

योगप्रकाश

वर्ष ५९

फेब्रुवारी २०२५

अंक ३



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

सुखं वा यदि वा दुःखं	संपादकीय	४
मागणे (कविता)	- आत्माराम हटवार	७
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	आनंदानुज - (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	८
श्री दत्त माहात्म्यातील योगाचे विवरण	- डॉ. रवींद्र केसकर	१०
राजविद्या-राजगुह्य योग	- डॉ. विभा आचार्य	१५
स्व. भानुताई गडकरी आंतरशालेय सांघिक	- सतीश एलकुंचवार	१९
योगासन स्पर्धा २०२५	-	
योगवार्ता	---	२६

--: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना - स्व. भानुताई गडकरी आंतरशालेय
सांघिक योगासन स्पर्धा - २०२५ (पा.क्र. १९)

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



हा 'शब्देवीण संवादु' फार सुख आणि समाधान देणारा असतो. मनाला शांती देणारा असतो. प.पू. स्वामीजी वारंवार संकेत देतात, की या आश्रमात ज्या कार्यासाठी तुमची निवड झाली आहे, गुरुकार्याचा प्रचार करण्याची जी जबाबदारी आलेली आहे, ती जास्तीतजास्त कौशल्याने संपूर्ण समर्पण भावाने पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. आपले कौशल्य स्वामीजींच्या चरणी अर्पण करणे हाच आपला योग आहे.

सुखं वा यदि वा दुःखं

तुम्ही-आम्ही फार फार सामान्य माणसे आहोत. कोणी कितीही समजावून सांगितलं तरी आपल्याला काही ते शांत, निर्विकार वगैरे राहता येत नाही. 'जाऊ, द्या हो, सोडून द्या. लक्ष देऊ नका' असं म्हटलं तरी नाही जमत. आपण अपमानाने व्यथित होतो. उपेक्षा अवहेलना झाली की दुःखी होतो. कोणी थोडी स्तुती केली, कुठे मधाचं बोट दाखवलं, की सगळं दुःख विसरून आनंदी होतो. सामान्य असल्याने सगळे मनोविकार, मनोव्यापार थोडे फार आपल्यात आहेत. काम, क्रोध, लोभ, माया, मत्सर, असूया, आकस, स्पर्धा, पाय ओढणं, शेखी मिरवणं, आत्मस्तुती, श्रेष्ठत्वाची भावना हे सगळे गुणदोष आपल्यात आहेत.

आपलं हे मन फारच नाजूक आणि लवचिक आहे दिसत नसूनही सगळ्या खेळ खेळतं. सतत नाचवतं. ते क्षणात रुसतं तर क्षणात हसतं. साधं दोन मिनिट शवासन करताना सगळ्या जगात कुठे कुठे फिरून येतं. या मनाविरुद्ध थोडं काही झालं की आपण लगेच दुखावतो. मनासारखं झालं की आनंदी होतो. क्षणाक्षणाला रंग बदलतो. अगदी 'गतीसी तुळणा नसे' अशी अवस्था आहे. म्हणून गीतेत अर्जुन भगवंतांना स्पष्ट सांगून टाकतो की या वाऱ्यासारख्या धावणाऱ्या चंचल मनाला ताब्यात ठेवणं मला दुष्कर वाटतं.

“चञ्चलं हि मनःकृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोऽरिं सुदुष्करम्॥” गीता ६:३४

या मनाचा स्वभाव अतिचंचल आहे. शोधलं तर सापडत नाही. सापडलं तरी पळून जातं.

“हे मन कैसे केवढे। ऐसे पाहू जाता न सापडे। एरवी फिरावयास थोडे। त्रैलोक्य यास ॥”

मनाची ही चंचलता भगवंतांनाही मान्य आहे त्याला एका ठिकाणी गुंतवून ठेवण्याची युक्ती ते सांगतात- ज्ञानेश्वर महाराज आपले मन व कृती यांचा

परस्पर संबंध फार सुरेख स्पष्ट करतात. मनात असल्याशिवाय कुठलीही कृती आपोआप घडत नाही.

“अर्जुना प्रत्येक कृती। मनांत उत्पन्न होते आधी।
मग तिची होते अभिव्यक्ति। वाणीत, दृष्टीत, हातात।।”

आपल्या सुख दुःखाच्या, राग लोभाच्या भावना सुद्धा आधी मनात निर्माण होतात.

“जे नाही मनांत। ते येइल काय वाचेत। बीज नसता भूमीत। येइल काय अंकुर।।”

खरा सूत्रधार आपलं हे मन आहे. तेच तर अतिचंचल आहे. कसं आणणार स्थैर्य? तनमनाची ही बाहुली नाचवणारा सूत्रधार आहे, तो वेगळाच आहे.

