



संस्थापक संपादक : प.पू.प.प. जनार्दनस्वामी
 आद्य संपादक : कॅ. 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

केषु केषु च भावेषु	संपादकीय	४
धन्यता (कविता)	- आत्माराम	७
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	- रमेश मुलतानी	८
श्री दत्त माहात्म्यातील योगाचे विवरण	- डॉ. रवींद्र केसकर	११
आदित्यहृदयस्तोत्र	- डॉ. प्रगती वाघमारे	१४
समाधानाय सौख्याय (मनोगत)	- मेघना साने	१८
नागपूर नगरीचे भूषण (कविता)	- दत्तात्रय साठे	२०
रौप्य महोत्सवी वर्षाचा सांगता सोहळा	- सौ. जयश्री जोशी	२१
योगवार्ता	---	२९

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना -योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना (पा.क्र. २४)

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.

संपादकीय



ज्या ज्या ठिकाणी नियमित योगवर्ग चालतात त्या सर्व ठिकाणी स्वामीजी विराजमान आहेत. योगासनवर्ग ही स्वामीजींची विभूती आहे. कुठलेही कार्य करताना आपल्या कार्यकर्त्यांमधे येणारा प्रचंड उत्साह ही सुद्धा स्वामीजींची विभूती आहे. प.पू.स्वामीजी आपल्यात आहेतच. अगदी कणाकणांत आहेत.

केषु केषु च भावेषु

श्रीमद्भगवद्गीता, श्रीज्ञानेश्वरी यासारखे ग्रंथ कितीही महत्त्वाचे व महान असले तरी या ग्रंथांशी आमचा दुरूनही संबंध नाही. यातला ना अर्थ समजत, ना तत्त्वज्ञान. 'चांग्या, तू शेवटपर्यंत कोराच राहिलास रे बाबा' असे मुक्ताबाई चांगदेवांना म्हणाल्या होत्या, चांगदेवांनी संत ज्ञानेश्वरांना पाठवलेला कोरा कागद पाहून. आम्ही सुद्धा प.पू.स्वामीजींच्या पवित्र आश्रमात येऊनही नुसते कोरडे पाषाण राहिलो आहोत. बुद्धिरूपी कागदावर स्वामिकृपेची एक पुसटशी रेषही उमटलेली नाही. ना आमचा गर्व गेला, नाही तो ताठा कमी झाला. असो.

प.पू.स्वामीजींच्या आश्रमात अनेक वर्षांपासून नियमित गीता पठण सुरू आहे. आम्ही तिथे जाऊन बसतो. पण परिणाम शून्य! 'गाढवापुढे वाचली गीता' याचे मूर्तिमंत उदाहरण स्वामीजींनी आमच्या रूपात निर्माण करून ठेवले आहे. आम्हाला गीतेचा अर्थ, त्यातलं तत्त्वज्ञान, भगवंतांची शिकवण वगैरे काही कळत नाही. ते पहिल्या अध्यायातलं युद्धाचं वर्णन फार आवडतं, युद्धस्य कथा रम्या.

'ततःश्वेतैर्हयैर्युक्ते महति स्पन्दने स्थितौ ।

माधवः पाण्डवश्चैव दिव्यौ शङ्खौ प्रदध्मतुः॥' गीता १:१४

हा श्लोक वाचल्यावर आता लढाई होणार म्हणून सावध होतो. सगळ्यांचे शंख वगैरे वाजवून झाले, नगारे, ढोल, मृदुंग- 'पणवानकगोमुखा': सगळं झालं. इतकंच नाही तर 'सेनयोरुभयोर्मध्ये रथं स्थापय मेऽच्युत' असंही अर्जुनानं भगवंतांना सांगून टाकलं, त्याप्रमाणे 'स्थापयित्वा रथोत्तमम्' सगळं झालं. आता काही राहिलं आहे का? नाही नं? इतकं सगळं झाल्यावर युद्धाला सुरुवात व्हायला काही हरकत नव्हती. त्यासाठीच तर आले होते ना सगळे? पण हाच तर गीतेचा प्रारंभबिंदू आहे. वातावरणाला कलाटणी देणारा क्षण आहे-

‘स्वजनासक्ति’ चा प्रारंभ आहे.

या क्षणी ‘सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति’ म्हणून शस्त्रे टाकून खाली बसून जाणारा अर्जुन आम्हाला फार आवडतो. हा अर्जुन अगदी प्रिय नायक होतो. आपल्या पळपुट्या भूमिकेचं समर्थन करताना तो भगवंतांना किती छान तत्त्वज्ञान सांगतो! युद्ध सोडून जाण्याची भूमिकाही किती छान समजावून सांगतो. म्हणून गीतेतला हा आवडणारा अर्जुन आमचा आदर्श आहे. गीता पठण करताना, गीतेचा अभ्यास करताना आम्ही नेहमी या अर्जुनासोबत असतो. त्याचे प्रश्न तेच आमचे प्रश्न होतात. त्याची भूमिका तीच आमची भूमिका असते. आम्ही काही त्या अर्जुनासारखे महापराक्रमी नाही. हातात शस्त्र घेऊन कुठे रणांगणावर लढायलाही जाणार नाही. आमचे नाते स्वजनासक्तिमुळे कर्तव्यापासून दूर जाणाऱ्या, मोहग्रस्त होऊन युद्ध टाळणाऱ्या अर्जुनाशी आहे. अर्जुनाचा संग म्हणजे भगवंतांची सोबत. भगवंत सांगतात की नाही, ‘बहूनि मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्जुन’ म्हणून? ‘माझे आणि तुझे यापूर्वी अनेक जन्म झाले आहेत. फरक इतकाच आहे की तुला ते सगळे माहीत नाहीत, पण मला मात्र माहीत आहेत. तुला नाही आठवत, मला आठवतात’.

‘मी ज्यावेळी जो अवतार । घेतला या धरणीवर ।

या सर्वांचे निरन्तर । स्मरण मला राहिले ।’

म्हणून तर भगवंत हे भगवंत आहेत आणि अर्जुन हा अर्जुन आहे. विनोबा म्हणतात की गीता समजावून घ्यायची असेल तर आधी तुम्ही अर्जुन व्हा. त्याच्या भूमिकेत या. तेव्हा तुम्हाला भगवंतांचा उपदेश कळेल. ‘मामेकं शरणं ब्रज’ शिवाय काही खरं नाही.

म्हणून आम्ही अर्जुनाच्या भूमिकेत येतो. अहो आम्हाला दिवसातून दहा वेळा वैराग्य येतं. कशात काही अर्थ नाही, आपण सगळं सोडून द्यावं हे आम्ही इतके वेळा बोलतो, की लोकांना ऐकण्याचा सुद्धा कंटाळा येतो. आता नवीन पिढीकडे जबाबदारी सोपवली पाहिजे, हे कालचक्र आहे, जुन्याची जागा नव्याने घ्यावी, हाच निसर्गनियम आहे असं तत्त्वज्ञानही सांगतो. प.पू. स्वामीजी हे आमचे भगवंत आहेत. ते आमची ही तात्त्विक बडबड शांतपणाने ऐकून घेतात. ‘योगः कर्मसु कौशलम्’-- “आपल्याला दिले गेलेले काम कौशल्यपूर्वक व पूर्ण जबाबदारीने पार पाडा” असे म्हणतात आणि निघून जातात.

प.पू. स्वामीजींच्या समोर एकदा अर्जुनाच्या भूमिकेत शरणागती पत्करली, ‘सीदन्ति मम गात्राणि’ अशी आपली अवस्था सांगितली की स्वामीजी या अवस्थेतून बाहेर येण्यासाठी हळूहळू प्रेरणा द्यायला लागतात. ‘कर्तव्यास्तव जीवन जगण्या’ची वारंवार आठवण करून देतात. प.पू. स्वामीजींच्या आश्रमात येणं म्हणजे कर्तव्य पलायन नाही, जबाबदारी टाळणं नाही, उलट प्रत्येक काम जास्तीत जास्त चांगले करण्याची प्रेरणा या आश्रमात आहे. प्रचंड ऊर्जा आहे. आपल्या आधि-व्याधि विसरायला लावणारा उत्साह आहे. प्रसन्नता आहे. कर्तव्य पलायन नाही, तर कर्तव्य-परायण करणारा हा

स्वामीजींसारख्या एका थोर संन्याश्याचा अत्यंत पवित्र आश्रम आहे. याला आपल्याकडून मालिन्य येऊ नये.

एकदा तना-मनानं स्वामीजींचं दास्यत्व स्वीकारलं, त्यांना आपलं मानलं की हळू हळू सख्यत्वाकडे वाटचाल सुरू होते. स्वामीजींचं हे सख्यत्व फार मनमोहक आहे. नुसत्या कल्पनेनेही अंगावर शहारे आणणारे आहे, त्यांच्याशी सलगी करणं तर स्वप्नवत आहे. मनातल्या मनात आम्ही स्वामीजींशी सलगी करतो. मनातलं सगळं त्यांना सांगून टाकतो, नाना प्रश्न विचारतो.

यंदा गीता जयंतीच्या निमित्ताने गीतेचे पारायण करताना डोक्यात दहाव्या अध्यायातला तो अर्जुन पक्का ठाण मांडून बसला होता. त्याच धुंदीत स्वामीजींच्या समोर बसलो. भगवान श्रीकृष्णाची मूर्ती, योगेश्वर श्रीकृष्णाची प्रतिमा, भगवद्गीता अशी सगळी आरास समाधीच्या बाजूला होती. 'गुरु-गोविन्द दोनो खडे' असा देखावा दिसल्यावर काय विचारता? डोक्यातल्या अर्जुनाने पुन्हा उडी मारली-

गीतेच्या दहाव्या अध्यायात अर्जुन भगवंतांना फार सुरेख प्रश्न विचारतो,

'कथं विद्यामहं योगिस्त्वां सदा परिचिन्तयन्।

केषु केषु च भावेषु चिन्त्योऽसि भगवन्मया।।' गीता १०:१७

हे भगवन् तुम्ही सर्वव्याप्त आहात, सर्वत्र आहात. परंतु नुसते असे म्हणून तुमचे चिंतन होत नाही-मन केन्द्रित होत नाही. आम्ही तुम्हाला कुठे शोधवं? कशात बघावं?

'अहो मी तुम्हा कैसे जाणावे। काय म्हणून सदा चिंतावे।

सर्व तूच हे म्हणावे। तरी चिन्तनचि न घडे।।'

विशेष रूपात तुमचे कुठे निश्चित दर्शन होईल ते सांगा, तुमच्या विभूती सांगा.

'ज्या ज्या विभूतिंमधे तुम्ही। आहात हे समजून आम्ही।

चिंतन करता त्रास नाही। ऐसी युक्ति स्पष्ट सांगा'

'केषु केषु च भावेशु' या अर्जुनाच्या प्रश्नाला उत्तर देताना भगवंतांनी त्यांच्या अनेक विभूती सांगितल्या आहेत की ज्यात ते विशेष रूपाने अनुभवता येतील. भगवंत म्हणतात,

'तरी तू विचारल्यास विभूती। त्यांचे अपारपण सांगू किती।

ज्या माझ्या परंतु माझी मति। त्यांची गणना न करू शके।।'

असे असले, तरी 'अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयास्थितः' इथून भगवंतांच्या विभूती सुरू होतात. 'या सर्व भूतमात्रांचा। मीच एक आत्मा।' म्हणत ते पुढील २२ श्लोकांमधे आपल्या सगळ्या विभूती सांगतात, 'माझ्या विभूतीत सकळ। विश्ववैभव सामावले।' हे या विभूतियोगाचे सार आहे. सगळ्या विश्वाचं वैभव इथे आहे.

अर्जुनाने भगवंतांना 'केषु केषु च भावेशु' असा मार्मिक प्रश्न विचारला आणि भगवंतांनी त्याला सविस्तर उत्तर दिले. श्रीमद्भगवद्गीता, ज्ञानेश्वरी, सुबोध ज्ञानेश्वरी यातली सगळी सुंदर वर्णने वाचून अगदी भावविभोर होऊन प.पू.स्वामीजींच्या समाधीसमोर

बसलो असताना मनात आलं, आपल्या या स्वामीजींच्या विभूती कोणत्या असतील? ते नेहमी प्रेरणा देतात, कार्य करवून घेतात, लक्ष ठेवतात हे सगळं ठीक आहे, पण कुठल्या विशेष रूपात आम्ही त्यांना बघावं? कुठे अनुभूती घ्यावी?

