेरणेचा इतिहास सर्वांना विस्मयचकित करणारा होता. गेल्या ३२ वर्षांपेक्षा जास्त अशा लेखनकाळात काही परीक्षा घेणारे प्रसंगही आले. पण पू. स्वामीजींच्या कृपेने संपादकीय लेखनात खंड पडला नाही. शेवटी, समारोप करताना सरांनी सांगितले “संपादकीय लेखनाचे श्रेय हे माझे एकट्याचे नाही. हा गोवर्धन पर्वत उचलण्यासाठी अनेकांचे हात लागलेले आहेत. गुरूजींचे सहकार्य, योगप्रकाशचे प्रुफ रीडिंग, प्रिंटींग, स्वामीजींची समाधी हा मूळ प्रेरणेचा स्रोत. इ. मुळे हे कार्य शक्य झाले.”

सरांच्या प्रेरणादायी प्रवचनानंतर कार्यक्रमाचे विशेष अतिथी डॉ. नितीन विघ्ने यांनी आपले विचार मांडले. त्यांचा स्वतःचा योगशास्त्राचा व मानसशास्त्राचा विशेष अभ्यास असल्याने त्यांनी योगाभ्यासी मंडळाच्या सातत्याने सुरू असणाऱ्या कार्याचे विशेष कौतुक केले. त्यांनी स्वतःच्या आयुष्यातील एक विलक्षण अनुभव कथन केला. नागपूर येथील तुरुंगातील अट्टल गुन्हेगारांशी त्यांचा संपर्क आला. या कैद्यांच्या कुटुंबीयांमार्फत त्यांनी विशेष प्रयत्न करून या कैद्यांचे योगशिक्षकात परिवर्तन केले. या कार्याबद्दल त्यांना थायलंड येथे ‘जैविक विश्व सन्मान’ या आंतरराष्ट्रीय पारितोषिकाने गौरवान्वित करण्यात आले.

यानंतर आदरणीय खांडवे गुरूजींचे समारोपाचे अध्यक्षीय भाषण झाले. ते म्हणाले डबल डॉक्टरेट असणारे डॉ. सावदेकर हे रिझर्व बँकेत आपले सहकारी होते. ते योगाभ्यासी मंडळात आले व नंतर योगप्रकाश मासिकाशी जोडले गेल्याने योगप्रकाशला एक तरूण वैज्ञानिक लाभला. विज्ञान क्षेत्रात रमलेला व विज्ञान कथा लिहिणारा लेखक असलेल्या सावदेकरांनी योगप्रकाशची संपादकीय जबाबदारी स्वीकारल्यावर त्यांच्या लेखनाला नवीन दिशा दिली. गुरूजींनी डॉ. सावदेकरांच्या बदलत्या संपादकीय लेखनाचे विशेष कौतुक केले.

सामूहिक योग-गीत व प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. जयश्री जोशी केंद्रसंचालिका, हनुमान मंदिर वर्ग, रामदास पेठ



दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर

शिवानी शिरीष सोमलवार

गृहं बान्धवा सर्वमेतद्धि जातम् ।

कल्पक

लाकडी घाणी तेल

समोर तेल काढून मिळेल.

फक्त

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, नीमढेप, सरसोढेप उपलब्ध.



Up to Jan. - 2025

मुखपृष्ठ संकल्पना स्वामीजींचे नागपूर नगरी आगमन

- डॉ. रवींद्र केसकर

जवळजवळ ७५-७७ वर्षापूर्वीचा तो काळ. अनेक शतकांच्या आक्रमणानंतर देशाला नुकतेच स्वातंत्र्य मिळालेले. प्राचीन भारतीय शास्त्रांचे पुनरुज्जीवन करून गतवैभव प्राप्त करावे की आधुनिक जीवनपद्धती अनुसरून प्रगती करण्याची आकांक्षा बाळगावी, या दुविधेत भारतीय समाज होता. ह्याच वेळी परमहंस परिव्राजकाचार्य योगमूर्ती जनार्दनस्वामींचे नागपूर नगरीच्या क्षितिजावर आगमन झाले आणि या योगसूर्याच्या सहस्ररश्मींनी अखंड विश्व उजळून निघाले.

स्वामीजी मूळचे सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील कवठी या गावचे. त्यांचे पूर्वाश्रमीचे नाव जनार्दन वामन गोडसे, व जन्म नोव्हेंबर १८९२ सालचा. स्वामीजींचे सुरुवातीचे वेदशिक्षण रत्नागिरी जिल्ह्यातील आंजर्ले या गावी झाले आणि पुढे संस्कृत शिक्षणासाठी ते सांगलीला गेले. वेदाध्ययनाच्या परीक्षा उत्तीर्ण करून श्रीक्षेत्र त्र्यंबकेश्वर येथे अध्यापनाचे कार्य केले. वेदशास्त्रसंपन्न झाल्यावर स्वामीजींनी सर्व भारताची तीर्थयात्रा केली. आपल्या मातापित्यांप्रती असलेले कर्तव्य पूर्ण केले. नंतर हिमालयात भ्रमण केले, तसेच नर्मदापरिक्रमा करून संन्यास घेतला. अत्यंत कठीण असलेल्या 'अयाचित', 'अनिकेत' आणि 'परिव्राजक' व्रतांचा एकत्रित अंगीकार केलेल्या स्वामीजींनी ग्वालहेर मुक्कामी 'आकाश व्रत' अनुसरून अनुष्ठान केले. स्वामीजींनी दोन नर्मदापरिक्रमा केल्या. दुसऱ्या परिक्रमेत नर्मदातीरी अनुष्ठानात असताना एका अज्ञात योगी संन्याशाने स्वामीजींना योगाची दीक्षा दिली आणि योगाचा सर्वत्र प्रसार करण्याची गुरुदक्षिणा मागितली. ह्या गुरुआज्ञेचे पालन करीत घनपाठी वेदशास्त्रसंपन्न, आयुर्वेदाचार्य, ज्योतिष्याचार्य, तंत्रविद्येचे अधिकारी असलेले जनार्दनस्वामी हुशंगाबाद, खांडवा, अमरावती असा प्रवास करीत १९४९ साली नागपूर नगरीत योगमूर्तींच्या रूपात अवतरले.