“सूत्रधारावाचून। बाहुली न करी नर्तन। तैसे निष्क्रिय असता मन। बाह्य इन्द्रिये निष्क्रिय।”

जीवनात ऊन-सावल्यांचा खेळ सतत सुरू असतो. सगळेच दिवस सारखेच नसतात. सुखही टिकत नाही व दुःखही कधी तरी संपतं. सुख असो वा दुःख, ‘सुखं वा यदि वा दुःखं’, आपण या काळात कसे राहतो, किती मानसिक संतुलन ठेवतो हे महत्त्वाचे आहे. मित्रांनो, आता वर असलेल्या घड्याळाच्या काट्याला ठराविक वेळाने खाली येणे क्रमप्राप्त आहे. खाली असलेल्या काट्याचे वर येणे सुनिश्चित आहे. खाली येणाऱ्या काट्याने हताश, निराश, दुःखी व्हायचं नसतं - वर जाणाऱ्या काट्याने हुरळून जाऊन बेभान व्हायचं नसतं, आपल्यात वर-खाली करणारं घड्याळाचं यंत्र वेगळं आहे. आपण फक्त ‘यंत्रारूढानि मायया’ आहोत हे ध्यानात ठेवायचं असतं. सुख-दुःख, ऊन-सावल्या नित्यनियमाने येतात आणि जातात. ही ‘आगमापायिनोऽनित्याः’- अनित्य आहेत. सुखाचा काळ पटकन निघून जातो, दुःखाचा मात्र सरता सरत नाही.

“सुख पाहता जवाएवढे। दुःख पर्वताएवढे।।”

सुख सगळ्यांना हवे आहे. दुःख कोण मागतो सांगा बरं? पण आपलं सुख फार म्हणजे फारच अल्पायुषी आहे. सुखदुःखाची भावना व्यक्तिसापेक्ष असली तरी भगवंतांनी गीतेत सुख आणि दुःखाची फार सुरेख परिभाषा करून ठेवली आहे. ते म्हणतात,

“ज्याची होताच प्राप्ती। इतर गोष्टींची होते विस्मृती। सुख ऐसे म्हणती। अर्जुना त्यासा।।”

या सुखाबद्दल काय सांगावं? यामुळे सत्त्वगुणाची वृत्ती दुपटीने वाढते. सुखी मनुष्य सगळ्यांशी चांगला वागायला लागतो, जग चांगलं दिसू लागतं त्याला.

“आता अर्जुना सांगू किती। जीव आत्मा एकत्र येती।
तेव्हा लाभते जी स्थिती। सुख नाव तिलाच।।”

दुःख नेमकं याच्या विरुद्ध. जीव-आत्मा एकत्र आले नाही तर दुःख. मनाविरुद्ध जीवनात घडणाऱ्या गोष्टी म्हणजे दुःख. “न होता मनासारखे दुःख मोठे।”

‘ही जीव आत्म्याची ऐक्यावस्था। ती न लाभता सर्वथा।
जी स्थिती होते पार्था। तेच दुःख जाणावे।

सुख-दुःखाचा हा खेळ ज्ञानेश्वर महाराजांच्या शब्दांत सांगायचा तर-

“मनोरथ असता सुख लोपते। ते लपता सुखचि असते।
सुख दुःखास निमित्त होते। असणे-नसणे मनोरथाचे॥”

आपल्या सोप्या भाषेत हे सगळं सुख-दुःखाचं तत्त्वज्ञान सांगायचं, तर मनासारखं झालं तर सुख, आणि नाही झालं तर दुःख. यासाठी ‘सुखकर्ता’ व ‘दुःखहर्ता’ (दुःखहर्ता नाही) असे सुंदर शब्द घेऊन समर्थ जणू सुख-दुःखाला समान करून टाकतात, दुःखातला विसर्ग काढून टाकतात.

भगवंतांचा उपदेश मात्र अगदी वेगळा आहे. सुखी असा किंवा दुःखात असा, जीवनाकडे समान दृष्टीने बघा. दोन्ही स्थितींमधे समान दृष्टी ठेवा. या समत्वाला भगवंत ‘योग’ म्हणतात, ‘समत्वं योग उच्यते’.

‘सुखं वा यदि वा दुःखम्’-सुख वा दुःखात कसं वागायचं? समदृष्टी कशी ठेवायची? भगवंत म्हणतात-

“आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।

सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥” ६:३२ गीता

सुखं वा यदि वा दुःखम्, सर्वत्र समं पश्यति - सगळ्यांना सारखंच पाहतो, मानतो, तो योगी-सः योगी.