लगेच उत्तर मिळालं. आपल्या स्वामीजींना शोधण्यासाठी कुठे जाण्याची गरज नाही- अंतरी आहे आत्माराम. योगाभ्यासी मंडळातल्या कणाकणांत स्वामीजी आहेत. परिसरात स्वामीजींचा परिमळ आहे. योगानुशासनात स्वामीजी आहेत. कर्मसु कौशलम् घडवून आणणारेही स्वामीजीच आहेत. इथे येणाऱ्या प्रत्येक योगसाधकात ते आहेत. योगोपचारासाठी येणाऱ्यात आहेत. व्याधिग्रस्त व्यक्ती व्याधिमुक्त झाल्यावर तिला होणाऱ्या आनंदात स्वामीजी आहेत. ते आपल्या समाधानात आहेत, सौख्यात आहेत. आपल्याला मिळणारे निरोगत्व ही स्वामीजींची विभूती आहे.

ज्या ज्या ठिकाणी नियमित योग वर्ग चालतात त्या सर्व ठिकाणी स्वामीजी विराजमान आहेत, योगासन वर्ग ही स्वामीजींची विभूती आहे. कुठलेही कार्य करताना आपल्या कार्यकर्त्यांमधे येणारा प्रचंड उत्साह ही सुद्धा स्वामीजींची विभूती आहे. प.पू.स्वामीजी आपल्यात आहेतच. अगदी कणाकणांत आहेत. मनामनांत आहेत. आपल्याला त्यांच्या विभूतीची जाणीव असली पाहिजे इतकंच. प.पू.स्वामीजींच्या या विभूती स्पष्ट झाल्यावर त्यांना एकच म्हणावेसे वाटते-

तुमचे करावया गुणवर्णन। लालचावले आमचे मन।

आता हे सोडणार नाही अर्ध्यातून। हवे ते करावे।।

॥ जय जनार्दन ।

धन्यता

जनार्दन अवतरले कोकणात, कवठी ग्राम झाले धन्य धन्य!
 कर्ली नदीच्या दक्षिण तीरावरी, जन्म स्वामींचा गोडशांचे घरी!
 तिथी कार्तिक वद्य चतुर्दशी, वामनराव उमा धन्य झाली!
 पावन झाली कवठी भूमी, स्वामीजींच्या आगमनानी!
 जसे कर्ली नदीचे शांत नीर, स्वामीजी राहती सदैव स्थिर!
 नारायणाचे मनीं नामस्मरण, हेच स्वामीजींचे नित्य आन्हिक!
 स्वामी जनार्दन गुरू लाभले, योगसाधक सर्व धन्य झाले!

“आत्माराम”

मो. ९०२८८५६८३३



श्री आनंदानुज

हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

सूत्र २० से २४ इनमें श्री
स्वात्मारामजीने क्रमशः
गोमुखासन, वीरासन,
कूर्मासन, कुक्कुटासन,
उत्तानकूर्मासन व
धनुरासन के कृती पर
व्याख्या की है।

हठप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

गोमुखासन

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपाशर्वे नियोजयेत्।

दक्षिणेपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः॥२०॥

अर्थ :- दाहिनी एडी बाँयें नितम्ब के बाजूमें व बाँयी एडी दाहिनीओर (नितम्ब के बाजूमें) योजना करते हुए रखना है। गाय के मुख के आकार समान यह गोमुखासन है।

टीका :- अनेक संतों का प्रिय आसन याने 'गोमुखासन' है। गोस्वामी तुलसीदास, पूज्यपाद श्री जनार्दनस्वामी आदि करुणामूर्ति महापुरुषोंकी प्रिय बैठक होनेवाला यह आसन अन्तःकरण में अष्टसात्त्विक भाव निर्माण करनेवाला होना चाहिए ऐसा लगता है। 'उपकार करनेके लिए यह जन्म प्राप्त हुआ है' ऐसा भाव रखनेवाले संतविभूतियां हमें भी प्रेम और करुणा इनका वरदान देंगे, इस विश्वास के साथ गोमुखासन सिद्ध करना है।



वीरासन



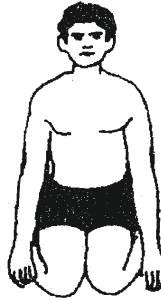
ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥६॥

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदूरुणि स्थिरतम्।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम्॥२१॥

अर्थ :- एक पैर एक जँघांमे (जँघां के नीचे) स्थिर रखकर दूसरा पैर दूसरी जँघांके साथ लगाकर रखनेको वीरासन कहते है।

टीका :- वीरासन का स्वरूप उपरोक्त वर्णन पढ़ने के पश्चात उसे ठीक से समझने के लिए बहुत कठिन लगता है। इसलिए पूज्यपाद श्री जनार्दनस्वामी महाराज इन्होंने अपने 'सुलभ सांघिक आसन भाग १' पुस्तिका में स्पष्ट विवरण किए गए पद्धतिनुसार 'वीरासन' का अभ्यास अधिक सम्पन्न एवं अपेक्षाकृत अच्छा लगता है।

कूर्मासन



गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः।
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः॥२२॥

अर्थ :- (दोनों पौंचे उलटकर) दोनों एडियोंसे गुदद्वार पर दबाव देकर अत्यंत सरल एवं स्थिर बैठनेकी स्थिति को योगशास्त्र के विद्वान 'कूर्मासन' इस नाम से जानते है।

कुकुटासन



पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ।

निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम्॥२३॥

अर्थ :- पद्मासन की उत्तम स्थिति लेकर इस स्थिति में जँघाँ और घुटने इनके अंदरूनी भागमेंसे हाथ डालकर हथेलीयां जमीनपर दृढ़ लगाकर शरीर जमीनसे ऊपर उठाते हुए स्थिर करनेकी कृति को कुक्कुटासन कहते है।

उत्तान कूर्मासन

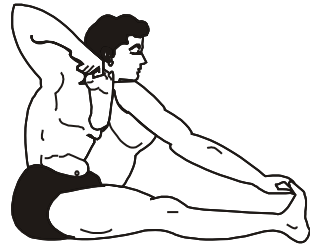
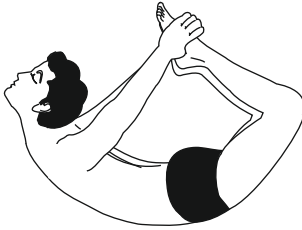
कुक्कुटासनबंधस्थो दोर्भ्यां संबध्य कन्धराम्।

शोतेकूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम्॥२४॥

अर्थ :- ऊपर दिये गए कुक्कुटासनका बंध साध्य होनेपर अपने कंधोंको हाथोंसे पकड़कर जमीनपर पसर जाएँ अथवा दोनों हाथोंसे गर्दन के चारों ओर पक्की पकड़ बनाकर पीठपर चित पड़े हुए कछुअे के समान लेटे हुए स्थिति को उत्तान कूर्मासन कहते है।



धनुरासन



पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि।

धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते॥२५॥

अर्थ :- हाथोंसे पैरोंके अँगूठे पकड़कर धनुष की डोरी खिंचे अनुसार, उसे कानतक खिंचने को धनुरासन कहते है।

टीका :- धनुरासन के उपरोक्त वर्णन में बहुत शिथिलता का बोध होता है। इसलिए प्रभिन्न योग जाननेवालोंने अपनी शैली द्वारा उनका अलग-अलग अर्थ प्रस्तुत किया है। जैसे दाहिने हाथसे बाँये पैर का अँगूठा पकड़कर बाँये हाथ से दाहिने पैर के अँगूठे को पकड़े। दाहिने हाथ से पकड़ा हुआ बाँयाँ अँगूठा कानतक ले जाएँ।

(क्रमशः)



डॉ. रवींद्र केसकर

मृत्यूच्या वेळी इंद्रिये चित्तामध्ये विलीन होतात, चित्त प्राणामध्ये विलीन होते, प्राण तेजात विलीन होतो आणि तेज ब्रह्मात विलीन होते. परंतु याचा जागोपणी (योगाद्वारे) अभ्यास केल्यास जन्ममरणाचे चक्र नाहीसे होते. 'तत् त्वम् असि' ह्याचा अभ्यास केल्यास जीव हा द्रष्टा असून देहाच्या माध्यमातून सुख-दुःख, प्रीती-द्वेष, आत्मप्रेम, मनाच्या विविध गती यांचा अनुभव घेत असतो असे लक्षात येते. 'त्वम्' म्हणजे जीव जेव्हा 'तत्' म्हणजे ब्रह्म याला एकरूपाने जाणतो तेव्हा कधी न संपणाऱ्या आनंदाची म्हणजे सच्चिदानंदाची प्राप्ती करून घेतो.

श्री दत्त माहात्म्यातील योगाचे विवरण (२)

मागील भागात आपण श्री दत्तगुरूंनी कार्तवीर्य अर्जुनाला केलेल्या योगोपदेशाच्या सुरुवातीला कर्मयोगाचे विवेचन पाहिले. या भागात आपण ज्ञानयोग आणि अष्टांगयोगाचा उपदेश बघू.

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. अहंकार सोडून गुरूला शरण गेले असता गुरू महावाक्याचे विवरण करतात. ते समजून घेण्यासाठी सहा खुणा आहेत. सर्व जग ब्रह्मात्मक असून आत्मा सत्य आहे असा विवेक म्हणजे उपक्रमोपसंहार, किंवा तात्पर्य समजून घेणे ही पहिली खूण. तसेच अभ्यास, अपूर्वता, फल, उपपत्ती, अर्थवाद व विमल या इतर खुणा. अभ्यास हा नऊ पद्धतीने केल्या जाऊ शकतो. अभ्यासात नऊ वेगवेगळ्या प्रकारचे दाखले देऊन जीव आणि ब्रह्म हे एकच आहेत हे बिंबवण्याचा/समजण्याचा प्रयत्न असतो. सर्व शरीरे हे अन्नमय असून त्यामागे जलतत्त्व आहे, त्या मागे तेज असून त्यामागे सद्रह्य आहे हा एक दाखला. तसेच सर्व नद्यांची नावे वेगळी असली तरी

समुद्रात मिळता त्यांची वेगळी अस्तित्वे नाहीशी होतात तसे जीव आणि ब्रह्म यांचे आहे, हा अजून एक दाखला. मधमाशा अनेक फुलांतून मध गोळा करतात तरी तो एकत्र झाल्यावर मधाचे वेगळेपण नष्ट होते, हा देखील एक दाखला. सूक्ष्म बीजातून संपूर्ण झाड तयार होते तसेच सद्ब्रह्मातून अनेक जीव निर्माण होतात, समुद्रातून मीठ निर्माण होते पण तेच मीठ समुद्रात टाकल्यावर विरघळून जाते, अशा अजून चार दाखल्यांतून अभ्यास साध्य होतो. ह्या प्रत्येक अभ्यासातून 'तू तेच (ब्रह्म) आहेस' हे बाणविल्या जाते. मुक्तीची तळमळ लागल्यावर म्हणजे मुमुक्षुता आल्यावर गुरू मार्गी लावतात. मृत्यूच्या वेळी इंद्रिये चित्तामध्ये विलीन होतात, चित्त प्राणामध्ये विलीन होते, प्राण तेजात विलीन होतो आणि तेज ब्रह्मात विलीन होते. परंतु याचा जागेपणी (योगाद्वारे) अभ्यास केल्यास जन्ममरणाचे चक्र नाहीसे होते. 'तत् त्वम् असि' ह्याचा अभ्यास केल्यास जीव हा द्रष्टा असून देहाच्या माध्यमातून सुख-दुःख, प्रीती-द्वेष, आत्मप्रेम, मनाच्या विविध गती यांचा अनुभव घेत असतो असे लक्षात येते. 'त्वम्' म्हणजे जीव जेव्हा 'तत्' म्हणजे ब्रह्म याला एकरूपाने जाणतो तेव्हा कधी न संपणाऱ्या आनंदाची म्हणजे सच्चिदानंदाची प्राप्ती करून घेतो. मीच ब्रह्मरूप आहे असा अनुभव साधकाला येतो. तो अनुभव साक्षात घेतला पाहिजे, मात्र त्यासाठी योगसाधनेची आवश्यकता आहे. योगाभ्यासाने मन स्थिर होते, ध्यान साधते आणि सर्व बंधने तुटून जीव अढळ स्थानी स्थिर होतो.