भगवी वस्त्रे अंगावर। ठिगळांची झोळी खांद्यावर।

झळाळता वर्ण स्वर्णताम्र। पायी खडावा शोभती।।

(पोथी : १३-१४)

जणू काही नागपूर नगरीचे भाग्य झळाळून निघाले.

योगमूर्तींचे मंगल दिनी आगमन झाले।

नागपूर नगरीचे भाग्य उदयाला आले।।

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. (२५/११/२४) पर्यंत

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

श्री. विहंग विक्रम अकोलकर, पुणे (---) ११६/-	डॉ. मिल्हीद नाईक (देणगी) ५००/-
श्री. आत्माराम हटवार (---) ५११/-	सौ. सुषमा जागीरदार (---) ५००/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (वाढदिवसानिमित्त देणगी) १०००/-	श्री. मोहन अंजीकर (---) १५०१/-
श्री. आत्माराम हटवार (---) ५००१/-	श्री. अजय मुंजे (चि. कणाद पाठक वाढदिवसानिमित्त) १०१/-
कौटुंबिक योगाभ्यासी मंडळ, लक्ष्मीनगर (प्रवचनमाला (सौम्यमहोत्सवी) निमित्त देणगी) १००००/-	(---) सौ. अमृता बुट (---) १०१/-
(---) १००००/-	(---) श्री. विजय मुंजे (---) १०१/-
सौ. मंजुषा राकेश अंधारे (कै. मो.ता. फुलझेले स्मृतिप्रित्यर्थ) ११०१/-	श्री. चिराग ठाकुर (गुरुदक्षिणा) ५०१/-
श्रीमती टी. इंदिराराव, हैद्राबाद (गुरुदक्षिणा) १०००/-	श्री. अजय मुंजे (सौ. सायली पेठे वाढदिवसानिमित्त) १०१/-
सौ. स्वप्ना प्रशांत अंबुलकर (देणगी) २०००/-	श्री. अंबरीश गलांडे (देणगी) १०००/-
श्री. अनिल टांकसाळे (---) १०१/-	श्री. हरिकृष्ण मदनकर (---) ५००/-
सौ. कलावती पुंडलीक पराते (दिवाळी निमित्त देणगी) ११०२/-	श्री. लाहोटी (---) १००/-
सचिन यादव (---) १०००/-	श्री. राजेश झाडे (---) १००/-
सौ. सुमन जयंत जोगळेकर, पुणे (शांताराम परशुराम गानू यांच्या पुण्यस्मरणार्थ) १,०००००/-	श्री. अनिलकुमार गुप्ता (---) २००/-
सौ. सुषमा कालरा (दिवाळी निमित्त देणगी) २००/-	श्री. देवकीनंदन खंडेलवाल (---) २५०/-
श्री. नितिन बोरवणकर (दिवाळी निमित्त गुरुदक्षिणा) ५०१/-	श्री. विनोद दुर्गे (---) १००/-
सौ. सुनिता पुरुषोत्तम गायधने (देणगी) १२५/-	श्री. आत्माराम हटवार (---) २२२/-
श्री. गजानन देशमुख (---) १००/-	श्री. गोविंद चौरसिया (---) ५०१/-
श्री. विनोद दुर्गे (---) १५०/-	श्री. जुगलकिशोर अग्रवाल (---) २००/-
श्री. पी. नागभूषणराव (---) १५०/-	डॉ. शंतनु देशमुख (---) ५०५/-
श्री. दत्तात्रय साठे (---) ५००/-	श्री. श्रीनिवास वर्णेकर (---) १००१/-
श्री. चारुदत्त मासोदकर (---) ५०१/-	श्री. राजीव नानेकर (---) १०१/-
श्री. विहंग विक्रम अकोलकर, पुणे (दिवाळी पाडव्या निमित्त) ११६/-	गो गॅस ईलाईट (---) २००/-
श्री. सिद्धेश पाटील, बंगलोर (---) ११६/-	सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (लनदिनानिमित्त) १०००/-
श्रीमती नंदिनी अकोलकर, कानपुर (---) ११६/-	सौ. मंजुषा गुणवंत उप्पलवार (योगोपचारासाठी देणगी) २०००/-
श्री. केशव जयवंत अकोलकर, जयपुर (---) ११६/-	कृष्णकमल सार्व. ट्रस्ट (देणगी) १००००/-
	श्री. विश्वनाथ प्रसाद पांडेय (एकादशीनिमित्त देणगी) २००/-
	श्री. अतुल मुजुमदार (---) २००/-
	श्री. राजीव नानेकर (गुरुपुष्यामृतानिमित्त) १११/-
	सौ. सुनिता जैन (देणगी) २००/-
	सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (लनदिनानिमित्त) ५००/-

Online

श्री. रमेश चंद्रगुप्ता, मुंबई (देणगी)	३०००/-
श्रीमती प्रेम यादव (--''--)	५००/-
श्री. सुरेंद्र देविदास सरोदे (--''--)	५१/-
श्री. मनोज राळेगणकर, पुणे (--''--)	१००१/-
श्री. सुनील सिर्सिकर (--''--)	२०००/-
श्रीमती रंजनी तुमाने, बेंगलुरु (--''--)	५०१/-
श्री. विश्वनाथ अय्यर (--''--)	१०००/-
श्री. मनोज राळेगणकर (देणगी)	१००१/-
श्री. संजय नानाजी मुद्गल (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	५००/-
श्रीमती मोहिनी जीवन मधुगिरी (देणगी)	५०१/-
श्रीमती प्रेम यादव (--''--)	५००/-
श्री. सुरेंद्र देविदास सरोदे (--''--)	५१/-
श्रीमती रीना घोष, खारघर (--''--)	५०००/-
श्रीमती मधुलिका देशमुख, बंगलोर (--''--)	५०००/-
श्री. इंद्रजित सिर्सिकर (--''--)	२०००/-

श्री. आकाश विजय ठाकुर (योगोपचारसाठी देणगी)	(--''--)	१००१/-
कु. गौरी कुळकर्णी (देणगी)		१/-
श्री. मनोज राळेगणकर (देणगी)		१००१/-
श्री. आनंद सुधीर गडकरी (--''--)		५०१/-
श्री. संजय विश्वनाथ देशपांडे (वाढदिवस देणगी)		११००१/-
श्रीमती प्रेम यादव (देणगी)		५००/-
श्रीमती सुरभी विनय अंबुलकर (गुरुपौर्णिमा देणगी)		५००/-
श्री. इंद्रजीत सिर्सिकर (देणगी)		२०००/-
श्री. रविंद्र कवाडे (गुरुपौर्णिमा देणगी)		१००१/-
श्रीमती नेहा कवाडे (--''--)		१००१/-
सौ. शिल्पा मुसळे, कोल्हापुर (वाढदिवस देणगी)		५००/-
श्री. पंकज अरविंद आपटे, कानपुर (--''--)		५००१/-
कु. गौरी कुळकर्णी (देणगी)		३०००/-