या ‘समं पश्यति’ चं एक फार चांगलं उदाहरण आहे. आपले सगळे अवयव, पाच ज्ञानेन्द्रिये, पाच कर्मेन्द्रिये म्हणजे डोके, हात, पाय आणि गुदद्वार यांची कार्ये वेगवेगळी असूनही त्यांच्याबद्दल आपण सारखाच आत्मभाव ठेवतो. हातापेक्षा पाय जास्त आवडतात किंवा कानांचा राग येतो आणि चव दाखवणारी जीभ आवडत नाही असं नसतं. सगळ्या अवयवांची सारखी काळजी घेतो. कुठे थोडंसं काही बिनसलं तर आपली तब्येत बिघडते. सगळं मन त्या व्याधिग्रस्त भागावर केन्द्रित होतं. अशी ही समदृष्टी सगळीकडे ठेवावी असं भगवंत सांगतात.

आपण सगळ्या अवयवांकडे सारख्याच दृष्टीने पाहतो, सगळ्यांची सारखीच काळजी घेतो, त्यांची सुखदुःखे समान बघतो. हेच ते ‘आत्मौपम्येन’ स्वतःसारखे सर्वांना सारखे पाहणे, समं पश्यति. कोणाबद्दलही वैरभाव ठेवायचा नाही. अहिंसेचे सुद्धा हेच तत्त्व आहे. अहिंसा आपल्या मन-बुद्धि-विचारात प्रतिष्ठित झाली की सगळा वैरभाव समाप्त होतो. ‘अहिंसा प्रतिष्ठायाम तत्संनिधौ वैरत्यागः’ म्हणजे भगवंतांचं ‘सुखं वा यदि वा दुःखं’ हे सांगणं दिसतं तितकं साधं आणि सोपं नाही. सगळं एकात एक अडकलेलं आहे.

‘सुखं वा यदि वा दुःखं’ अशा स्थितीत विचलित न होता शांत राहणं, प्रतिक्रिया न देणं आपल्याला काही जमत नाही. आपण सुखाने सुखावतो आणि दुःखाने दुःखी होतो. निंदा-स्तुती, मान-अपमान यांचा आपल्यावर नक्कीच परिणाम होतो. परंतु ‘समत्वं योग उच्यते’ म्हणताना भगवंत सगळीकडे समता ठेवायला सांगतात, ‘तुल्यप्रियाप्रियो’- प्रिय आणि अप्रिय गोष्टी सारख्याच मानायच्या. ‘तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः’ स्वतःची निंदा झाली

काय, आणि कोणी स्तुती केली काय, मानसिकता तशीच ठेवायची. इतकंच नाही, तर
'मानापमानयोत्स्तुत्यस्तुत्यो मित्रारिपक्षयोः।'

मान आणि अपमान यांना तर सारखं मानायचंच, पण मित्र आणि शत्रू या दोघांविषयी सुद्धा समान वृत्ती ठेवायची.

“सुहृज्जन किंवा शत्रूगण। बसले समीप येऊन।
दोघेही त्याला समान। सूर्यास जैसे दिन-रात्र।।”

सूर्याला दिवस आणि रात्र दोन्ही सारखेच. भगवंतांच्या या शिकवणीचा विचार केला, त्यावर थोडं चिंतन मनन केलं तर लक्षांत येतं की आपल्यासाठी हा फार दूरचा टप्पा आहे. या दिशेने थोडी सुरुवात करायची असं ठरवलं तरी आपले मान-अपमान, निराशा, उत्साह, सुखदुःखे कोणाला सांगता येत नाहीत. मत्सर, असूया, हेवेदावे कोणाला दाखवता येत नाहीत. प.पू. स्वामीजींची पताका खांद्यावर घेतली आहे ना, तिचे पावित्र्य जपावे लागते, बंधने पाळावी लागतात.

म्हणून आम्ही स्वामीजींच्या समाधीसमोर बसून सगळं मन मोकळं करतो. झालेला मान-अपमान, उपेक्षा, अवहेलना, बरं वाईट सगळं त्यांना सांगतो. काही चांगलं घडलं असेल तर तेही सांगतो. गुरुकार्यात येणाऱ्या अडचणींवर त्यांच्याशी चर्चा करतो. स्वामीजी सगळं अगदी शांतपणे मन लावून ऐकतात. योग्य मार्ग सांगतात. यासाठी शब्दांची गरज नसते. हा 'शब्देवीण संवादु' फार सुख आणि समाधान देणारा असतो मनाला शांती देणारा असतो. प.पू. स्वामीजी वारंवार संकेत देतात की या आश्रमात ज्या कार्यासाठी तुमची निवड झाली आहे, गुरुकार्याचा प्रचार करण्याची जी जबाबदारी आलेली आहे, ती जास्तीस्त जास्त कौशल्याने संपूर्ण समर्पण भावाने पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. आपल्यातले कौशल्य स्वामीजींच्या चरणी अर्पण करणे हाच आपला योग आहे.