हे ऐकल्यावर कार्तवीर्य अर्जुनाने 'योग म्हणजे काय' आणि 'तो कसा साधायचा' अशी श्री दत्तात्रेयांना विचारणा केली. श्री दत्तात्रेयांनी योग म्हणजे अष्टांगयोगाबद्दल सांगायला सुरुवात केली. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी अशी अष्टांगयोगाची आठ अंगे आहेत. काहीजण समाधी हे फळ मानून सात अंगे आहेत असेही म्हणतात. पतंजली मुनींनी पाच यम तसेच पाच नियम सांगितलेत. परंतु श्री दत्तात्रेय कार्तवीर्य अर्जुनाला दहा यम आणि दहा नियम सांगतात. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, दया, ब्रह्मचर्य, आर्जव, क्षमा, धृती, मिताहार आणि शौच असे दहा यम आहेत. प्राणीमात्रांचे पीडन न करणे ही अहिंसा, यथार्थ मृदू भाषण करणे हे सत्य, तृणदेखील चोरी न करणे हे अस्तेय, सर्व प्राण्यांचे दुःख जाणणे ही दया, विषयांपासून दूर असणे हे ब्रह्मचर्य, सरळपणा धरून राहणे हे आर्जव, दुःख सहन करणे ही क्षमा, हानी होताही निर्विकार राहणे ही धृती (धैर्य), चार भागांपैकी दोन भाग अन्न आणि एक भाग पाणी असा आहार म्हणजे मिताहार, शरीर-शौच हे बाह्यशौच आणि ध्यान हे अंतर्शौच. हे दहा यम. नियमसुद्धा दहा सांगितलेत. तप, संतोष, आस्तिकबुद्धी, श्रवण, दान, पूजन, श्रद्धा, ऱ्ही, व्रत व जप असे दहा नियम आहेत. देहाला कष्ट देणे (देहशोषण) म्हणजे तप, दैवाने मिळालेल्या लाभात समाधान मानणे हा संतोष, योग्य ठिकाणी केलेले समर्पण हे दान, सर्व भगवंतचरणी अर्पण करणे हे पूजन, सत्कर्म प्रीती ती श्रद्धा आणि कुकर्म टाळणे ती ऱ्ही, उपवास हे व्रत आणि गुरुपदिष्ट मंत्राभ्यास तो जप. मोठ्या आवाजात केलेला जप हा सर्वात खालच्या पातळीचा, हलक्या स्वरात जीभ हलवून केलेला (उपांशु) जप हा मध्यम

आणि मानसिक जप हा उत्तम. या यम-नियमांच्या पालनाने अनेक गोष्टींची प्राप्ती होते. अहिंसेने सर्व प्राण्यांसोबत निर्वैरत्व प्राप्त होते, सत्यामुळे मंत्रसिद्धी मिळते, अस्तेयामुळे धनलाभ होतो, अपरिग्रहाने पूर्वजन्माचे ज्ञान होते, बाह्यशौचामुळे देहासक्ती नष्ट होते, आंतशौचामुळे इंद्रिये जिंकली जातात, मन स्थिर झाले की आनंद मिळतो, संतोषामुळे सुख मिळते, तपाने देहेंद्रिये शुद्ध होतात आणि भक्तीमुळे समाधी लागते.

॥ जय जनार्दन ॥

(क्रमशः)



श्री जनार्दनस्वामी उवाच

मूर्तिपूजा

‘आपल्या परंपरेत सामान्य माणसालाही प्रपंचातून मन वेगळे करण्याचा मार्ग दाखविला आहे. त्याकरिता मूर्तिपूजा सांगितली आहे. काही लोक म्हणतात परब्रह्माला आकार नाही, मग मूर्तिपूजा का? पण त्यांनी हे लक्षात घेतले पाहिजे की निराकार, निर्गुण परब्रह्मस्वरूपाशी चंचल मन एकाग्र होत नाही. मनाची ओढ शब्द - स्पर्शादिक विषयाकडेच असते. मूर्तिपूजेद्वारे मनाची आपातरम्य विषयाकडील ओढ कमी होते. वैषयिक वासना थांबविण्याकरिता आपल्या उपभोगाचे विषय प्रथम देवाला अर्पण करून प्रसाद भावनेने खाण्याची कल्पना या ठिकाणी आहे. अन्न घ्यायचे ते प्रसाद म्हणून. केवळ पोट भरण्यासाठी नव्हे. ‘अन्नं ब्रह्म रसो विष्णुः’ किंवा ‘रसो वै सः’ हे तत्त्व समजणारे मूर्तिपूजा का सांगतात? कारण त्या मूर्तीत आपण चैतन्य पाहतो. मूर्ति म्हणजे केवळ दगड, असे मूर्तिपूजक मानीत नाहीत.’



जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूरचे

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



‘झूम’ व्हिडिओ संभाषणाद्वारे 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

अरण्ये न वा स्वस्य गेहे न कार्यं



डॉ. प्रगती वाघमारे

युद्धभूमीवर चिंताग्रस्त अशा श्रीरामांना पाहून अगस्त्य ऋषींनी त्यांचे मनोबल वाढविण्याकरिता हे स्तोत्र सांगितले आणि त्याचे उच्चारण करायला सांगितले.

आदित्यहृदयस्तोत्र म्हणजेच आदित्याला, सूर्याला हृदयी धारण करण्याचे स्तोत्र. अगस्त्य मुनींनी श्रीरामांना आदित्याचे अर्थात सूर्याचे स्मरण का सांगितले? चंद्राचे का नाही? असे प्रश्न मनात उपस्थित होतात. खरंतर अवसाद, नैराश्य, चिंता या मानस अवस्था आहेत आणि चंद्रमा 'मनसो जातः' अर्थात चंद्र मनाचा कारक आहे हे सर्वविदित आहे. मग मानस अवस्था पुन्हा स्वस्थ करण्याकरता चंद्राचे स्मरण न करता सूर्याचे स्मरण करायला का सांगितले असेल अगस्त्य ऋषींनी?

रथसप्तमी विशेष

आदित्यहृदयस्तोत्र

रामायणातील एक अत्यंत महत्त्वाचे स्तोत्र म्हणजे आदित्यहृदयस्तोत्र. रामायणातल्या युद्धकांडात या स्तोत्राचा संदर्भ आढळतो. श्रीराम रावणाचे युद्ध सुरू असलेली ही परिस्थिती आहे. श्रीरामांच्या युद्ध कौशल्यासमोर हळूहळू रावण कमी पडतो आहे हे पाहून त्याचा सारथी त्याला थोडं दूर नेतो, परंतु बलशाली रावण सारथ्याला पुन्हा युद्धभूमीकडे रथ वळवायला सांगतो. तिकडे रावणाशी सतत सुरू असलेल्या युद्धाने, नुकतीच लक्ष्मणाला आलेली मूर्च्छा, पत्नी सीतेबद्दलच्या काळजीने शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही स्तरांवर श्रीराम थकले असताना, ते चिंतामग्न असताना हे स्तोत्र त्यांना उभारी देते, धीर देते. प्रभू श्रीराम हे श्री विष्णूचे मानव रूपातील स्वरूप आहे. त्यामुळे संपूर्ण सृष्टीचा अधिपती असलेल्या श्री विष्णूंना मानवी आयुष्यातल्या भावभावनांना, खाचखळग्यांना मानव रूपात अनुभवायचं आहे. प्रभू श्रीराम या सगळ्या भावभावना अनुभवत आहेत. समोर शत्रू उभा टाकला आहे, पत्नी शत्रूच्या ताब्यात आहे, लहान भावाच्या जीवावर नुकतंच बेतलं आहे, सगळं सैन्य केवळ आपल्याकरिता आणि आपल्या आदेशावर लढतंय या सगळ्याचा ताण तेही अनुभवत आहेत. अशा वेळेस देवांसोबत युद्ध बघत असलेले अगस्त्य ऋषी श्रीरामांना जे स्तोत्र सांगतात, तेच हे आदित्यहृदयस्तोत्र.

रामायण महर्षी वाल्मिकींनी लिहिलं, शब्दबद्ध केलं. झालेल्या घटनांना स्मरून त्या लेखणीतून उतरवल्या. त्यामुळे रामायणातील पात्रांच्या तोंडी असलेल्या संवादांचे, वाक्यांचे, स्तोत्रांचे जनक आदिकवी वाल्मिकी आहेत. घटना तर घडल्याच आहेत पण त्या घटना शब्दांनी आपल्यापर्यंत पोहोचवत आहेत आदिकवी वाल्मिकी. आदित्यहृदयस्तोत्रही त्यांचीच

निर्मिती. अगस्त्य मुनींच्या मुखातून आणि आदिकवी वाल्मिकींच्या लेखणीतून प्रसवलेलं.

युद्धभूमीवर चिंताग्रस्त अशा श्रीरामांना पाहून अगस्त्य ऋषींनी त्यांचे मनोबल वाढविण्याकरिता हे स्तोत्र सांगितले आणि त्याचे उच्चारण करायला सांगितले. आदित्यहृदयस्तोत्र म्हणजेच आदित्याला, सूर्याला हृदयी धारण करण्याचे स्तोत्र. अगस्त्य मुनींनी श्रीरामांना आदित्याचे अर्थात सूर्याचे स्मरण का सांगितले? चंद्राचे का नाही? असे प्रश्न मनात उपस्थित होतात. खरंतर अवसाद, नैराश्य, चिंता या मानस अवस्था आहेत आणि चंद्रमा 'मनसो जातः' अर्थात चंद्र मनाचा कारक आहे हे सर्वविदित आहे. मग मानस अवस्था पुन्हा स्वस्थ करण्याकरता चंद्राचे स्मरण न करता सूर्याचे स्मरण करायला का सांगितले असेल अगस्त्य ऋषींनी?

आयुर्वेदानुसार मनस्वास्थ्यरक्षणाकरिता ज्ञान, विज्ञान, धैर्य, स्मृती आणि समाधी या चिकित्सा पद्धती सांगितल्या आहेत. अगस्त्य ऋषींनी सांगितलेले आदित्यहृदयस्तोत्र हे या चिकित्सेचा एक भाग आहे. सदर स्तोत्रात आदित्याचे अर्थात सूर्याचे वर्णन विभिन्न विशेषणे वापरून केले आहे. प्रत्येक विशेषणातून सूर्याचे अतुलनीय कार्य स्पष्ट होते. या ठिकाणी अगस्त्य ऋषींना श्रीरामातील शौर्य, तेज, प्रभा, ऊर्जा पुन्हा एकदा प्रज्वलित करायची आहे. सगळ्या अवघड परिस्थितीत असलेल्या श्रीरामांना ऊर्जावान करायचे आहे. म्हणून त्यांनी आधी त्याच सूर्याचे वर्णन करणारे स्तोत्र निवडले. कारण सूर्य तेज आहे, सूर्य अग्नी आहे, सूर्य प्रखर आहे. म्हणून तोच इथे आराध्य आहे. 'जे जे सृष्टीत आहे ते ते शरीरात आहे आणि जे जे शरीरात आहे ते ते सृष्टीत आहे' या लोकपुरुष साम्य सिद्धांतानुसार अगस्त्यांनी सृष्टीतल्या तेजाला समोर ठेवून श्रीरामांच्या अंतर-तेजाला पुन्हा झळाळी आणण्याचं काम केलं आहे. समोर शत्रू उभा ठाकला आहे अशावेळी गरज आहे ती प्रखर तेजाची. म्हणून आदित्यहृदयस्तोत्र. जसा सृष्टीत सूर्य आहे तसंच शरीरात पित्त आहे. हे पित्तच लढण्याची ऊर्जा आहे. तेच जागवण्याचे काम आदित्यहृदय स्तोत्राद्वारे केल्या गेले. इथे चंद्र मनाचा कारक असूनही त्याची सौम्यता, शीतलता अपेक्षित नाही. अपेक्षित आहे ती ऊर्जा. अनेक अडचणींना पार करत येणारा सूर्य इथे नायक ठरतो. संस्कृत साहित्यात एक अत्यंत सुंदर सुभाषित आहे. सूर्याच्या सगळ्या अडचणी यात वर्णित आहेत. सूर्याच्या रथाला फक्त एकच चाक आहे. त्याच्या रथाला सात घोडे आहेत. ही विषम संख्या आहे. त्या घोड्यांच्या शोपट्यांना साप बिलगललेले आहेत. लांबच लांब रस्ता आहे. रथाचा सारथी दोन्ही पायांनी अधू आहे. तरीसुद्धा सूर्य नियमितपणे या सगळ्या संकटांना पार करून रोज आकाशात स्वतेजाने तळपतो. खरोखरच कोणतेही कार्य संपन्न करण्याची सिद्धी व्यक्तीच्या हृदयात असते, उपकरणांवर नाही.