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

योगवार्ता

‘योगप्रकाश २०२४’ दिवाळी अंकाचे विमोचन

योगप्रकाशच्या २०२४ च्या दिवाळी अंकाचे विमोचन २७ ऑक्टोबर रोजी मंडळात उत्साहात संपन्न झाले. कार्यक्रमांला ‘शिवायू आयुर्वेद’चे संचालक डॉ. विजय शर्मा मुख्य अतिथी होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष आदरणीय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी होते. तसेच मंचावर सौ. शर्मा, योगप्रकाशचे संपादक डॉ. विश्वेश्वर सावदेकर, मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार आणि संपादक मंडळाचे श्री. सतीश एलकुंचवार उपस्थित होते.

सर्वप्रथम पाहुण्यांचे औक्षण करून त्यांचे स्वागत करण्यात आले. डॉ. विजय शर्मा यांचे स्वागत शाल व श्रीफळ देऊन श्रद्धेय खांडवे गुरुजी यांनी केले, तर सौ. शर्मा यांचे स्वागत सौ. अपर्णा एलकुंचवार यांनी केले. संपादक डॉ. सावदेकर यांचे स्वागत कार्यवाह श्री. वझलवार यांनी केले, तसेच भारतीय पोस्ट विभागाच्या प्रतिनिधी सौ. शोभा टिचकुले यांचे स्वागत सौ. अपर्णा एलकुंचवार यांनी केले.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला संपादक डॉ. विश्वेश्वर सावदेकर यांनी ‘योग स्वतःसाठी आणि समाजासाठी’ या योगप्रकाशच्या या वर्षीच्या दिवाळी अंकाच्या संकल्पनेमागील भूमिका विशद केली. ही संकल्पना आयुष्य मंत्रालय भारत सरकार आणि मोरारजी देसाई योग संस्थान यांनी २०२४ च्या विश्व योगदिनासाठी दिलेली संकल्पना असून त्याचा विविध पैलूंनी वेध घेण्याचा प्रयत्न या दिवाळी अंकात झाला आहे, असे त्यांनी आवर्जून सांगितले. डॉ. विजय शर्मा यांनी त्यांच्या भाषणात योगप्रकाशच्या या संकल्पनेचे महत्त्व अनेक उदाहरणांतून अधोरेखित केले. स्वामीजींनी योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना करण्यामागे आणि सांघिक योगासनांमागे मुळात ही संकल्पनाच आहे हे त्यांनी ओघवत्या वाणीत नमूद केले. त्यानंतर दिवाळी अंकाच्या लेखकांचा सत्कार आदरणीय खांडवे गुरुजी यांचे हस्ते करण्यात आला. त्याशिवाय प्रामुख्याने जाहिरातदारांचे प्रतिनिधी म्हणून श्री. अंकुश मेंदिरता व श्री. जयंत हरडे, जाहिरातींच्या संकलकांचे प्रतिनिधी म्हणून श्री. तालिथैया व श्री. विश्वनाथ अय्यर तसेच एंड. चंद्रा अय्यर, योगप्रकाशसाठी स्टिकर्सचा पुरवठा करणारे श्री. व सौ. मेहाडिया, महिमा प्रिंटिंग प्रेसचे श्री. प्रशांत व श्री. सचिन घाडगे, योगप्रकाशचे कागद योग्यवेळेत प्रेषपर्यंत पोहचवून देणारे ‘शास्त्री अँड सन्स’, ‘साक्षी स्क्रीन’ चे श्री संजय, सौ मंजू आणि कु. स्वरा लष्करे तसेच मुद्रणाचे महत्त्वपूर्ण काम सांभाळणारे ‘साक्षी स्क्रीन’चे श्री. रामदास वाघाडे यांचाही सत्कार श्रद्धेय खांडवे गुरुजींच्या हस्ते करण्यात आला. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात श्रद्धेय गुरुजींनी ‘योग स्वतःसाठी आणि समाजासाठी’ या संकल्पनेमागील व्याप्ती उलगडून दाखवली. स्वतःमधील ‘स्व’ हा केवळ काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर आणि देहबुद्धीचा ‘स्व’

नसून तो व्यक्ती, समष्टी, सृष्टी आणि परमेष्टीचे मूळ असलेल्या विश्वचैतन्याचा एक अंश आहे, आणि ही जाणीव करून देणे हेच योगाचे प्रमुख उद्दिष्ट असून आपण त्याची कास धरली पाहिजे, हे गुरुजींनी आग्रहपूर्वक सांगितले. कार्यक्रमाच्या शेवटी मंडळाचे कार्यवाही श्री. मिलिंद वझलवार यांनी आभारप्रदर्शन केले. त्यात त्यांनी औपचारिक आभारप्रदर्शनापेक्षा योगप्रकाशच्या दिवाळी अंकासाठी ज्या सगळ्यांनी सहभाग दिला त्या सर्वांच्या ऋणात राहणे अधिक योग्य, असे मनःपूर्वक सांगितले. संपूर्ण कार्यक्रमाचे संचालन श्री. सतीश एलकुंचवार यांनी आपल्या संवादी शैलीत केले. कार्यक्रमाची सांगता त्रिवार ओंकाराराधनेने आणि प्रसाद वितरणाने झाली.