॥ जय जनार्दन ॥

“मागणे”

तुझिया नामाचा न पडो विसर, मज निरंतर जनार्दना!
रोज रोज तुझे लागो मज ध्यान, येवढे कृपादान द्यावे मज!
आठव तुझी सदैव माझ्या मनीं, राहो निरंतर जनार्दना!
तू आहे कृपाळू सखा संत मुनी, तुला विनवणी करितो आम्ही!
पतीत आम्ही अनाथ अपराधी, दे रे आम्हा सदा विवेक बुद्धी!
रामसेवकाची पुरवावी आवडी, योगाभ्यास नित्य घडो आम्हा!

“आत्माराम”

मो. ९०२८८५६८३३



श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

कठीनतम आसन
स्थिति को अत्यंत
सहज बैठक की
प्रणालीसे कथन
करनेकी शैली अत्यंत
विलक्षण है। हाथोंसे
विरूद्ध है। हाथोंसे
विरूद्ध पैर पकड़नेकी
सूचना देकर शरीर को
सहज रूप से जो
मरोड़ा जाता है, उस
मरोड़ का अलग वर्णन
करनेकी आवश्यकता,
इन श्लोकोके
शब्दरचनाके कारण
नहीं रहती।

हठप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

पिछले अंक में - हठप्रदीपिका नामक इस लेखमाला में 'धनुरासन' का अर्थ श्लोक क्रं. २५ के शब्दोंके आधारपर किया गया है तथा उस अर्थ के साधन कारण या माध्यम अनुसार आसन की कौनसी स्थिति ले सकते है, उसका वर्णन किया गया है। हमारे परंपरागत 'धनुरासन' की स्थिति 'योगपरिचय' इस लेखमाला में पहले ही वर्णित की गई है। 'संपादक'

वामोरूमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम्
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमानसं
स्यात्॥२६॥

अर्थ : दाहिना पैर बाँयें जंघां के प्रारंभ की जगह अर्थात् जाँघपर रखकर बाँयें पैर से दाहिने घुटनेके बाहरके बाजूसे (मानो) घेर लेना है। दोनों हाथोंसे विरूद्ध पैर पकड़कर शरीर पीछे घुमाकर बैठनेकी स्थितिको श्री मत्स्येंद्रनाथजीने 'आसन' कहकर घोषित किया है।

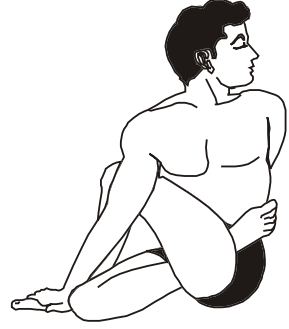
टीका : कठीनतम आसन स्थितिको अत्यंत सहज बैठक की प्रणालीसे कथन करनेकी स्वामी आत्माराम की शैली अत्यंत विलक्षण है। हाथोंसे विरूद्ध पैर पकड़नेकी सूचना देकर शरीर को सहजता से जो मरोड़ा जाता है, उस मरोड़ का अलग वर्णन करनेकी आवश्यकता इन श्लोकोके शब्दरचना के कारण नहीं रहती।

मत्स्येंद्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम्
अभ्यासतः कुंडलिनौप्रबोधं चंद्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम्॥२६॥

अर्थ : इस मत्स्येंद्र बैठक के कारण जठराग्नि प्रज्वलित होती है। भयंकर रोगोंके समूहपर आक्रमण करते हुए उनका विनाश करनेवाले शस्त्र के समान यह आसन (उपयुक्त) है। इस आसन के अभ्यासद्वारा

कुंडलिनी (शक्ती) जागृत होती है और मनुष्यके आन्तरिक चंद्र को स्थिरता प्रदान करती है।

टीका : इस मत्स्येन्द्रासनके नियमित अभ्यास करने से मंदाग्नि का विकार नष्ट होता है। परिणाम स्वरूप पेट संबंधित व्याधियोंका बहुत बड़ा समूह मानो मत्स्येन्द्रासन रुपी शस्त्र के उपायसे संपूर्णतया नष्ट होता है। मुखविवर के तालू में चंद्र स्थित है और इस चंद्रमेंसे निरन्तर अमृत का स्राव होते रहता है, ऐसी धारणा योगशास्त्रमें है। यह अमृत साधारणतया नाभी के अग्नि में गिरकर नष्ट होता है। इस कारण शरीर का संपूर्ण आरोग्य होता है ऐसा भी योगशास्त्र में विश्वास है। मत्स्येन्द्रासन में दीर्घकाल तक स्थिर रहनेसे तालू के चंद्रमेंसे स्रावित होनेवाला अमृत नाभिके अग्निमें भस्म न होकर संपूर्ण शरीर में फैलता है और आरोग्य, पोषण एवं कांति प्रदान करता है।