सूर्याच्या रथाला फक्त एकच चाक आहे म्हणजेच त्याचा रथ एका बाजूने कललेला आहे. रथाला सात घोडे आहेत म्हणजेच त्यांची दिशा ठरवताना सारथ्याला बरेच प्रयत्न करावे लागतात. त्या घोड्यांच्या शोपट्यांना साप लगडलेले आहेत म्हणजेच घोड्यांना

सर्पदंशाची भीती आहे, अस्वस्थता आहे. लांबच लांब जायचं आहे. मध्ये थांबा नाही. त्यात पुन्हा सूर्याचा सारथी अरुण हा सुद्धा दोन्ही पाय नसलेला आहे. सगळं कसं निराशाजनक आहे सूर्याच्या प्रवासात पण तरीही सूर्य थकत नाही, हरत नाही, गलितगात्र होत नाही आणि त्याचं काम अथकपणे कोणतीही सबब न सांगता पूर्ण करतो. या सगळ्या अडचणींमुळे त्याची गती धीमी आहे पण तरीही तो प्रवास करतो. त्याच्या रथाचे एक चाक एक संवत्सराचे प्रतीक आहे. त्या चाकातील बारा आरे बारा महिन्यांचे द्योतक आहेत. त्याच्या घोड्यांचा रंग हिरवा आहे कारण तो जेव्हा येतो तेव्हा तो त्याच्यासोबत संपूर्ण पृथ्वीवर सृजनाचे हिरवे लेणं पांघरतो. घोडे सात आहेत. काहींच्यामते प्रकाशात आढळणाऱ्या सप्तरंगांचे हे प्रतीक आहे तर काहींच्या मते इंद्रधनुष्याचे हे सात रंग आहेत. काहींच्या मते सात ठिकाणी आढळणाऱ्या या सात अग्नी आहेत. जसे माणसाच्या शरीरातला जठराग्नी, पाण्यातला वडवानल, जमिनीच्या पोटातला ज्वालामुखी, धातूमधील तेज, आकारज तेज, काष्ठातील तेज, आकाशातील वीजरूपी तेज. सूर्याचे मार्गक्रमणही लांबच लांब आहे. भारतीय उपखंडाला उत्तर आणि दक्षिणेत विभक्त करणाऱ्या विंध्य पर्वताला ओलांडण्याचा त्याचा रोजचा प्रवास आहे. त्याचा सारथी गरुडाचा भाऊ अरुण आहे. अत्यंत वेगवान पक्षीराजाचा हा भाऊ आहे, पण अपंग आहे. कमरेखाली त्याच्या शरीराची वाढच झालेली नाही. त्याला त्याच्या मर्यादा आहेत पण तरीही तो रथ हाकतोच आहे आणि सूर्य त्याचे काम नित्यनेमाने करतोच आहे.

अदिती आणि कश्यप ऋषींचे पुत्र ते आदित्य. यांची संख्या बारा मानली जाते वास्तविक पाहता अदितीचे पुत्र ते आदित्य. आदित्य हे विशेषण सूर्याकरता वापरले जाते. हे बारा आदित्य म्हणजे सूर्याचेच प्रत्येक महिन्यातील एक एक रूप आहे असेही मानले जाते. हा आदित्य रश्मीमान अर्थात किरणांनी युक्त आहे.

देवासुरांकडून पूजिला जाणारा हा गभस्तिमान अर्थात किरणांनी प्रकाशित आहे. हा ऋतू निर्माण करणारा ऋतूकर्ता आहे. प्रभा आणि भा यांनी युक्त असलेला प्रभाकर आणि भास्कर आहे. तोच ब्रह्मा, विष्णू, शिव, स्कंद, प्रजापती, महेंद्र, धनेश अर्थात कुबेर, काल, यम, सोम, पितृ, सुख, वरुण, अश्विनीकुमार, मरुत, मनू, वायु, वन्हि आणि प्रजेचा प्राण आहे. आदित्य, सविता, सूर्य, खग, पूष्ण, सोन्याप्रमाणे झळाळी असणारा भानू, हिरण्यरेता आहे. सात हिरवे घोडे असलेला, हजारो किरणांनी युक्त असलेला, मरीचिमान अर्थात किरणयुक्त आहे. हा अंधाराचा नाश करणारा आहे. हा शंभू आहे. हा त्वष्टा अर्थात आयुधे निर्माण करणार आहे. हा मार्तंड आहे, अंशुमान आहे, याच्या गर्भात सुवर्ण आहे, शिशिराला तापवणारा आहे. दिवस निर्माण करणारा आहे. अग्निगर्भ, शंख आणि व्योम अर्थात आकाशाचा नाथ आहे. अंधकार दूर करणारा, चारही वेदांच्या पार असलेला आहे. घनघोर वृष्टी करणारा मित्र विंध्य पर्वताला ओलांडून जाणारा आहे. हा कमळांना फुलविणारा सौम्य आहे तर क्वचित रौद्ररूपी आहे. नक्षत्र ग्रहताऱ्यांचा हा अधिपती बारा

नावांनी ओळखल्या जातो. सूर्याच्या या सगळ्या वैशिष्ट्यांचे वर्णन आदित्यहृदयस्तोत्रात आलेले आहे.

वेदांमध्ये सूर्याच्या ऋचा आहेत म्हणजेच ही वेदकालीन देवता आहे. सूर्यगोल आकाशात येण्यापूर्वी उषेने त्याची नांदी होते. मग अरुण हा सारथी येतो आणि मग रविराज सूर्य मंडपी येतो. सूर्य नभोमंडपाचा राजा आहे आणि राजाने थकून चालत नाही, त्याने थांबून चालत नाही, चिंतातुर होऊन चालत नाही. या स्तोत्राच्या माध्यमातून अगस्त्य ऋषी श्रीरामांच्या अंतरातल्या प्रखर योद्ध्याला पुन्हा जागृत करतात आणि मनावर क्षणभराकरता आलेली मरगळ झटकून प्रभू श्रीराम युद्धाला सामोरे जातात. ही प्रभू श्रीरामांची अवस्था झाली. आपण तर साधी माणसं आहोत छोट्या छोट्या गोष्टींनी हात पाय गाळणारी. मग जे स्तोत्र प्रभू श्रीरामांना उभारी देऊन गेलं ते आपल्याला उभारी का देणार नाही? या स्तोत्राचे रचनाकार आदिकवी महर्षी वाल्मिकी आणि त्याचे वर्णन करणारे अगस्त्य मुनी आणि आपल्या प्रत्येकाच्या हृदयस्थ असलेल्या प्रभू श्रीरामांचा संदर्भ असलेलं हे स्तोत्र तुम्हां आम्हांला फलदायी ठरो, ही सदृच्छा.

योग स्वयंके लिये व समाज के लिये

- हिम्मत जोशी

यह निर्विवाद है कि योग स्वयं व समाज दोनों के लिये है। व्यक्ति व समाज का संबंध अनन्याश्रित है। प्रागैतिहासिक काल से है। यह भी स्वतः स्पष्ट है कि विकार स्वयं में है, विकार समाज में भी है। योग दोनों का प्रतिकार है। दोनों को निर्विकार करने का प्रयास ही योग है। विकाररहित व्यक्ति, विकाररहित समाज ही तो सार्थक जीवन जीते हैं। सशक्त, सुंदर, संपन्न राष्ट्र का निर्माण अविकारी व्यक्ति, अविकारी समाज से ही संभव है।

जनार्दनस्वामी महाराज का जीवन स्वयं ही प्रमाण है, कि योग स्वयं तक सीमित नहीं। बृहद् समाज के लिये है। सब के लिये उपादेय है। कैवल्यदाता है। बाल्यावस्था के लिये है, युवावस्था के लिये है, वानप्रस्थ अवस्था के लिये है। इससे भी आगे प्रयाण काल है। उस अवस्था में इसका आश्रय हो, तो मुक्तिदाता भी योग ही है। प्रयाणकाल का स्पष्ट निर्देश गीता के आठवें अध्याय में है। तनमन को ऊर्जा देने वाली जीवनशैली योग है।

तनावग्रस्त व्यक्ति, तनावग्रस्त समाज को न अहं (इगो) छोड़ता है, न स्वार्थ। ऐसे में उन दोनों को कोई बचा सकता है तो वह है योग। यह शीतल, मंद सुगंधित पवन के समान है। योगारूढ़ व्यक्ति कभी आत्महत्या नहीं करेगा। कर्तव्यच्युत नहीं होगा। विश्वभर में इसे स्वीकृति यों ही नहीं मिली। योग का आश्रय लेकर ही तो स्वामी विवेकानंद ने देह छोड़ा था।

मनोगत

समाधानाय सौख्याय

“मनुष्याने आत्मनिरीक्षण करायवयास हवे. आत्मनिरीक्षणानेच मनुष्य सुधारू शकतो. गुरू प्रत्येक दोष सुधारू शकेल असे नाही. शिष्याच्या उन्नतीच्या मार्गातील अडचणींचे निवारण फक्त गुरू करू शकतात. उद्धार ज्याचा त्यालाच करावा लागतो.” असे स्पष्ट विचार मांडणारे योग प्रचारक परमहंस परिव्राजकाचार्य श्री जनार्दन स्वामी यांनी नागपूर येथे १९५१ साली योगाभ्यासी मंडळ स्थापन केले. त्या काळात समाजात योगाविषयी प्रेम नव्हते. पण जनार्दन स्वामींनी योगोपचाराचे आपले कार्य सुरूच ठेवले. ‘अब दवाई काम नहीं करेगी, दुवा काम करेगी’ असे डॉक्टर किंवा वैद्याने सांगितल्यावर रोगी जनार्दन स्वामींकडून उपचार घेत असत आणि बरे होत असत. त्यामुळे हळूहळू लोकांच्या मनात योगाविषयी आदर उत्पन्न झाला. समाजाची मानसिकता बदलण्याचे मोठे कार्य जनार्दन स्वामींनी केले.

रामनगर, नागपूर येथे असलेल्या या मंडळाच्या कार्यालयाची जुनी बैठी वास्तू आज नव्या रूपात ‘पादुका भवन’ या नावाने पाच मजल्यांची झाली आहे. ही सुंदर गुलाबी आधुनिक इमारत केवळ योगाचे शिक्षण देण्यासाठी आहे. या वास्तूत शेकडो लोक योगशिक्षकांकडून विनामूल्य योगशिक्षण घेत असतात.

समाधानाय सौख्याय निरोगत्वाय जीवने

योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरंतरम् ॥

हा मंत्र प्रत्येकाला देत, स्त्रीपुरुषांचे, मुलांचे, वृद्धांचे जीवन निरोगी राहावे आणि एक बळकट देश तयार व्हावा हा ध्यास घेऊन जनार्दन स्वामींनी निरंतर कार्य केले. त्यांचा आयुर्वेदाचा अभ्यास फार सखोल होता. त्यामुळे निरनिराळ्या रोगांनी पीडित लोक औषधोपचारासाठी त्यांच्याकडे येत. आजही योगाभ्यासी मंडळाची वाटचाल तशीच जोमाने सुरू आहे.