योगशिबिर



जनार्दनस्वामी योगाभ्यास मंडळ द्वारा संचालित योगशिबिर शालिग्राम मंदिर, लालगंज झाडे चौक, नागपूर येथे दि. १९/९/२०२४ ते २९/९/२०२४ पर्यंत झाले. शिबिरसमारोप प्रसंगी अध्यक्षीय भाषणात योगशिक्षक श्री. अशोक चन्नोरे यांनी निरोगी व स्वस्थ जीवन जगण्याक रिता निरंतर

योगाभ्यास करावा हे आवाहन केले. तर प्रमुख उपस्थिती असलेले ज्येष्ठ नागरिक श्री. राजेन्द्रजी मिश्रा यांनी योग हा आत्मदर्शनाचा व स्वतःला ओळखण्याचा मार्ग आहे, तसेच मानसिक, शारीरिक विकारांना दूर करण्याकरिता नियमित योग साधना करावी, हे आवाहन केले. शिबिरात संतोषी सोनी, श्री. सुरेश दुर्गे या योगशिक्षकांनी वर्ग घेऊन वस्तीतील अनेक नागरिकांना योगसाधना शिकविली. आयोजन सौ. चंद्रकला झाडे व सौ. छाया डबले यांनी केले. कार्यक्रमाला योगशिक्षक श्री. गणेश लोणारे, श्री. रामभाऊजी आंबुलकर, श्री. विलास पराते, श्री. गुणवंत झाडे व अनेक नागरिक उपस्थित होते.

मुंडले फुलवारी लक्ष्मीनगर शाखा ४० वर्ष पूर्ती सोहळा पुष्प ३रे

मुंडले फुलवारी योगासन वर्गाचे ४० वर्षपूर्ती सोहळ्याचे तिसरे पुष्प १९ ऑक्टोबर २०२४ ला साजरे झाले. कोजागिरीचे औचित्य साधून लक्ष्मीनगरच्या हौशी गायिकांचा मराठी, हिंदी गाण्यांचा सुंदर कार्यक्रम आयोजित केला होता. या कार्यक्रमाचे विशेष म्हणजे ज्या नवीन शिक्षिका मागील काही वर्षात झाल्या आहेत, त्यांच्यावर कार्यक्रमाची सगळी जबाबदारी टाकली होती. सगळी कामे त्यांनी उत्कृष्टरीत्या पेलली. गाण्याच्या कार्यक्रमानंतर अल्पोपाहार व मसाला दूध याचा सगळ्यांनी आस्वाद घेतला. कार्यक्रमाला उपस्थिती चांगली होती.

योगप्रकाश-साहित्य सूची-२०२४

शीर्षक	लेखक	माहे	पृ. संख्या
मुखपृष्ठ संकल्पना			
हिरडा	सतीश एलकुंचवार	जानेवारी	२४-२५
बेहाडा	--''--	फेब्रुवारी	२६-२७
आंतरशालेय योगासन स्पर्धा	सौ. मेघा कुळकर्णी	मार्च	२६-२७
बेल	सतीश एलकुंचवार	एप्रिल	२७
समारोधादना दिवस	--''--	मे	३
अजानवृक्ष	--''--	जून	२८
गुरूपौर्णिमा उत्सव	--''--	जुलै	५
उंबर	--''--	ऑगस्ट	१९
वटवृक्ष	--''--	सप्टेंबर	२३
योग : स्वतःसाठी आणि समाजासाठी	--''--	ऑक्टो.	मुखपृष्ठ दि. अं.
पिंपळ	--''--	नोव्हें.	
योगाभ्यासी मंडळाचा अमृतमहोत्सव			
स्वामीजींचे नागपूर नगरी आगमन	डॉ. रवीन्द्र केसकर	डिसेंबर	२३
प्रकाशकीय			
कार्यवाहांचे मनोगत	मिलिंद वझलवार	ऑक्टो. दि.अं.	५५-५८
संपादकीय			
उदासीन		जानेवारी	४-७
स्वहित माझे---		फेब्रुवारी	४-७
त्याग		मार्च	६-९
शाळिग्राम		एप्रिल	४-८
भ्रमो नये भ्रमे		मे	३-८
गाठ		जून	६-९
साळूबाईचे काटे		जुलै	६-९
फेरफटका		ऑगस्ट	४-८
मिथ्याचार		सप्टेंबर	४-७
योग स्वतःसाठी व समाजासाठी (दिवाळी अंक)		ऑक्टो.	५९-६६
मोह		नोव्हें.	४-६
वैभव		डिसें.	४-७
श्री जनार्दनस्वामी उवाच			
तिर्यक योनी		जानेवारी	२३
मंडळाची प्रार्थना		फेब्रुवारी	२९
पचनक्रिया व योगासने		मार्च	१७
कलियुगाचा प्रभाव		एप्रिल	१२
परोपकार		मे	८
शौच		जुलै	९
सुख आणि दुःख		ऑगस्ट	१५
अस्तेय		सप्टेंबर	११
शिक्षण		नोव्हें.	११