प्राचार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोर्भ्या पदाग्रद्वितयंगृह्णात्वाः

जानूपरिन्यस्तललाटदेशा वदेदिदं पश्चिमतानमाहुः॥२८॥

अर्थ : दोनों पैर दंडवत जमीनपर सीधे फैलाकर दोनों हाथोंसे पैरोंके अग्र याने अँगूठें पकड़ना है। कपाल घुटनोंको लगाकर (इस स्थितिमें स्थिर) रहना है। इसे पश्चिमतान (आसन) कहते हैं।

इति पश्चिमतानमासनाग्रं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति

उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यदुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम्॥२९॥

अर्थ : सभी आसनोंमें सर्वप्रथम स्थान पानेवाला यह पश्चिमतानासन, वायुको (प्राणको) पश्चिम मार्गकी दिशा एवं गति देता है, जठर के अग्नि को जागृत करता है, पेट पतला करता है तथा मनुष्य को निरोगत्व प्रदान करता है।



टीका : कुंडलिनी जागृति शास्त्र में पश्चिम मार्ग का उल्लेख आता है। प्राण पश्चिम मार्गसे जाकर मुलाधार के पास रहनेवाली सुषुम्ना नाड़ी का मुँह खोलकर उसमें प्रवेश करता है। ऐसी श्रद्धा कुंडलिनी जागृती संबंधी सभी योगसाधकोंको है। पश्चिमतानासन के अभ्यास द्वारा पश्चिम मार्ग का ज्ञान उदित होता है। उसी प्रकार पेट पतला होना यह आरोग्यकी गुरुकुंजी/रहस्य है। पश्चिमतानासन के कारण यह आरोग्य की गुरुकुंजी प्राप्त होती है।

(क्रमशः)



डॉ. रवींद्र केसकर

कासव जसे अंग चोरून घेते तसे योग्याने इंद्रिये मनात धरून ठेवावीत. ज्याला अशी इंद्रिये वश झालीत त्याची प्रज्ञा स्थिरावते, विषयेच्छा नष्ट होते आणि सिद्धी प्राप्त होते. एकही इंद्रिय मनाबाहेर सुटले तर मनःक्षोभ होतो. प्रत्याहार साधल्यावर धारणेचा अभ्यास करावा. यात अंतःकरण स्थिर करावे. मन निर्गुणी स्थिर झाले नाही तर सगुण रूपावर स्थिर करावे. मन सगुणी स्थिर झाल्यावर निर्गुण धारणा सहज होते.

श्री दत्त माहात्म्यातील योगाचे विवरण (३)

यम नियमांच्या पालनाने होणाऱ्या प्राप्तीचा खुलासा केल्यावर दत्तात्रेयांनी आठ आसने सांगितलीत. ती म्हणजे स्वस्तिकासन, गोमुखासन, पद्मासन, सिंहासन, मयूरासन, भद्रासन व शवासन. चिरकाळ बसता श्रम न होणे ही आसनसिद्धी समजावी. त्यानंतर योगाभ्यासाची जागा कशी असावी याचे वर्णन केले आणि मृदू आसनावर शरीर/गळा/मान सरळ करून नासाग्राकडे पाहत बसावे. आसने साधल्यावर सर्व चिंता सोडून आणि मनात धैर्य व दृढनिश्चय धरून प्राणायाम करावा. प्राण (श्वास-प्रश्वास) जेवढ्या वेगाने होईल तेवढेच मन चपळ होते. तसेच मन चपळ/चंचल झाले असता श्वास-प्रश्वास वेगाने चालतो. म्हणून या दोघांतून एकाला जिंकून घेतले असता दुसराही जिंकल्या जातो आणि समाधीसाधन साध्य होते. विश्वास ठेवून प्राणायामाचा दृढ अभ्यास केल्यास श्वास-प्रश्वास (थांबून) मंद होऊन प्राण जिंकल्या जातो आणि त्याने मनाचाही जय होतो. प्राण (श्वास) आणि मन यांचा नेहमी एकत्रच विलय होतो. दृढ विरक्तता नसल्यास प्राणाचा जय तर होतो म्हणजे श्वास-प्रश्वास थांबतो, पण चित्त जिंकल्या जात नाही. मन हे अत्यंत चपळ असून क्षणात इंद्रियांना चाळवते, त्यामुळे मन जिंकायला श्रम पडतात. म्हणून प्राणायाम साध्य करून मन जिंकावे.