‘पादुका भवन’ या इमारतीच्या पहिल्यामजल्यावर परमपूज्य जनार्दन स्वामींच्या मूर्तीचे दर्शन घेता येते. समाधिमंदिरात स्वामींची समाधी आहे ती बाजूच्या दुमजली भव्य इमारतीत आहे. अनेक अनुयायी तेथे डोळे मिटून शांतपणे ध्यान करत असतात. ‘पादुका भवन’ इमारतीच्या पहिल्या मजल्यावर आम्ही परमपूज्य जनार्दन स्वामींचे परमशिष्य श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे यांची भेट घेतली. गेली चाळीस-पंचेचाळीस वर्षे ते योगशिक्षण, योगोपचार यासाठी विनामूल्य सेवा देत आहेत. योगोपचारासाठी त्यांची कीर्ती दूरवर पसरली आहे. त्यांच्या गुरूंनी समाधी घेतल्यावर त्यांचे कार्य यथाशक्ती पुढे नेणे हे त्यांनी आपले आद्य कर्तव्य मानले. श्रद्धेय खांडवे गुरुजींच्या योगोपचाराने अनेक प्रकारचे रोगी बरे होतात. कधी कधी डॉक्टरांनी हात टेकले तर रोगी श्रद्धेय खांडवे गुरुजींना मार्ग विचारतो. ते योग्य ते योगासन सांगतात. रोग्याला त्याचा हळूहळू फायदा होऊ लागतो. कधी कधी स्वतः डॉक्टरदेखील योगोपचार घ्यायला रामभाऊंकडे येतात. मात्र ही आपली

योग्यता केवळ गुरूंच्या आशीर्वादाने झाली आहे असे ते सांगतात. काही आसने अनुकरण करण्यासाठी रोग्यांना खूप कठीण जातात. म्हणून खांडवे गुरुजींनी त्यात बदल करून ती सुलभ करून दिली जेणेकरून आजारी माणूस त्याच्या क्षमतेनुसार ती करू शकेल. आज पंच्याऐशी वर्षांचे असलेले गुरुजी एकदम फिट आहेत. दिवसभर काम करून त्यांना थोडाही थकवा येत नाही असे ते म्हणतात. योगगुरू रामभाऊ खांडवे गुरुजींचे 'योगोपचार' हे पुस्तक जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाने प्रकाशित केले आहे. त्यात गुरुजींचे अनुभवसिद्ध योगोपचार आहेत. या अनुभवांचे शब्दांकन तसेच शास्त्रीय विश्लेषण डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार यांनी केले आहे. योगाभ्यासी मंडळाने आजवर योग विषयावर प्रकाशित केलेली अनेक पुस्तके तेथील कार्यालयात मांडून ठेवलेली दिसली. ती अत्यल्प किमतीत विक्रीला असतात.

पुढील वर्षी, म्हणजे २०२५ मध्ये योगाभ्यासी मंडळाचा अमृत महोत्सव होईल. त्यासाठी वेगवेगळे उपक्रम आखलेले आहेत. पण सध्या मंडळाने सुरू केलेला एक उपक्रम मला अतिशय स्तुत्य वाटला. योगाभ्यासी मंडळात योगशिक्षण घेऊन काही साधक परीक्षा उत्तीर्ण करून आता योगशिक्षक बनले आहेत. आज मंडळाच्या सुमारे १०५ केन्द्रांत नागपूरात अनेक शिक्षक विनामूल्य योगवर्ग चालवीत आहेत आणि समाजातील अनेक संस्था आपली जागा त्यांना हे वर्ग चालविण्यासाठी विनामूल्य देत आहेत. शिवाय अनेक शिक्षक मंडळातर्फे शाळाशाळांमध्ये जाऊन विद्यार्थ्यांना विनामूल्य योगशिक्षण देत आहेत. हे शिक्षण म्हणजे केवळ योगासनांचे अनुकरण अपेक्षित नसून आसनांची माहिती व त्यामागील थिअरीसुद्धा मुलांना माहित करून दिली जात आहे. मग विद्यार्थी लेखी आणि तोंडी परीक्षेला बसतात. विद्यार्थ्यांची अशी तयारी झाल्यावर नागपूरातील शाळांच्या योगासन स्पर्धादेखील होणार आहेत. स्पर्धा म्हटली की मुलांना हरूप येतो. डिसेंबर महिन्यातील नागपूरच्या सकाळच्या थंडीतसुद्धा अनेक शाळांमध्ये दोनशे ते चारशे मुले मैदानावर रांगांमध्ये बसून एकत्र योगासनाचे धडे गिरवीत होती. हे पाहून समाधान वाटले की ही पिढी छान घडत आहे. 'सांघिक योग' ही कल्पना जनार्दन स्वामींनीच त्या काळात मांडली होती. योगाभ्यासी मंडळाचे योगशिक्षक जेव्हा मुलांना योगासने शिकवतात तेव्हा एरव्ही वर्गात गडबड करणारी ही मुले एवढ्या मोठ्या संख्येने असूनही शांत असतात. याचे शाळेच्या शिक्षकांना आश्चर्य वाटते.

२०२५च्या १८ जानेवारीला नागपूरात 'भानुताई गडकरी आंतरशालेय योगस्पर्धा' असा एक मोठा कार्यक्रम होणार आहे. योग शिकलेल्या सर्व शाळांच्या विद्यार्थ्यांना स्टेडियममध्ये एकत्र बोलावून योगासनांचे सामूहिक सादरीकरण होईल. यात बारा ते अठरा हजार मुले सहभागी होतील असा अंदाज आहे.

केंद्रीय मंत्री माननीय नितीन गडकरी यांच्या मातोश्रींना म्हणजे माननीय भानुताई गडकरी यांना जनार्दन स्वामींबद्दल फार आदर होता व त्या पहिल्या काही महिला योग शिक्षिकांपैकी एक होत्या. म्हणून आपल्या मातोश्रींच्या स्मरणार्थ मा. नितीन गडकरी या

उपक्रमाला पाठबळ देत आहेत.

रोग झाल्यावर मनुष्य औषधांकडे वळतो. पण रोग होऊच नये म्हणून योग शरीराचे रक्षण करतो. अशा या योगाचा भारतभर प्रसार झाला तर भारताची भावी पिढी निरोगी राहण्यास मदत होईल हे नक्की.

- मेघना साने, ठाणे

नागपूर नगरीचे भूषण

नागपूर नगरीचे भूषण स्वामी योगी जनार्दन.....॥१॥

शेष जनार्दन धरी अवतारा मानवावरी करण्या उपकारा।

आयू अर्पिले योग प्रसारा शिकविती योगासन.....॥१॥

शांत स्वभावी कोमल मूर्ती विलसे हास्य नित मुखावरती।

योगसाधकावरी बहू प्रीती करिती चित्ताचे शमन.....॥२॥

भाग्य थोर लाभले अम्हाला स्वामी जनार्दन नयनी देखिला।

सुतवामन पदी ठेवी माथा करुनि योगसाधना.....॥३॥

॥ जय जय स्वामी योगी जनार्दन.....॥

- दत्तात्रय साठे



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

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥१॥

हनुमान मंदिर योगासन वर्ग, रामदास पेठ रौप्य महोत्सवी वर्षाचा सांगता सोहळा २८ जुलै २०२४

आदरणीय रामभाऊ खांडवे गुरुजींची प्रगट मुलाखत

हनुमान मंदिर योगासन वर्गातर्फे आयोजित रौप्यमहोत्सवी वर्षाच्या प्रवचनमालेची सांगता योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष आदरणीय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांच्या प्रगट मुलाखतीने झाली. या प्रसंगी मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांची विशेष उपस्थिती होती. तसेच योगाभ्यासी मंडळाचे गुरुजन, केंद्रसंचालक व योगप्रेमी बहुसंख्येने उपस्थित होते.

प्रास्ताविकानंतर मान्यवरांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन झाले. या प्रसंगी आदरणीय खांडवे गुरुजींचा व अमृतमहोत्सवी वर्षानिमित्त सौ. हेमलता खांडवे यांचा विशेष सत्कार करण्यात आला. या वर्गाची विद्यार्थिनी सौ. अर्चना सहस्त्रबुद्धे यांनी स्वहस्ते चितारलेले प.पू. जनार्दनस्वामींचे एक सुंदर तैलचित्र देऊन आदरणीय गुरुजींचा यथोचित सत्कार करण्यात आला. कार्यवाह वझलवार सर, परीक्षा प्रमुख श्री. नानेकर सर, उपाध्यक्षा कुसरे मॅडम या गुरुजनांचा वर्गातील योगसाधिकांच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. यानंतर सिद्धी गोडसे यांनी 'गुरू परमात्मा परेशु' हे सद्गुरू महिमा वर्णन करणारे भक्तीगीत सुरेल आवाजात तन्मयतेने सादर केले.

ऋणनिर्देश - कोणतही कार्य यशस्वी होण्यासाठी अनेकांचा हातभार लागलेला असतो. ज्या सर्वांचा नामोल्लेख पुढीलप्रमाणे -

१) हडस हायस्कूलचा रोटरी हॉल बाराही प्रवचनांसाठी विनामूल्य उपलब्ध करून देणारे लिबरल एज्युकेशन सोसायटीचे सचिव डॉ. अरुण पु. जोशी सर

२) कार्यक्रम यशस्वी होण्यासाठी सिंहाचा वाटा असणारे व अत्यंत अभ्यासपूर्ण प्रवचने सादर करणारे बाराही प्रवचनकार

३) कार्यक्रमाचे रेकॉर्डिंग करण्यासाठी तत्पर असणारे मंडळाचे तंत्रकुशल कार्यकर्ते.

४) बाराही प्रवचनांची व्हॉट्सअप निमंत्रणपत्रिका (फ्लायर) करून देणारे संजय लष्करे

५) सर्वात शेवटी 'वक्ताचि वक्ता नव्हे श्रोतेविण' असे महत्त्वाचे स्थान असणारे योगप्रेमी श्रोते.

या सर्वांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्यात आली.

या बाराही प्रवचनांसाठी म्हणजे वर्षभर चालणाऱ्या कार्यक्रमाच्या आयोजनासाठी

वर्गातील ज्या योगसाधिकांनी मनापासून सहकार्य केले त्यांचे विशेष कौतुक आदरणीय गुरुजींच्या हस्ते छोटे पेंटिंग देऊन करण्यात आले.

आदरणीय गुरुजींच्या प्रगट मुलाखतीचा वृत्तांत-

कार्यक्रमाच्या सांगता सोहळ्याचा मुख्य केंद्रबिंदु होता आदरणीय गुरुजींची प्रगट मुलाखत. या मुलाखतीत विचारलेल्या प्रश्नांना उत्तरे देताना गुरुजींनी योगाभ्यासी मंडळाच्या कार्याच्या विविध पैलूंवर प्रकाश टाकला. ते म्हणाले १९८१ पासून रामनगर येथे नियमित योगासन वर्ग सुरू झाले. प.पू. स्वामीजींची सर्व स्वप्ने अजून पूर्ण करता आलेली नाहीत. योगाभ्यासी मंडळाची तीन मजली भव्य वास्तू असावी. पहिला मजला योगासनांसाठी, दुसऱ्या मजल्यावर रूग्णांसाठी योगाचा दवाखाना जिथे उपचार व निवास निःशुल्क असावा. तिसऱ्या मजल्याला व त्याच्या छताला वेगवेगळ्या रंगाच्या काचा लावायच्या त्यातून येणाऱ्या सूर्यकिरणातून वेगवेगळ्या रंगाचे ऊन, त्याच्या आधारे व्याधी दुरुस्त करायच्या असे विलक्षण स्वप्न स्वामीजींचे होते. ते पूर्ण करता आले नाही. संकल्प मनात आहेच. येणारी पिढी ते कार्य करेल. पादुकाभवनाची चार मजली मोठी वास्तू निर्माण झाली. त्या संदर्भात गुरुजी म्हणाले गुरुकार्यासाठीच या वास्तूचा उपयोग व्हावा. नाशिक Y.C.M.O.U., व SNTD मुंबई याप्रमाणे विविध संस्थांशी जोडले जाऊन या ठिकाणी योगसंशोधन कार्य होईल. त्यातून अनेक उन्नत साधक तयार होतील. आपण सर्वजण मिळून या आश्रमात स्वामीजींचे योगपीठाचे स्वप्न साकार करू. आज जिथे समाधी मंदिर आहे तिथेही भव्य वास्तू निर्माण करण्याचा मोठा प्रकल्प होईल हा विश्वास आहे. त्यासाठी स्वामीकार्याला वाहून घेतलेले समर्पित, 'जीवनव्रती' कार्यकर्ते तयार व्हावेत.