संतोष	डिसें.	७
योगोपचार - लेखक : योगाभ्यासी, हिंदी	अनुवाद : श्री. रमेश मुलतानी	
मानसिक व्याधियोंपर योगोपचार	जानेवारी	८-१०
गलग्रंथियोंके विकार	फेब्रुवारी	८-११
गलग्रंथियोंके विकार	मार्च	१०-१३
गलग्रंथियोंके विकार	एप्रिल	९-१२
किस के लिए? पेट के लिए!	गुरुजी राम खांडवे	मे
किस के लिए? पेट के लिए!	गुरुजी राम खांडवे	जून
किस के लिए? पेट के लिए!	गुरुजी राम खांडवे	जुलै
योगशास्त्र		
प्राणायाम वैज्ञानिक विश्लेषण	डॉ. मुकुंद भिडे	जानेवारी
योगनिद्रेतून शंकराचार्याचे स्मरण	सौ. जयश्री जोशी	जानेवारी
सर्वव्यापी त्रिगुण	सतीश एलकुंचवार	जानेवारी
प्राणायाम वैज्ञानिक विश्लेषण	डॉ. मुकुंद भिडे	फेब्रु.
योगाभ्यासा मिळो प्रेरणा	सौ. जयश्री जोशी	फेब्रु.
सर्वव्यापी त्रिगुण	सतीश एलकुंचवार	फेब्रु.
प्राणायाम वैज्ञानिक विश्लेषण	डॉ. मुकुंद भिडे	मार्च
योगाभ्यासा मिळो प्रेरणा	सौ. जयश्री जोशी	मार्च
Health Benefits of Sanghik Surya Namaskar	Dr. A. Gurjalwar	मार्च
प्राणायाम	डॉ. मुकुंद भिडे	एप्रिल
सर्वव्यापी त्रिगुण	सतीश एलकुंचवार	एप्रिल
प्राणायाम वैज्ञानिक विश्लेषण	डॉ. मुकुंद भिडे	मे
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः) अनुवाद : रमेश मुलतानी	आनंदानुज	ऑगस्ट
हठप्रदीपिका अनुवाद : रमेश मुलतानी	आनंदानुज	सप्टेंबर
Man the Unknown आणि 'योगस्वरूप'	डॉ. रवीन्द्र केसकर	ऑक्टो.
प.पू. जनार्दनस्वामींचा समष्टि विचार	डॉ. मुकुंद रा. भिडे	ऑक्टो.
योगसाधना	डॉ. धनंजय मोडक	ऑक्टो.
समत्वं योग उच्यते	रवीन्द्र गोडसे	ऑक्टो.
हेचि सार योगाचे	डॉ. नीना मोडक	ऑक्टो.
जनार्दनस्वामींचे योगदर्शन	आत्माराम हटवार	ऑक्टो.
दैनंदिन जीवनातील योग	सौ. सिमंतिनी मुजुमदार	ऑक्टो.
हठप्रदीपिका	आनंदानुज अनुवाद : रमेश मुलतानी	डिसें.
श्री दत्तमाहात्म्यातील योगाचे विवरण	डॉ. रवीन्द्र केसकर	डिसें.
अध्यात्म		
बुद्धिदाता नारायणु	डॉ. धनंजय मोडक	जुलै
व्यष्टी कडून समष्टीकडे	आरती नाफडे	ऑक्टो.
संकीर्ण		
दोन क्रेडिट्स	सौ. मेघा कुळकर्णी	जानेवारी
चतुर्विध वाक् आणि अक्षर-विज्ञान	सौ. नीना मोडक	एप्रिल
चतुर्विध वाक् आणि अक्षर-विज्ञान	सौ. नीना मोडक	मे
चतुर्विध वाक् आणि अक्षर-विज्ञान	सौ. नीना मोडक	जून
योगाभ्यास : आत्मोन्मत्ती	डॉ. उज्ज्वला देशमुख	जून
स्वामीजींच्या सहवासात	किरण जोगदंड	जून
नाहं कर्ता	राम मोरेश्वर खांडवे (गुरुजी)	ऑक्टो.
विकसता विकसता विकसावे	सौ. सुजाता भिडे	ऑक्टो.

भगवान शंकर एवं कृष्ण का योगदर्शन
स्वास्थ्य एवं योग-शास्त्रीय विवेचन
वसुधैव कुटुम्बकम्
तया सत्कर्म रती वादो
कौमार आचरेत प्राज्ञः
The Unique Center of Wellness
योग-स्वशोधातून समाजाकडे
दीपे दीप लाविजे
Yog for self and Society
तस्मात्-योगी अवार्जुन
योग स्वतःचा आणि समाजाचा
महान योगी स्वामी जनार्दन
स्वतःसाठी व समाजासाठी योग
योगसंस्कृती
जाहिरात स्पर्धा निकाल
यम पालनाचा समाजावर होणार परिणाम
योगानुभव

प्रासंगिक

श्री रामलला प्राणप्रतिष्ठापना दिन
हनुमानमंदिर योगासन वर्ग प्रवचनमाला सत्र-५
स्व. भानुताई गडकरी आंतर शालेय योगासन स्पर्धा सौ. मेघा कुळकर्णी
कौटुम्बिक योगकेन्द्र रौप्य महोत्सव
रामदासपेठ वर्ग रौप्य महोत्सवी वर्ष प्रवचनमाला सत्र ६ सौ. जयश्री जोशी
रौप्यमहोत्सवी वर्ष प्रवचनमाला सत्र ७
रौप्यमहोत्सवी वर्ष प्रवचनमाला सत्र ८
बुद्धिविकास शिबिर : एकचिंतन
हनुमानमंदिर योगासन वर्ग प्रवचनमाला सत्र ९
प्रवचनमाला सत्र १०
प्रवचनमाला सत्र ११

काव्य

शालेय योग स्पर्धा
नित्य योग
जनार्दनस्वामीची आरती
ओवी
समारोधाना दिन विशेष
कठोर व्रती स्वामी जनार्दन
समाधान
स्फुट
स्फुट
गुरूराया
गुरूमाउली
योगकिमया
यज्ञकुंडातील अळ
समाजासाठी योग
आत्मदीप उजळू

डॉ. विजय शर्मा
रमेश मुलतानी
सौ. जयश्री जोशी
संजीव डोक
डॉ. सौ. मेघा कुळकर्णी
Rutvij Holay
सौ. पद्मजा जोशी
सौ. माधुरी दामले
Pallavi Pawar
सौ. चन्द्रकान्ता दीक्षित
सौ. सीमा मुजुमदार
सौ. इलाश्री मुळे
सौ. वीणा गरीबदास
डॉ. उज्ज्वला देशमुख
महेन्द्र पाटील
पूजा नंदनवार कुर्सेकर

सौ. मेघा कुळकर्णी
सौ. जयश्री जोशी
सौ. मेघा कुळकर्णी
श्रीकांत मुळे
सौ. जयश्री जोशी
सौ. जयश्री जोशी
सौ. मेघा कुळकर्णी
सौ. जयश्री जोशी
सौ. जयश्री जोशी
सौ. जयश्री जोशी

आत्माराम हटवार
आत्माराम
सौ. मंगला व्यवहारे
सौ. मंगला केवटे
आत्माराम
आत्माराम
आत्माराम
सौ. रश्मी देवगडे
सौ. रश्मी देवगडे
आत्माराम
आत्माराम
नीति मधुगिरी
सौ. रश्मी देवगडे
आत्माराम
गीता मुजुमदार

ऑक्टो. १७-१००
ऑक्टो. १०१-१०५
ऑक्टो. १०७-११०
ऑक्टो. १११-११३
ऑक्टो. ११५-११८
ऑक्टो. ११९-१२२
ऑक्टो. १२३-१२६
ऑक्टो. १२७-१३०
ऑक्टो. १३१-१३३
ऑक्टो. १३५-१३८
ऑक्टो. १४७-१५१
ऑक्टो. १६३-१६७
ऑक्टो. १६९-१७१
नोव्हें. ७-८
डिसें. ३४
डिसें. १९-२१
डिसें. १३-१६