कित्येक लोक देवाचे ध्यान / स्मरण करूनही मन जिंकतात. देवध्यान आणि नामस्मरणाच्या सुखात मन वश होते. डाव्या नाकपुडीत इडा नाडी असून चंद्र हे तिचे दैवत आणि ती शुभकार्य साधून देते. उजव्या नाकपुडीत पिंगला नाडी असून ती उग्रकार्य साधून देते. दोघांमध्ये सुषुम्ना नाडी असून ती ब्रह्मरंध्रामध्ये संपते. तिच्या मुळाशी मूलाधारात कुंडलिनी ही शक्ती साडेतीन वेटोळे घालून बसली असते. कुंडलिनी मुखाने सुषुम्नेचे मुख धरते म्हणून त्यात प्राण प्रवेश करू शकत नाही.

त्यासाठी कुंडलिनीला चाळवावे. हा कुंडलिनी चाळवण्याचा अभ्यास दिवसा करू नये तसेच रात्रीपण करू नये. हे चमत्कारिक विधान एक कूट (कोडे) आहे. त्याचा अर्थ असा की दिवसा सूर्य चालतो तसेच रात्री चंद्र चालतो. म्हणजेच इडा नाडी (डावी नाकपुडी) रात्री जास्त चालते आणि पिंगला नाडी (उजवी नाकपुडी) ही दिवसा जास्त चालते. श्वास-प्रश्वास हा सहसा उजव्या किंवा डाव्या नाकपुडीने होत असतो. जेव्हा डावी-उजवी नाकपुडी समान चालतात म्हणजेच डावा अपान आणि उजवा प्राण समान होतात (म्हणजे दिवस-रात्र समान होतात), त्याला सुषुम्ना समजावे, जी दिवस आणि रात्र या दोघांनाही खाते असे म्हणतात. पूरक हा सोळा मात्रांचा करावा, चौसष्ट मात्रांनी कुंभक करावा आणि बत्तीस मात्रांनी रेचक करावा. सर्वप्रथम इडेने पूरक करावा, कंठी जालंधरबंध बांधावा आणि पिंगलेने रेचक करावा. रेचक हा उड्डियान बंध बांधून हळूहळू करावा. नंतर पिंगलेने श्वास घेऊन इडेने सोडावा. असा अनुलोम-विलोम प्राणायाम अभ्यास दिवसातून तीन वेळा करावा. हा अभ्यास कमी मात्रांनी सुरू करून जशीजशी मात्रावृद्धी होईल तसा प्राणजय होईल, नाडीद्वारे शुद्ध होतील आणि मन स्थिर होईल. कफ/वात /पित्त हे त्रिदोष शांत झाल्यावर साधक हा रोगरहित होतो आणि शरीरातील अग्नी प्रदीप्त होतो.

प्राणायाम करताना घाम सुटल्यास कनिष्ठ प्राणायाम समजावा, अंगाला कंप सुटल्यास मध्यम समजावा आणि श्वास-प्रश्वास थांबून निश्चलत्व आल्यास प्राण ब्रह्मरंध्री जातो, त्याला उत्तम प्राणायाम समजावा. जोपर्यंत इंद्रियशुद्धी होणार नाही तोपर्यंत कुंडलिनी हलणार नाही, आणि सुषुम्नेमध्ये प्राण पोहोचणार नाही तोपर्यंत प्रयत्नाने त्रास होईल. सुषुम्नेमध्ये प्राण पोहोचल्यावर प्रयत्न सफल होतात. मेद (चरबी) व श्लेष्मा (कफ) अधिक असल्यास नेती, धौती, बस्ती, नौली, त्राटक आणि कपालभाती या षट्क्रिया कराव्यात. जपध्यान न करता केलेला प्राणायाम हा निर्बीज प्राणायाम आणि जपध्यान करून केलेला प्राणायाम हा सबीज प्राणायाम. सबीज प्राणायाम हा उत्तम समजल्या जातो आणि लवकर साध्य होतो. प्राणायामाचे प्रमाण दररोज पाच-पाच ने वाढवून ऐंशीपर्यंत पोहोचावे आणि तीन महिने दिवसातून तीन वेळ हा अभ्यास करावा. त्याने सुषुम्नामार्ग शुद्ध होऊन कुंडलिनी चालवल्यास प्राण वर जातो. कुंडलिनीचे चालन होता षट्चक्रे भेदल्या जातात आणि ग्रंथींचा भेद होऊन मार्ग सरळ होतो. नाभी अग्नी असून तेथे तर्जनीने दिवसातून तीन वेळा आकुंचन करावे. हाती पाय धरून राहावे आणि आठ वेळा भस्त्रिका करून मन निर्विकल्प करावे. मनाचे चांचल्य संपल्यावर हळूहळू प्राण वर चढून मनाचे उन्मन होते. दोन पळे पाच विपळे (म्हणजे जवळजवळ ५० सेकंद) प्राण ब्रह्मरंध्री राहिल्यास मुख्य प्राणायाम साध्य होतो, जो पापाचा नाश करतो.