यानंतर गुरुजींना एक प्रश्न विचारण्यात आला. "शरीर विज्ञान किंवा शरीररचना शास्त्र हा अभ्यासाचा विषय नसताना योगोपचारातील सूक्ष्म ज्ञान तुम्हाला कसे प्राप्त झाले? एवढेच नव्हे तर आज अनेक डॉक्टर स्वतः व त्यांचे रूग्ण तुमच्याकडे व्याधी बरी व्हावी म्हणून येतात याबद्दल काय सांगता येईल?" गुरुजींनी अत्यंत समर्पक उत्तर दिले, "याचे उत्तर देणे कठीण आहे. बटण चालू केल्यावर एखादा दिवा चालू होतो. त्याला विजेच्या शक्तीची माहिती नसते. तसे काहीसे असावे. ही केवळ गुरुकृपा आहे. माझा कवडीइतकाही अधिकार नाही." ८ एप्रिल २०२३ मध्ये प्रसिद्ध झालेले 'अनुभवसिद्ध योगोपचार' या पुस्तकाच्या निर्मितीबद्दल गुरुजी म्हणाले, "काही डॉक्टर व प्रतिष्ठित व्यक्तींचा आग्रह होता तुमचे ज्ञान हे लिखित स्वरूपात असावे. ह्यातून हे पुस्तक लिहिले गेले." त्या अनुषंगाने गुरुजींना एक दोन प्रश्न विचारले गेले. विशेषतः महिलांच्या आरोग्याबद्दल गुरुजी म्हणाले, "आज महिलांचे व्याधिविकार वाढले आहेत. प्रपंच व करिअर या दोन नावांवर ताकदीने रोवून बसण्याचा त्यांचा प्रयत्न आहे. आधुनिक जीवनशैली स्वीकारताना भारतीय संस्कृतीने आचार, विचार, आहार यासंबंधी जे

सांगितले आहे ते शास्त्रीय, उत्तम आहे या श्रद्धेने नवीन जुन्याचा उत्तम मेळ घालावा.”

पाठीच्या कण्याचे, कमरेचे विकार, संधिवात, गुडघेदुखी याचे प्रमाण वाढलेले आहे. गुरुजींनी सांगितले, आज चुकीचा आहार, भेसळयुक्त अन्न इ. मुळे, आहार विहार, विचार यावर संयम नसल्याने अनेक व्याधी निर्माण होतात. पोटाच्या विकारातून या व्याधींची सुरुवात होते. हॉटेलचे खाणे बंद करून घरचे खाणेच योग्य आहे. त्यासाठी कष्ट पडतात व वेळ खर्च होतो. पति-पत्नी दोघांनाही कामाला हातभार लावावा, असे गुरुजींनी सांगितले.

आज सामाजिक भाव लोपत चालल्यामुळे समाजात अनेक समस्या निर्माण होत आहेत. विशेषतः युवा पिढीच्या वर्तनाबद्दल चिंता वाढविणाऱ्या काही घटनांमुळे समाजाचे स्वास्थ्य विस्कळीत होत आहे असे प्रकर्षाने वाटू लागते. अशा वेळी या भरकटलेल्या युवा पिढीला सत्प्रवृत्त करण्यासाठी काय करता येईल? या प्रश्नावर गुरुजी म्हणाले, “सुदृढ, सत्शील, निरोगी समाज हे स्वामीजींचे स्वप्न होते. पण त्यासाठी युवकांचे मन बदलणे आवश्यक आहे. मग त्यांचे विचार बदलतील. यम व नियमांचे पालन व ‘करा हो नियमित योगासन’ हा एकमेव प्रभावी उपाय आहे ज्यामुळे युवा पिढीत सकारात्मक बदल होईल.”

या मुलाखतीत विचारलेल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे गुरुजींनी अतिशय मनमोकळेपणे दिली. त्यांच्याकडून अनेक नवीन माहिती कळली. त्यांना कार्यक्रमाच्या शेवटी विचारलेल्या प्रश्नाचे उत्तर आपल्या सर्व योगसाधकांना ‘योगाभ्यासा मिळो प्रेरणा’ असे प्रेरणादायी ठरेल.

प्रश्न :- गुरुजी तुम्ही आज मंडळातील सर्वात श्रेष्ठ व ज्येष्ठ योगसाधक आहात. वयाची ८३ वर्षे झाल्यावरही आज तुम्ही गुरुकार्य अत्यंत निष्ठेने व श्रद्धेने करत आहात. गुरुकार्य करतांना तुम्ही कधी थकलेले दिसत नाही. याचे मर्म कशात आहे?

गुरुजी म्हणाले- “मनापासून गुरुकार्य केले. कार्य मी करतो आहे असे कधीही वाटले नाही. मी जीवनव्रती झालो असलो पाहिजे. कोणत्याही कार्याची लाज बाळगली नाही. एकदा सफाई कामगार सुटीवर असतांना स्वतः तुंबलेली मोरी हाताने साफ केली. लोकांना सांगण्यापेक्षा स्वतः कार्य करतांना बघून त्यातून लोक काम करायला प्रेरित होतात. कोणी असो व नसो मला अखंड गुरुकार्य करायचे आहे, प्रामाणिकपणे, एवढाच भाव आजपर्यंत मनात आहे.”

गुरुजींच्या या गुरुसमर्पित कार्यात खांडवेवहिनींची साथ तितकीच मोलाची आहे हेही गुरुजींनी नमूद केले.

गुरुजींची ही सांगता सोहळ्याची मुलाखत खऱ्या अर्थाने संस्मरणीय ठरली.

- सौ. जयश्री जोशी,

केंद्रसंचालिका, हनुमान मंदिर वर्ग, रामदासपेठ

मुखपृष्ठ संकल्पना योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना

- डॉ. रवींद्र केसकर

संपूर्ण भारतभ्रमण करून श्री जनार्दनस्वामी १९४९ साली नागपूरला आले. आपल्या नुकत्याच स्वतंत्र झालेल्या देशातील व्यक्ती आणि समाजाची दुर्बळ आणि विकारग्रस्त अवस्था बघून करुणाघन असलेल्या स्वामींचे मन द्रवले नसते, तरच नवल. व्यष्टी आणि समष्टी यांची एकरूपता साधणारा योगाचा उपाय वापरून समाजाला सर्व बाबतीत समर्थ करावे, अशी निश्चित योजना स्वामीजींच्या मनात आकार घेत असावी. आपल्या योगप्रसाराच्या जीवनव्रताला व्यापक करण्याच्या दृष्टीकोनातून स्वामीजींनी १९४७ ला पहिले योगसंमेलन अमरावतीला घेतले होते. दुसरे भारतीय योगसंमेलन नागपूरला घ्यावे अशा विचाराने स्वामीजींचे कार्य नागपूरला सुरू झाले. सुरुवातीला स्वामीजींचे वास्तव्य मोदी नं ३ मधील अँड. होले यांच्या गाडीखान्यात असे.

काय वर्णावा तेथील थाट, जमिनीला ओल सतत ।

जीर्ण-शीर्ण एक खाट, शोभेत भर घाली ॥

राहती तेथे आनंदात, ना खेद ना खंत ।

कार्याची निश्चिती मनात, केव्हाचीच झालेली ॥ (पोथी १२-५/६)

स्वामीजींचा कणखर बाणा आणि संन्यासी वृत्ती पाहून लोक स्वामीजींकडे आकर्षित होऊ लागले. स्वामीजींनीदेखील मुक्तहस्ताने योगविद्येचे दान सर्वांना द्यायला सुरुवात केली. त्यात मध्यमवर्गीय संसारी गृहस्थ होते, प्रतिष्ठित नागरिक होते, असाध्य रोगाने पीडित व्यक्ती तसेच समाजातील सर्व स्तरांतील स्त्री-पुरुष होते. स्वामीजींनी सुरुवातीला योगप्रसारासाठी सीताबर्डीवरील व्होकेशनल ट्रेनिंग शाळेचे आवार निवडले. शाळेच्या आवारात खेळत असलेल्या भंगी समाजाच्या मुलांनी स्वामीजींना आपल्या जातीचे कारण सांगून जवळ यायला नकार दिला तेव्हा स्वामीजींच्या डोळ्यांत पाणी आले आणि त्यांनी त्या मुलांना जवळ करून त्यांना योगासने शिकवलीत. आपल्या अंतःप्रेरणेने अचूकपणे स्वामीजी असाध्य रोगाने पीडित व्यक्तींच्या घरी जात. अत्यंत तेजस्वी संन्यासी असलेले स्वामीजी म्हणत की नारायणकृपेने आम्ही योगक्रियेने रोग दूर करू शकू तेव्हा मोठ्या श्रद्धेने सर्व ठिकाणी त्यांना परवानगी मिळे आणि त्या व्यक्ती सांगितलेल्या क्रिया करून रोगमुक्त होत. शाळाशाळांतून स्वामीजींनी योगाभ्यासाचा प्रसार करण्यास सुरुवात केली. काषायवस्त्रधारी तेजस्वी तसेच कारुण्यमूर्ती, दयाघन, वात्सल्यसिंधू असलेल्या स्वामीजींच्या योगकार्याची महती वाऱ्यावर सुगंध पसरावा तशी वेगाने

पसरली. समाजातील गणमान्य व्यक्तीदेखील स्वामीजींच्या संपर्कात आलेत आणि त्यांना स्वामीजींच्या संस्कृत व वेदज्ञानाची, तसेच आयुर्वेदातील निष्णाततेची ओळख पटायला लागली. या गणमान्य व्यक्तींमध्ये उच्च न्यायालयाचे न्या. के. टी. मंगलमूर्ती, वैद्य गोविंदराव परांडे, तसेच महामहोपाध्याय बाळशास्त्री हरदास, अॅड. श्री. वा. धाबे, 'तरुण भारत' चे संपादक व सुप्रसिद्ध लेखक ग. त्र्यं. माडखोलकर, प्रा. खोलापूरकर, प्रज्ञाभारती डॉ. श्री. भा. वर्णेकर इत्यादींचा समावेश होता. तत्कालीन सरसंघचालक प. पू. गोळवलकर गुरुजींनी स्वामीजींचा अधिकार जाणून त्यांना संघाच्या शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमात योगासनांची निवड करण्याची व त्याचे पुस्तक प्रकाशित करण्याची विनंती केली. मध्यप्रांताचे तत्कालीन राज्यपाल श्री. मंगलदास पट्टासा आणि त्यानंतर श्री पट्टाभिसीतारामैया यांनी स्वामीजींना राजभवनात योगासने शिकवण्याची विनंती केली. मात्र या दोन्ही राज्यपालांनी जेव्हा स्वामीजींच्या भवन, वाहन इत्यादी सुखसोयीची व्यवस्था करण्याची इच्छा प्रकट केली ती 'अनिकेत', 'अयाचित' आणि 'परिव्राजक' व्रतांचे कठोरतेने पालन करणाऱ्या स्वामीजींनी सहजपणे नाकारली. मात्र नागपूरकरांनीही स्वामीजींना आपल्या प्रेमाने आणि निष्ठेने आपलेसे केले, आणि परिव्राजक तसेच अनिकेतव्रती स्वामीजींनी लौकिकार्थाने का होईना, नागपूरला राहण्याचे ठरवले.

किमया स्वामींची न्यारी, वसवली ती नागपूरी ।

योगसिद्धीची नगरी, अनुभूती देण्या योगयात्रेची ॥ (पोथी १८-२)

स्वामीजींनी भारतवर्षाच्या केंद्रस्थानी असलेली नागपूर नगरी आपली कर्मभूमी केली आणि भारताच्या योगविद्येच्या गूढ ज्ञानाचा प्रवाह समाजात प्रसृत केला. १९५१ साली स्वामीजींनी नागपूरला दुसरे भारतीय योगसंमेलन घेतले आणि त्याच वर्षी स्वामीजींच्या प्रेरणेने आणि नागपूरकरांच्या उत्साहामुळे योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना झाली.

योगाभ्यासी मंडळाची होता स्थापना । गंगोत्रीतून जणू निघे योगगंगा ॥

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर

चित्रा संजय दौलातनी

शुभम बोरकर



लाकडी घाणी तेल

फक्त

1

रुपयात तेल काढून मिळेल.

समोर 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.