फेब्रु. ३०-३१
मार्च २५
मार्च २६-२७
मार्च २८-२९
एप्रिल २५-२६
मे २६-२७
जून २२
जुलै २१-२२
ऑगस्ट २५-२६
सप्टे. १७-१८
डिसें. २०-२१

जानेवारी १०
फेब्रु. २५
फेब्रु. २७
मार्च २१
मे ३२
जून २१
जुलै ३६
जून ९
जुलै ३०
ऑगस्ट २०
सप्टेंबर २०
ऑक्टो. ७३
ऑक्टो. ११४
ऑक्टो. ६४
ऑक्टो. ८४

दत्तराज माउली	आत्माराम	डिसें.	१९
उपक्रम			
रथसप्तमी उत्सव-सूर्योपासना	-	जानेवारी	१७
दि.अं. २३ जाहिरात स्पर्धा-निकाल	-	जानेवारी	३३
चैत्र गौर हळदीकुंकू	-	मार्च	२४
समारोधाना दिनोत्सव : कार्यक्रम पत्रिका	-	एप्रिल	८
योगजीवनशैली शिबिर	-	एप्रिल	२२
समारोधाना दिनोत्सव कार्यक्रम	-	मे	१५
ह.भ.प. देगलुरकर महाराजांची प्रवचने	-	मे	२७
दूरस्थ निःशुल्क योगोपचार वर्ग	-	सप्टे.	१८
जनार्दनस्वामी जयंती उत्सव (कार्यक्रम)	-	ऑक्टो.	१७१
जाहिरात शोधा व रोख मिळवा (दि.अं. २४)	-	ऑक्टो.	३५२
'बालजगत' मधे योगशिबिर	-	एप्रिल	२६
ग्रंथ परिचय			
स्वास्थ्यवर्धक योगजीवनशैली (योगविद्या निकेतन) विश्वेश्वर भा. सावदेकर		सप्टे.	२१-२२
अभिप्राय/मनोगत			
योग एक अनुभव	श्रीमती गौरी वाळके	फेब्रु.	२५
प्रतिक्रिया : संपादकीय 'स्वहित'	श्रीधर परब मुं.	मार्च	२७
प्रतिक्रिया : संपादकीय	अभिजित कोठिवान वाशिम	मार्च	२७
योगासन निरोगत्व वर्ग एक अनुभव	राजेन्द्र हुंडीवाले	मार्च	२३-२४
प्रतिक्रिया : संपादकीय 'त्याग'	श्रीधर परब मुं.	एप्रिल	८
प्रतिक्रिया : संपादकीय	रेणुकादास कुळकर्णी मुं.	एप्रिल	८
प्रतिक्रिया : त्याग संपादकीय	अभिजित कोठीवान वाशिम	मे	२१
संपादकीय 'शाळिग्राम'	श्रीधर परब मुं.	जून	२६
संपादकीय लेखन	शिरीष गारजलवार	जून	२६
पत्रव्यवहार	मुख्याध्यापक, जिदल पब्लिक स्कूल जून		३६
समृद्ध करणारा अनुभव - संपादकीय लेखनाची प्रेरणा सुभाष पराडकर		ऑगस्ट	१७
प्रतिक्रिया - संपादकीय लेखनाची प्रेरणा	श्रीधर परब मुं.	ऑगस्ट	१७
योगाने काय दिले ?	विश्वेश्वर भा. सावदेकर	ऑगस्ट	१८
Yoga Session	Aga Khan, Social Welfare Board	ऑगस्ट	२०
संपादकीय गाळवरील प्रतिक्रिया	रेणुकादास कुळकर्णी	डिसें.	
अभिनन्दन/सुयश			
कु. ईनाया ईशान जैन	-	जानेवारी	२०
कु. स्वराली भूषण टाकळकर	-	सप्टे.	७
श्रद्धांजली / पुण्यस्मरण			
श्री. प्रकाश द. गंगणे	-	जानेवारी	२२
भावपूर्ण श्रद्धांजली	आंतरभारती योगवर्ग	फेब्रु.	२४
श्री. मुरलीधर वराडे	गजानन कुकुडकर	एप्रिल	३४
श्री. पुरूषोत्तम बावनकर	-	मे	१२
श्री. भा. वर्णेकर पुण्यस्मरण	-	मे	२७
वा.डो. बाकडे गुरुजी	-	मे	३३
प्राचार्य अरविंद खांडेकर	-	जून	२५
बळवंतराव उपाख्य बाबासाहेब मुजुमदार	-	जून	२७
श्रीमती सुलुताई जोग	अलका जोग	जुलै	१८