प्राणायामाच्या काळाच्या बारापट वेळ प्रत्याहार आणि त्याच्या बारापट वेळ धारणा-ध्यान यातही ठेवावा. प्राण बारा दिवस ब्रह्मरंध्रात राहिला तर निर्विकल्प समाधी प्राप्त होते. प्राणायाम साधल्यावर मनाद्वारे इंद्रिये विषयांपासून दूर केली असता त्यास

प्रत्याहार असे म्हणतात. हा अभ्यास आळस सोडून पुन्हा पुन्हा करावा लागतो. कासव जसे अंग चोरून घेते तसे योग्याने इंद्रिये मनात धरून ठेवावीत. ज्याला अशी इंद्रिये वश झालीत त्याची प्रज्ञा स्थिरावते, विषयेच्छा नष्ट होते आणि सिद्धी प्राप्त होते. एकही इंद्रिय मनाबाहेर सुटले तर मनःक्षोभ होतो. प्रत्याहार साधल्यावर धारणेचा अभ्यास करावा. यात अंतःकरण स्थिर करावे. मन निर्गुणी स्थिर झाले नाही तर सगुण रूपावर स्थिर करावे. मन सगुणी स्थिर झाल्यावर निर्गुण धारणा सहज होते. मन स्थिर न झाल्यास खेद न धरता पुन्हा पुन्हा स्थिर होईपर्यंत अभ्यास करावा. धारणा साधल्यावर ध्यान करावे. आधी ध्यान मग धारणा असे करू नये. ध्यान हे देखील धारणेप्रमाणे सगुण तसेच निर्गुण असून तैलधारेप्रमाणे ध्यानी चित्तवृत्ती धरावी. तसेच ध्यान हे समाधीचे उपांग समजावे. ध्यानाची विस्मृती झाल्यावर समाधी अवस्था प्राप्त होते. ध्याता, ध्यान आणि ध्येय ही ध्यानाची त्रिपुटी होय. जेव्हा ध्यानाचा अभ्यास साध्य झाला तेव्हा ध्याता स्वतःला आणि ध्यानालाही विसरून ध्येयाकारात मन ठेवतो. ध्यान करणारा मी, ज्याचे ध्यान करतो तो ईश्वर व ध्यान, या सर्वांची जाणीव नष्ट होते. वारा नसताना दिवा जसा शांत तेवत असतो तसे मन शांत झाल्यावर समाधी होते. यात देहभान नाहीसे होते, जागृती तसेच स्वप्नातील ज्ञानही नाहीसे होते. तीनही अवस्था (जागृती, स्वप्न, सुषुप्ती) जाऊन मन उन्मनी होते, सर्व अभिमान नष्ट होतो, द्वैत नाहीसे होते, अज्ञान नाहीसे होते व तुर्यावस्था (निखळ आनंद, सच्चिदानंद, ब्रह्मावस्था) प्राप्त होते. सगळीकडे आपणच आपणास पाहून आत्यंतिक सुखाची प्राप्ती होते ज्याला योगी बुद्धीद्वारा प्राप्त करतो. समाधी अवस्था दैव नाहीसे करते (म्हणजे दैवाचा प्रभाव नष्ट होतो). यामुळे श्वासोश्वास थांबून जीव व ब्रह्म एकरूप होतात, याला ज्ञानी लोक धर्ममेघ असे म्हणतात. त्यामुळे दुःख व शोक नाहीसे होतात. असा हा अष्टांगयोग जीव आणि ब्रह्माला जोडणारा जीवब्रह्मयोग आहे.