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. (२०/१२/२४) पर्यंत

श्री. अमित गडकरी (गुरुदक्षिणा)	५००१/-	श्री. अविनाश शनवारे (--''--)	५००/-
श्रीमती निरुपमा वर्मा (--''--)	५०००/-	सौ. विशाखा फळणीकर (--''--)	५२५/-
श्री. संदीप अग्रवाल (--''--)	५०००/-	श्रीमती जयश्री जोशी (--''--)	५००/-
सानया रौनक मिरपुरी (--''--)	५०००/-	सौ. माधुरी देशपांडे (--''--)	१००१/-
श्री. मनोज जांगीड (--''--)	५०००/-	श्री. मदन जोशी (--''--)	१५१/-
श्रीमती रितुश्री मेश्राम (--''--)	५०००/-	सौ. शुभदा गुर्जलवार (--''--)	५०१/-
सौ. कलावती पुंडलीक पराते (स्वामी जयंती निमित्त)	१००१/-	श्री. संकल्प जोशी (--''--)	११०००/-
श्री. जयंत गोपाळराव मुजुमदार (--''--)	५००/-	सौ. वैशाली जोशी (--''--)	१०००/-
सौ. कुसुम शरद हरणे (--''--)	५०००/-	श्री. अनिल मुळावकर (--''--)	२११/-
श्री. केशव जयवंत अकोलकर (--''--)	११६/-	श्री. प्रमोद नाफडे (--''--)	१०१/-
कु. नंदिनी जयवंत अकोलकर (--''--)	११६/-	डॉ. प्रिया प्रधान, मुंबई (--''--)	४००/-
श्री. सिद्धेश सुनील पाटील (--''--)	११६/-	श्री. अथर्व वर्धन (--''--)	५०१/-
श्री. विहंग विक्रम अकोलकर (--''--)	११६/-	श्री. आत्माराम हटवार (--''--)	५०१/-
श्री. अभय मुंजे (वाढदिवसानिमित्त)	१०१/-	सौ. अपर्णा एलकुंचवार (--''--)	१०००/-
श्रीमती त्रिप्ता कालरा (स्वामी जयंती निमित्त)	५००/-	सौ. केतकी जांबेकर (--''--)	५०२/-
श्री. व्ही.एन. तालीयैया (--''--)	५००/-	श्रीमती माधुरी कुळकर्णी (--''--)	१००१/-
श्री. रमेश मुलतानी (--''--)	१५१/-	श्री. अभिषेक अग्रवाल (देणगी)	५०१/-
श्री. राजीव नानेकर (--''--)	१११/-	सौ. अंजली टाकसाळे (--''--)	१०१/-
श्री. प्रशांत प्रभाकर काळे (--''--)	१०१/-	श्री. जगदीश टावरी (--''--)	५०१/-
श्री. सुनील दाणी (--''--)	१५०/-	श्री. मिरलींद बळवंतराव वझलवार (स्वामी जयंती निमित्त)	२५००/-
श्री. अनिल टांकसाळे (--''--)	१००/-	सौ. अर्चना पालकर, मुंबई (--''--)	५०१/-
सौ. स्मिता देशमुख (--''--)	१००/-	श्री. अनिल घाटे, वर्धा (--''--)	११०१/-
सौ. विजया क्षीरसागर (--''--)	२०००/-	श्री. नितीन दुरुगाकर (गुरुदक्षिणा)	२५०/-
मेजर यश सतीश शर्मा (--''--)	२००/-	श्री. राजीव नानेकर (गीता जयंती निमित्त)	१११/-
श्री. पी. नागभुषण राव (--''--)	१००/-	श्री. राजीव/श्रीकृष्ण तांबे (के. श्रीकृष्ण तांबे स्मृतिप्रित्यर्थ)	५०१/-
सौ. अलका गणवीर (--''--)	५००/-	श्री. अतुल मुजुमदार (पादुकापुजन निमित्त)	४०००/-
श्री. मदन कावरे (--''--)	५०१/-	सौ. सीमा अतुल मुजुमदार (--''--)	३०००/-
कु. शर्वरी पाटील (--''--)	११११/-	श्रीनिधी अतुल मुजुमदार (--''--)	३०००/-
श्री. शिरीष गाजरलवार (--''--)	१०००/-	डॉ. सौ. दुर्गालक्ष्मी श्रीनिधी मुजुमदार (--''--)	३०५०/-
श्री. रविंद्र केसकर (--''--)	१००००/-	श्री. प्रशांत प्रभाकर काळे (देणगी)	१००१/-
श्री. निलेश दहासहस्त्र (--''--)	५००/-		
श्री. कबीर वाटेकर (--''--)	२०००/-		

श्री. श्याम देशपांडे (लन वाढदिवसानिमित्त)	१००१/-	श्रीमती प्रेम यादव (--''--)	५००/-
श्री. मिलन जगन्नाथराव बडे (निर्मला बडे यांच्यातर्फे)	५०१/-	श्री. इंद्रजीत सिर्सीकर (--''--)	२०००/-
श्रद्धानिधी)	५०१/-	श्री. रोहीत रमेश कावडे (गुरुपौर्णिमा देणगी)	१००१/-
श्रद्धानिधी परिचय वर्ग (--''--)	९४६६/-	श्रीमती नेहा रोहित कावडे (--''--)	१००१/-
भोसला वेदशाळा (देणगी)	१००१/-	श्रीमती दिप्ती जेठानंद पंजवानी (देणगी)	५००/-
श्रीमती कलावती पराते (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	११०१/-	रुपा अशोक वर्मा, पुणे (--''--)	५००/-
		मोहिनी जयंत वर्तक (--''--)	५००/-
		सुजाता संजय भास्करवार, चंद्रपूर (--''--)	५०१/-
		श्री. राजेश एन. बंगलोर (--''--)	५००/-

Online

श्री. दिलीप प्रभाकर इंदुरकर, ठाणे (देणगी)	१००/-
श्री. मनोज नरसिंग राळेगणकर (--''--)	१००१/-



रथसप्तमी उत्सव - सूर्योपासना

दरवर्षीप्रमाणे रथसप्तमी उत्सव मंडळाच्या सर्व केन्द्रांच्या सहभागाने आपण साजरा करणार आहोत. सर्व साधकांना विनंती की त्यांनी कार्यक्रमास उपस्थित राहावे.

मंगळवार, दिनांक : ४/२/२०२५

वेळ : सकाळी ६:३० पर्यंत सर्वांनी पोहोचावे.

स्थळ : कळविण्यात येईल.



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

योगवार्ता

परमपूज्य जनार्दनस्वामी जयंती उत्सव
(२८,२९,३० नोव्हेंबर २०२४)

योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी महाराज यांच्या जयंती निमित्त त्रिदिवसीय कार्यक्रम जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे मोठ्या उत्साहात पार पडला. या कार्यक्रमांतर्गत द्विदिवसीय प्रवचन माला आयोजित करण्यात आली होती. 'योगस्वरूप में स्वामीजी के दर्शन' या विषयावर डॉ. श्री. विजय शर्मा यांचे अभ्यासपूर्ण व अनुभवसिद्ध प्रवचन समाधी कक्षात झाले. समाधीला माल्यार्पण झाल्यानंतर श्रद्धेय खांडवे गुरुजींनी शाल-श्रीफळ प्रदान करून डॉ. श्री. विजय शर्मा यांचे स्वागत केले. आपल्या प्रवचनात डॉ. शर्मा म्हणाले की. आपल्यात स्थित गाठी सोडवण्याची प्रक्रिया योगस्वरूप ग्रंथाच्या माध्यमातून होते. योग व जीवनातील संघर्ष समजावण्याकरिता योगेश्वर कृष्णाप्रमाणेच स्वामीजींनी योगस्वरूपाच्या माध्यमातून मार्गदर्शन केले आहे. भक्ती, ज्ञान व कर्म योगाचे सारभूत योगस्वरूप आहे. नव्हे तर ते 'जनार्दन' रूपच आहे. स्वामीजी माउलीस्वरूप आहे. ते आपण ज्या पायरीवर (पातळीवर) आहोत तेथून आपले बोट धरून एक-एक विषय हळू-हळू समजावून सांगतात. तेच आमचे प्रणेते आहेत व विविध कार्यसिद्धि ही त्यांचीच कृपा आहे. योगस्वरूपात प्रेयस्कर गोष्टींचा त्याग करून श्रेयस्कर गोष्टींचा अवलंब करून समाधान कसे प्राप्त करावे याचा उल्लेख आहे. हे ईश्वरीय कार्य हळू-हळू जसे जमेल तसे आमच्यातर्फे स्वामीजी करवून घेतात. सेवा रसात आम्हांला अदभुत शांतीचा लाभ होतो. ही आभाच आम्हांला जीवनातील इतर निर्णय, वर्तणूक, चुकीच्या गोष्टी करण्यापासून परावृत्त करते व आपल्यात आंतरबाह्य परिवर्तन करून जणू आपला पुनर्जन्मच होतो.

स्वामीजींच्या जीवनाचे सार 'योगस्वरूप' आहे. योगस्वरूपाचे सार मंडळाची प्रार्थना आहे तर प्रार्थनेचे सार स्वामीजींच्या संदेशात आहे. 'योगस्वरूप' हा एक आरसा आहे, जो आपल्याला स्वतःतील दोष दूर करण्याची संधी देतो.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी केले व आभार प्रदर्शन श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी केले.

३० नोव्हेंबर २०२४ रोजी सर्व साधकांनी आसनांद्वारे पुष्पांजली स्वामी चरणी अर्पण केली. तत्पश्चात् स्वामीजींच्या पादुकांचे पूजन व रुद्राभिषेक करण्यात आला, सायंकाळी ह.भ.प. सुरेशुबवा खापेकर यांचे गोपालकाल्याचे सुश्राव्य कीर्तन व दहीहंडीचा कार्यक्रम मोठ्या हर्षोल्लाहात साजरा करण्यात आला. आरती नंतर गोपालकाल्याच्या गोड प्रसादाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. मेघा कुळकर्णी, (सराव वर्ग)

गीता जयंती

योगशास्त्राचा प्रमुख ग्रंथ म्हणजे, 'श्रीमद्भगवद्गीता' हा जगातील एकमेव ग्रंथ आहे ज्याची जयंती साजरी करण्यात येते. यावर्षीही जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे 'गीता जयंती' मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली. तत्पूर्वी ५ डिसेंबर पासून गीता जयंती सप्ताह सुरू झाला. रोज सकाळी ७ ते ७:३० पर्यंत भवनातील 'गार्गी' सभागृहात श्रीमद्भगवद्गीतेच्या श्लोकांचे सामूहिक पठण करण्यात आले. गीता जयंतीच्या दिवशी समाधी कक्षात सर्व साधकांनी श्री. वर्णेकर सरांच्या मार्गदर्शनात १८ व्या अध्यायाचे पठण करून आपले पारायण पूर्ण केले. या शुभ पर्वावर कविकुलगुरू कालिदास विश्वविद्यालयाच्या दर्शन शास्त्राच्या प्राध्यापिका डॉ. कलापिनी अगस्ती यांचे अमूल्य मार्गदर्शन लाभले. सर्वप्रथम अध्यक्षीय हस्ते स्वामीजींच्या समाधीला माल्यार्पण करण्यात आले. पाहुण्यांचे औक्षण सौ. भारतीताई कुसरे यांनी केले. आपल्या प्रबोधनात विद्यावाचस्पती डॉ. अगस्ती म्हणाल्या की गीतेतील तत्त्वज्ञान हे संपूर्ण मानवजातीला मार्गदर्शक आहे, ती माउली आहे. ती सार्वकालिक व सार्वजनिक आहे. पातंजल योगसूत्रातील व गीतेतील तत्त्वज्ञान एकच आहे. मनुष्याला विवेक ज्ञान कसे प्राप्त करावे हे सांगणारा ग्रंथ म्हणजे गीता. आपल्या मार्गदर्शनात श्रद्धेय खांडवे गुरुजी म्हणाले की सध्याच्या युगात आपली मानवतेच्या शत्रूंशी लढाई सुरू आहे. याकरिता सर्वांनी संघटित होऊन गीतेच्या अभ्यासाने या मानवतेच्या शत्रूला पराभूत करून सनातन धर्म हा विश्वधर्म पदावर आरूढ करू या. कार्यक्रमाच्या शेवटी आरती झाली व प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. मेघा कुळकर्णी, सराव वर्ग

२१ वा वर्धापन दिवस

श्रीराम मनुमान मंदिर योगासन वर्गाचा २१ वा वर्धापन दिवस रविवारी दिनांक २४ नोव्हेंबर २०२४ रोजी सकाळी ०८:३० वाजता, श्रीराम हनुमान मंदिर, श्रीराम नगर, सोमलवाडा, वर्धा रोड, नागपूर येथे संपन्न झाला. कार्यक्रमास आदरणीय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी, अध्यक्ष, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, श्री. वसंतराव नानेकर, परीक्षा प्रमुख, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, श्री. नंदकिशोर जोशी, अधिकारी, स्टेट बँक ऑफ इंडिया, विशेष अतिथी श्री. नरेंद्र मोहकर, अध्यक्ष, श्रीराम हनुमान मंदिर संस्था, श्रीराम नगर, यांची उपस्थिती लाभली.