विजया डांगे	-	नोव्हे.	१४
योगवार्ता			
गीता शिबिरातील योगवर्ग	चंद्रशेखर कुळकर्णी पुणे	जाने.	२८-२९
गीता जयंती उत्सव	सौ. मेघा कुळकर्णी	जाने.	२९
हनुमान मंदिर योगासन वर्ग : प्रवचनमाला सत्र ३	३ रे ४ थे सौ. जयश्री जोशी	जाने.	२९-३१
पुणे योगवर्ग स्वामीजी जयंती	सौ. अर्चना सहस्त्रबुद्धे	जाने.	३१
बुटी लेआउट लक्ष्मीनगर	सौ. अनघा चिखलीकर	जाने.	३१
श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्ग वर्धापन दिन	मुकेश व्यवहारे	जाने.	३२
योग मित्र मंडळ, उमरेड महिलांची सहल	-	फेब्रु.	३०
आदिवासी निवासी आश्रम शाळा-योगशिबिर	सौ. प्रिया जोशी	फेब्रु.	३१-३२
सूर्यनमस्कार व सत्कार समारंभ	-	फेब्रु.	३२-३३
स्व. भानुताई गडकरी आंतर शालेय सांघिक योगासन स्पर्धा	सौ. मेघा कुळकर्णी	मार्च	२६-२७
कौटुंबिक योगकेन्द्र रौप्य महोत्सव	श्रीकांत मुळे	मार्च	२८-२९
श्रीराम मंदिर स्वावलंबी नगर-सक्रांत	सौ. कीर्ती मुकटे	मार्च	३३
रेणुका मंदिर पारिवारिक योगवर्ग - सहल	प्रमोद धनकर	मार्च	३३-३४
महिला योगासन वर्ग, अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट	-	मार्च	३४
मंडळाचा रथसप्तमी उत्सव	-	मार्च	३४-३५
महाशिवरात्री उत्सव	सौ. मेघा कुळकर्णी	एप्रिल	२९
विशेष योगनिद्रा वर्ग	प्रमोद धनकर	एप्रिल	२९
आयुर्वेद महा.ची मंडळास भेट	आत्माराम	एप्रिल	३०
समर्थ मंदिर योगवर्ग मालवीय नगर वर्धापन दिन	सौ. रत्ना करपटे	एप्रिल	३०-३१
योगभवन काटोल रोड वर्धापन दिन	सु.द. गडकरी	एप्रिल	३१-३२
वीर हनुमान मंदिर कौ. योगाभ्यास केन्द्र नरेन्द्र नगर संजय मुदगल	मुकेश व्यवहारे	एप्रिल	३२-३३
पावनभूमी योगवर्ग - सहल	अशोक देशपांडे	एप्रिल	३३-३४
संत तुकाराम योगवर्ग, नाशिक सूर्यनमस्कार यज्ञ	सौ. मेघा कुळकर्णी	एप्रिल	३४
चैत्रगौरी हळदीकुंकू	सौ. मेघा कुळकर्णी	मे	२९
गुढीपाडवा	सौ. मेघा कुळकर्णी	मे	२९-३०
निकालस म. योगासन केन्द्र तिलोत्सव	-	मे	३०
गुरूकृपा महिला योगवर्ग	सौ. उषा शिंदे	मे	३०-३१
समारोधाना दिवस	-	जून	३१
सिद्ध गणेश मंदिर बुटी लेआउट संस्कार शिबिर	सौ. अनघा चिखलीकर	जून	३१-३२
योग मित्र मंडळ, उमरेड-बाल योग शिबिर	-	जून	३३-३४
कौ. योगाभ्यास केन्द्र रामकृष्णनगर - योगशिबिर	सौ. चित्रा डोके	जून	३४-३५
अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट धंतोली	सौ. शिल्पा जोग	जून	३५
योगाभ्यासी मंडळाचा योगोत्सव	-	जून	३५-३६
समारोधाना दिन, आदित्य गार्डन सिटी, वारजे, पुणे	सौ. प्रिया जोशी	जुलै	३६
ह.भ.प. देगलूरकर महाराजांची प्रवचने (सूचना)	-	जुलै	३६
योगाभ्यासी मंडळाने घेतलेले योगदिनाचे कार्यक्रम	-	जुलै	२८-३०
योगदिन-यशवंत स्टेडियम, नागपूर	-	जुलै	३१-३२
योगमित्र मंडळ, उमरेड - योगदिन	श्री. राजकुमार पांडे	जुलै	३२
योगवर्ग सांगली - आंतरराष्ट्रीय योगदिन	-	जुलै	३२
नवकृष्णा व्हॅली स्कूल, सांगली - योगदिन	-	जुलै	३३
तुपकर्स योग क्लासेस - योगदिन	-	जुलै	३३
कमला नेहरू कॉलेज, बुटीबोरी - जागतिक योगदिन	-	जुलै	३३
भारतीय खाण ब्युरो - १० वा योगदिन संपन्न	सौ. वैशाली चिडे	जुलै	३३-३४
योगदिन, उरण (जि. अलिबाग)	-	जुलै	३४

भारतीय जीवन विमा निगम, अमरावती - योगदिन	जुलै	३४
चंद्रपूर : दुर्गम भागात योगदिन	जुलै	३४-३५
जैव विविधता महामंडळ, नागपूर जागतिक योगदिवस राजेन्द्र गोळे	जुलै	३५
Feelquard filler, Pune योगदिन निमित्त योगशिबिर प्रमोद जोशी	जुलै	३५
आदित्य गार्डन सिटी, वारजे, पुणे - योगदिन	सौ. गौरी लांजेकर	जुलै ३५-३६
रेणुगुकांमंदिर पारिवारिक योगवर्ग, हिंगणा रोड	प्रमोद धनकर	ऑग. २६
नरेन्द्रनगर वर्ग दशकपूर्ती सोहळा	निलेश विटाळकर	ऑग. २६-२७
गुरूपौर्णिमा उत्सव रामनगर	सौ. मेघा कुळकर्णी	ऑग. २७-२८
सिद्धिविनायक गणेश मंदिर पोथी वाचन	-	ऑग. २८
कौ. योगाभ्यास वर्ग, नरेन्द्रनगर प्रमाणपत्र वितरण	संजय मुदगल	ऑग. २८
माधव नगर महिला केन्द्र - गुरूपौर्णिमा	-	ऑग. २९
सिद्ध गणेश मंदिर वर्ग बुटी लेआउट गुरूपौर्णिमा	सौ. अनघा चिखलीकर	ऑग. २९
गाडगेबाबा केन्द्र, गाडगे नगर - गुरूपौर्णिमा	-	ऑग. ३०
गुरूकृपा महिला योगवर्ग - गुरूपौर्णिमा	-	ऑग. ३०-३१
भोसला वेदशाळा योगासन वर्ग - गुरूपौर्णिमा	छगन ढोबळे	ऑग. ३१
उमानंद सरस्वती योगकेन्द्र - गुरूपूजन	-	ऑग. ३१-३२
गणेश-शिवमंदिर केन्द्र - वर्धापन दिन	-	ऑग. ३२-३३
इतर केन्द्रे - गुरूपौर्णिमा	-	ऑग. ३३
कौ. योगाभ्यास वर्ग नरेन्द्रनगर वर्धापनदिन	डॉ. राजेन्द्र पहाडे	सप्टे. १९-२०
पांडुरंगेश्वर शिवमंदिर वर्ग - गुरूपौर्णिमा	चंद्रकांत देशमुख	सप्टे. २६
शिकारपुडी पंचायत योगासन वर्ग - गुरूपौर्णिमा	रमेश मुलतानी	सप्टे. २६-२७
साई योगवर्ग नंदनवन - गुरूपौर्णिमा	सौ. राजश्री गायधने	सप्टे. २७-२९
श्रीराम मंदिर, स्वावलंबी नगर - गुरूपौर्णिमा	सौ. कीर्ती मुकटे	सप्टे. २९
भक्ती शक्ती योगवर्ग - गुरूपौर्णिमा	सौ. चारूता वाडेगावकर	सप्टे. २९-३०
उषःकाल योगवर्ग शेष नर - वर्धापन दिन	सौ. मंदाकिनी बालपांडे	सप्टे. ३०-३१
विठोबा लॉन हुडकेश्वर - यो शिबिर	चन्द्रकांत मानापुरे	सप्टे. ३१
विठ्ठल मंदिर, स्नेहनर - योगनिद्रा	-	सप्टे. ३१
मुंडले फुलवारी लक्ष्मीनगर - गुरूपौर्णिमा	-	सप्टे. ३१-३२
नेर येथे प्रमाणपत्र वितरण कार्यक्रम	-	सप्टे. ३२
आदरणीय खांडवे गुरूजींचा सत्कार आणि		
श्रद्धेय गोविंददेव गिरी महाराजांचे प्रवचन	डॉ. रवीन्द्र केसकर	नोव्हें. १२-१३
फुलवारी लक्ष्मीनगर व माधवनगर -		
४० वर्ष पूर्ती सोहळा	अलका कळमकर	नोव्हें. १४
योगप्रकाश २०२४ दिवाळी अंकाचे विमोचन	-	डिसें. २६
योगशिबिर	-	डिसें. २७
फुलवारी लक्ष्मीनगर ४० वर्ष पूर्ती पुष्प ३२	-	डिसें. २७