कार्यक्रमाची सुरुवात मान्यवरांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन करून झाली व



त्यानंतर जनार्दनस्वामींच्या फोटोला व तसेच श्रीराम, सीतामाई, लक्ष्मण हनुमानाच्या मूर्तींना माल्यार्पण करण्यात आले. कार्यक्रमास उपस्थित मान्यवरांचा शाल, श्रीफळ व पुष्प देऊन सत्कार करण्यात आला. श्री. मुकेश व्यवहारे यांनी आपल्या प्रास्ताविक भाषणामध्ये योगासन वर्गाची माहिती दिली.

कार्यक्रमाचे विशेष अतिथी श्री. नंदकिशोर जोशी यांनी आपल्या भाषणामध्ये जनार्दनस्वामींच्या कार्याची माहिती दिली व उपस्थित योगाभ्यासींना स्वामीजीचे कार्य पुढे नेण्याच आवाहन केले. योग केल्याने शरीर स्वस्थ राहते व मानसिक शांतता प्राप्त होते व त्यामुळे वैद्यकीय खर्च टाळता येतो, असे त्यांनी सांगितले. सगळ्यांनी निरंतर योग करावा अशी इच्छा जाहीर केली.

आदरणीय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी आपल्या मार्गदर्शनपर भाषणात सर्वप्रथम श्रीराम हनुमान योगासन वर्गाच्या २१ व्या वर्धापनदिनानिमित्त उपस्थित सर्व योगाभ्यासी मंडळींचे अभिनंदन केले व हा वर्ग नियमित अखंडित चालू राहावा यासाठी हार्दिक शुभेच्छा दिल्या. प्रत्येक वर्गामध्ये तरुण तथा लहान मुलांचा समावेश व्हावा असा त्यांनी आग्रह केला. सध्याच्या परिस्थितीमध्ये लहान तरुण पिढी फास्ट फूड, जंक फूड याचे सेवन करून आपल्या शारीरिक व्याधी वाढवत आहेत व नियमित व्यायाम न केल्यामुळे त्यांच्या शरीरास वाक नाही व मन पण अस्वस्थ व अशांत आहे. त्यांना साधी साधी आसने पण जमत नाही. देशाच्या उज्वल भविष्यासाठी तरुण पिढी निरोगी राहिली पाहिजे तेव्हाच देशाचा विकास होईल असे सांगितले उत्तम जीवनशैलीसाठी अष्टांगयोग किती महत्त्वाचा आहे हे समजावून सांगितले. उत्तम आरोग्य, मनःशांती व उत्तम जीवनशैलीमुळे शरीर व मन शांत होते व नराच्या नारायण होण्याची प्रक्रिया सुरू होते. दरवर्षी वर्धापन दिवशी योगाभ्यासी मंडळींची संख्या वाढवण्याची व योगवर्ग निरंतर चालू राहण्यासाठी त्यांनी मनःपूर्वक शुभेच्छा दिल्या.

प्रा. परशुराम नवकरकर यांनी उपस्थित मान्यवरांचे व योगाभ्यासी मंडळींचे आभार प्रकट केले. खासकरून, श्री. मनोहरराव जोशी, गुरुवर्य श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्ग यांच्या कार्याची सगळ्यांना माहिती दिली.

कार्यक्रमाचा शेवट योगगीताने व प्रसाद वितरणाने करण्यात आला. कार्यक्रम श्री. परशुराम नवकरकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली यशस्वीरीत्या संपन्न झाला.

- मुकेश व्यवहारे

भक्ती-शक्ती केन्द्र

दिनांक ३०-११-२०२४ शनिवार रोजी परमपूजनीय परमहंस योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी महाराज यांचा जयंती दिवस भक्ती-शक्ती वर्ग प्रभूनगर येथे सौ. चारुता वाडेगावंकर मॅडम व सौ. पवार मॅडम यांच्या प्रेरणेने मोठ्या उत्साहात व श्रद्धेने संपन्न झाला. त्यांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन व स्वामीजींच्या फोटोस माल्यार्पण झाले. सर्व

साधिकांनी केशरी रंगाच्या साड्या परिधान केल्या होत्या व सर्वांनी स्वामीजींचा आशीर्वाद घेऊन श्रद्धेने स्वामीजींच्या पोथीचे एकत्रित एकाच वेळेस तन्मयतेने वाचन केले. या वाचनातून स्वामीजींच्या जीवनाचा परिपूर्ण असा परिचय झाला. त्यांची कठोर तपश्चर्या व व्रते या विषयी माहिती मिळाली व मन भारावून गेले.



स्वामीजींची आरती नंतर प्रसाद वितरित झाला. स्वामीजींची प्रेरणा आम्हांला सतत मिळत असते. 'श्री जनार्दन जय जनार्दन' असा जयघोष करून कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. स्मिता एस. खानोरकर

४० वर्षेपूर्ति सोहळ्याचा कार्यक्रम

फुलवारी लक्ष्मीनगर आणि सिध्द गणेश मंदिर बुटी लेआऊट लक्ष्मीनगर, केन्द्र यांच्या संयुक्त विद्यमाने ४० वर्षेपूर्ति सोहळ्याचा कार्यक्रम नुकताच पार पडला. हा कार्यक्रम बुटी लेआऊट सिध्द गणेश मंदिरात घेण्यात आला.

योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्री रामभाऊ खांडवे यांच्या अध्यक्षतेखाली कार्यक्रम संपन्न झाला. या कार्यक्रमाला प्रमुख वक्ते वैद्य सौ. समिधा चेंडके नाडीतज्ज्ञ यांनी 'आयुर्वेद आणि योग' या विषयावर उत्तम मार्गदर्शन केले. आयुर्वेद आणि योग यांची जोड मिळाली तर



मनुष्याला जीवन जगण्यासाठी सुकर कसे होईल या बाबत त्यांनी व्यवहारातील उदाहरणासह सर्वांना समजेल अशा पध्दतीने समजावून सांगितले. यानंतर श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी योगसाधकांना सांगितले की तरुणांची संख्या वर्गात वाढली पाहिजे. या कार्यक्रमांत ६०-७० योगसाधक उपस्थित होते.

कार्यक्रमात सिध्द गणेश मंदिराच्या सदस्य सौ. अंजली साठे, व ज्येष्ठ योगशिक्षिका सुनिता ताई मंचावर उपस्थित होत्या. कार्यक्रमाचे सूत्र संचालन सौ. धनश्री श्रीखंडे यांनी केले. पाहुण्यांचे स्वागत सौ. मेटांगळे, सौ. मीना बंदे व सौ. संध्या मुळावकर यांनी केले. श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजींचे स्वागत श्री. अनंत चिखलीकर यांनी केले. सौ. कीर्ती देशमुख यांनी गणेश वंदना म्हटली. वर्गाचा आढावा सौ. अनघा चिखलीकर यांनी सांगितला. वक्त्यांचा परिचय प्रतिभा कडू यांनी करून दिला. आभार प्रदर्शन सौ. अलका

देवस्थळे यांनी केले. योगगीताने कार्यक्रमाचा शेवट झाला व यानंतर प्रसाद वितरण तसेच चहापानाने कार्यक्रम संपन्न झाला.

संचालिका सौ. अनघा चिखलीकर

योग भवन, काटोल रोड नागपूर शेगांव दर्शन सहल

शेगांव दर्शन सहल २९-०९-२०२४ रोजी सकाळी ६६.४० ला योगभवन काटोल रोड येथून ५२ योग साधकांना घेऊन निघाली. प्रथम आम्ही श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे साधारण ६.५५ ला बसने पोहचलो. आम्ही सर्वानी समाधीचे दर्शन घेतले. आदरणीय गुरुजींनी आम्हा प्रत्येकाला प्रसाद म्हणून चिवड्याचे पाकीट व दाण्याची पट्टी बसमधे ग्रहण करण्यास दिली. प्रत्येक जण आदरणीय गुरुजींकडून प्रसाद घेताना गुरुजींचा आशीर्वाद घेत होते. वेळ न घालवता आम्ही सर्व भक्तगण बस मधे बसलो. श्री गजानन महाराजांचा व श्री जनार्दन स्वामींचा जयघोष करीत शेगांव करिता निघालो.

प्रथम आम्ही अमरावती मार्गे कारंजा (लाड) येथे श्री. नरसिंह सरस्वती यांच्या जन्म ठिकाणी ११.४० ला पोहचलो. कारंज्याला गुरुमंदिरात १२ च्या आरतीत सहभागी झालो. नंतर सुंदर दर्शन घेवून महाप्रसाद ग्रहण केला.

पुढील शेगांवचा प्रवास साधारण २.३० ला सुरू केला. शेगांवच्या २,३ कि.मि. आधी महालक्ष्मी मंदिरात थांबून दर्शन घेतले व साधारण ५ च्या सुमारास शेगांवला पोहचलो. दुसऱ्या दिवशी सकाळी ४.३० वाजता तयार होऊन काकड आरती व दर्शन घेण्यास निघालो. खूप सुंदर दर्शन घेऊन नंतर शेगांव मधील श्री गजानन महाराजांच्या काही ठिकाणी भेट दिली. तेथून ७-८ किलो मि. वर नागझरी येथे गेलो. श्री गोमाजी महाराजांच्या समाधीचे दर्शन घेतले. २.४५ ला परतीचा प्रवास सुरू केला. वाटेत अमरावती नंतर मोझरीला थांबून श्री तुकडोजी महाराजांच्या समाधीचे दर्शन घेऊन रात्री ८.३० वाजला योगभवना जवळ आमचा प्रवास संपविला.

- शु.द. गडकरी

योगप्रवेश शरीरविज्ञान - PPT : प्रतिक्रिया

PPT on the subject is excellent, very informative and perfectly scientific. It's perfect 100%.

It's so comprehensive that it can be kept by doctors for health education and scientific research. Really a great job done. Hat's off for your efforts

- Dr. Mohan Joshi.

Lata Mangeshkar Medical College &
Hospital, Wanadongari, Nagpur



जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ

जनार्दनस्वामी मार्ग, रामनगर, नागपूर - ३३ फोन : २५३२३२९

E-mail: jsyog@rediffmail.com Website: jsyogl.com

वर्ष २०२५ मधील मंडळाचे उत्सव

मकरसंक्रांत	मंगळवार	१४/०१/२०२५
प्रजासत्ताक दिन	रविवार	२६/०१/२०२५
रथसप्तमी (र.उ. ६:५२)	शुक्रवार	०४/०२/२०२५
महाशिवरात्री	बुधवार	२६/०२/२०२५
गुढीपाडवा (र.उ. ६:०२)	रविवार	३०/०३/२०२५
बुद्धिविकास शिबिर (१०वी, ११-१२वी साठी)	शनिवार	०५/०४/२०२५
योग प्रवेश, योग प्रवीण	वेळापत्रका प्रमाणे	
योगजीवनशैली शिबिर (७वी, ८वी ९वी साठी)	सोमवार	०५/०५/२०२५
समाराधना (वैशाख कृष्ण द्वादशी)	शनिवार	२४/०५/२०२५
योगसंस्कार शिबिर (१ ते ६वी)	रविवार	०१/०६/२०२५
जागतिक योग दिन	शनिवार	२१/०६/२०२५
आषाढी एकादशी	रविवार	०६/०७/२०२५
गुरुपौर्णिमा	गुरुवार	१०/०७/२०२५
स्वातंत्र्य दिवस	शुक्रवार	१५/०८/२०२५
श्रीकृष्ण जन्माष्टमी	शुक्रवार	१५/०८/२०२५
आनंदोत्सव	शनिवार	१६/०८/२०२५
यज्ञ	शुक्रवार	०५/०८/२०२५
कोजागिरी	सोमवार	०६/१०/२०२५
दीपोत्सव (पाडवा)	बुधवार	२२/१०/२०२५
कार्तिक एकादशी	रविवार	०२/११/२०२५
प.पू. श्री जनार्दनस्वामी जयंती	बुधवार	१९/११/२०२५
गीता जयंती	सोमवार	०१/१२/२०२५
दत्त जयंती	गुरुवार	०४/१२/२०२५