तिलोत्सव

‘योगाभ्यासी मंडळाचा तिलोत्सव रविवार दि. २६ जानेवारी २०२५ रोजी आयोजित करण्यात येत आहे. सर्व स्त्री-पुरुष साधकांना आग्रहाचे निमंत्रण.

स्थळ : रामनगर केन्द्र समाधी मंदिरा लगतचे स्वर्णजयंती दालन.

वेळ : सायंकाळी ५:३०



योगप्रकाश दीपावली विशेषांक २०२४

जाहिरात शोधा व रोख मिळवा स्पर्धेचा निकाल

योगप्रकाशच्या दिवाळी विशेषांक २०२४ मध्ये प्रसिद्ध केलेल्या जाहिरात शोधा व रोख मिळवा या स्पर्धेत योगप्रकाशच्या वाचकांनी अत्यंत उत्साहात भाग घेतला. दिनांक ६/१२/२०२४ रोजी सकाळी ७.०० वाजता योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूरच्या सराव वर्गातील पुरुष व महिला योगसाधकांच्या हस्ते बिनचूक उत्तरे पाठविलेल्या शेकडो स्पर्धकांच्या उत्तर पत्रिकांमधून ईश्वर चिठ्ठीने एकेक करून दहा पत्रके काढण्यात आली. अधिकृत उत्तरातील जाहिराती, त्यांचे क्रमांक व पृष्ठ क्रमांक खालील प्रमाणे आहेत.

अक्षर	जाहिरात क्रमांक	पृष्ठ क्र.	जाहिरातीचा क्र./जाहिरातदाराचे नांव
यो	यो.प्र.२०२४/१४५	७४	बलराम आयुर्वेद
ग	यो.प्र.२०२४/१२१	१३४	मिडास मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल
स्व	यो.प्र.२०२४/४६६	२०३	निवेश फायनान्सीयल सर्व्हिस
त:	यो.प्र.२०२४/१०२	२३६	संजय ऑप्टिकल्स
सा	यो.प्र.२०२४/२५८	२८६	स्पेसवूड फर्निचर
ठी	यो.प्र.२०२४/०३	२	खानसीस प्राईम वेल्थ प्रा. लि.
स	यो.प्र.२०२४/१८०	११	शास्त्री अॅन्ड असोसिएट्स
मा	यो.प्र.२०२४/१९९	३४	सरदारजी की रसोई
जा	यो.प्र.२०२४/५३८	३५४	विवेका हॉस्पिटल्स
सा	यो.प्र.२०२४/५२७	३७२	गिरीश राजेंद्र रोडे मे. चेअरमन क्लब
ठी	यो.प्र.२०२४/५००	३३८	मे. नविन मेडीकोज

सर्व स्पर्धकांचे व विजेत्यांचे हार्दिक अभिनन्दन !

खालील विजेत्या स्पर्धकांना मनीऑर्डर द्वारा पुरस्काराची रक्कम पाठविण्यात आली आहे, त्यांना अनुक्रमे रोख पारितोषिके जाहीर करण्यात आली ती सूची खालीलप्रमाणे आहे.

प्रथम पुरस्कार	रु. १०००/-	सौ. प्रतिभा रविंद्र गिरडकर, ३३, राजलक्ष्मी अपार्टमेंटस् स्वावलंबीनगर, नागपूर-२२
दुसरा पुरस्कार	रु. १००/-	सुनंदा अरूण घाटे, साकार, वर्मालेआऊट, अंबाझरी हिलटॉप, नागपूर-३३
तिसरा पुरस्कार	रु. ८००/-	अर्णव अमोल डोरले, ४२, रामनगर, अग्रसेन भवन च्या जवळ, नागपूर-३३
चौथा पुरस्कार	रु. ७००/-	विभूती चंद्रकांत नारनवरे, ३८, डॉ. आंबेडकर नगर, वीआयपी रोड, धर्मपेठ नागपूर-१०
पाचवा पुरस्कार	रु. ६००/-	सुधीर केशवराव मलमे, प्लॉट क्र. २१५, छत्रपती नगर, नागपूर-१५
सहावा पुरस्कार	रु. ५००/-	शुभांगी अमोल कवीश्वर, साकार, वर्मालेआऊट, अंबाझरी हिलटॉप, नागपूर-३३
सातवा पुरस्कार	रु. ४००/-	सरोज चंद्रशेखर पाठक, फ्लॅट बी-२ - १४५/१४६, साकार अपार्टमेंटस्, नागपूर-३३
आठवा पुरस्कार	रु. ३००/-	सौ. माया शशीकांत दलाल, आर-७, कांचन गंगा फ्लॅटस् लक्ष्मीनगर नागपूर-२२
नववा पुरस्कार	रु. २००/-	सौ. अंजली अनिल टांकसाळे, श्री. गजानन कृपा, ३०-सी, तपोवन सोमलवाडा नागपूर-२५
दहावा पुरस्कार	रु. १००/-	सौ. जान्हवी सुनीलराव डगावकर, ११, काळे लेआऊट, आर्णी रोड वडगाव, चवतमाळ-०१