कार्तवीर्य अर्जुनाने पुढे विचारले की योगाभ्यासाने असा आत्मबोध झाल्यावरही ज्ञानविचार करण्याची गरज आहे का? त्यावर दत्तात्रेय म्हणाले की केवळ योगाने निर्वाणलाभ होणार नाही. प्राणायामाने मन स्थिरावले की महावाक्याचे अर्थानुसार ईशचिंतन करावे ज्याला मनन असे म्हणतात. निर्विकल्प समाधीमध्ये चैतन्य स्वयंप्रकाशाने प्रकट होते. तेव्हा अविद्येचा नाश होऊन योगी ब्रह्मस्वरूप होतो. जसे आरशावरील धूळ दूर झाली की चेहरा स्वच्छ दिसतो तशी बुद्धी निर्मळ झाली की आत्म्याचे दर्शन होते. योगी जीवनमुक्त झाल्यावर वृत्ती शांत होतात, कर्मे क्षीण होतात, शोकमोह दूर होतात आणि सारे संशय निरसतात. योगी हा शरीरातच मुक्त होतो, त्याचे संचित क्रियमाण नष्ट होते आणि सर्प जशी कात धारण करून वेगळा राहतो तसे योगी शरीर धारण करून प्रारब्ध भोगत राहतो. मात्र योगसाधना करतेवेळी अणिमादि आठ सिद्धी आडव्या येतात त्यांना धैर्यपूर्वक सोडून द्यावे लागते. सिद्धींकडे बुद्धीने ऐहिक समृद्धी येते मात्र मोक्षसिद्धी दुरावते. सिद्धींचे फळ नश्वर असून मोक्षफळ हे निश्चल असते. जोपर्यंत अभ्यास स्थिर होत नाही तोपर्यंत साधकाने आंधळ्या-पांगळ्या प्रमाणे राहावे.

विषय जवळ असतानाही जो लक्ष देत नाही तो आंधळा, प्रिय किंवा अप्रिय वाक्य ऐकून जो ऐकत नाही तो बहिरा, अन्नाची चव जाणत नाही तो उपाशी, शरीर रक्षणासाठीच फक्त फिरतो तो पांगळा, असे वागावे. शुद्ध मनाच्या भक्तापुढे हा योग प्रकट होतो. हे सर्व सांगितल्यावर श्री दत्तात्रेयांनी कार्तवीर्य अर्जुनाला एका गुहेत बसून योगाभ्यास करण्यास सांगितले. तो करत असताना अर्जुनाला पहिले ३ दिवस, नंतर बारा दिवस आणि शेवटी ३ महिन्यांपर्यंत समाधी लागली. श्री दत्तात्रेयांनी अर्जुनाला अनुभव विचारला असता त्याला तो शब्दात सांगता आला नाही. तो म्हणाला की मला जाणे-येणे, करणे न करणे असे काहीच कर्तव्य राहिले नाही. असे म्हणून त्याने दत्तात्रेयांना साष्टांग प्रणिपात केला. पुन्हा योगाभ्यास करता अर्जुनाला ३ महिने, मग ६ महिने आणि शेवटी वर्षभर समाधी लागली. नंतर श्री दत्तात्रेयांनी त्याला परत महिष्मती नगरात जाऊन राज्यकारभार करण्याची आज्ञा केली. अंतरी स्वरूपाचे अनुसंधान न सोडता केलेली कर्मे बाधत नसतात, त्यामुळे अनासक्त राहून प्रपंचकर्मे करायला सांगितले. पुढे अर्जुन अनासक्तीने यशस्वीरीत्या राज्यकारभार करतो आणि मिळालेल्या वरदानामुळे शेवटी श्री दत्तात्रेयांच्या समतुल्य अशा परशुरामांसारख्या वीराकडून वीरगतीला प्राप्त होतो.

श्री दत्तात्रेयांनी सांगितलेल्या या योगाभ्यासात सर्वप्रथम कर्मयोग साधून चित्तशुद्धी करण्यास सांगितले आहे. त्यानंतर ज्ञानयोगाद्वारे महावाक्याचे चिंतन करण्यास सांगितले. त्यानंतर अष्टांगयोगाचा सविस्तर असा अभ्यास करून शेवटी पुन्हा ईशचिंतन करण्यास सांगितले आहे. श्री वासुदेवानंद सरस्वती म्हणजे श्री टेम्बे स्वामींनी हे योगाभ्यासाचे गूढ प्राकृतात सर्वापुढे उघड केले. श्री टेम्बे स्वामी यांना श्री दत्तात्रेयांचा अंशावतार मानण्यात येते. श्री टेम्बे स्वामी हे प.पू. जनार्दनस्वामी यांचे अंतरंग सुहृद प.पू. नानामहाराज तराणेकर यांचे गुरू. प.पू. जनार्दनस्वामी यांना नर्मदाकाठी योगाभ्यासाची दीक्षा देणारे अनामिक गुरू हे दुसरे-तिसरे कोणी नसून प्रत्यक्ष श्री. वासुदेवानंद सरस्वती म्हणजे श्री टेम्बे स्वामीच होते असा नानामहाराजांचा ठाम विश्वास होता, असे एकदा 'योगप्रकाश'मध्ये वाचल्याचे स्मरते. आज आपल्या मंडळात होणाऱ्या योगाभ्यासाचे स्वरूप बघता श्री दत्तात्रेयांनी सांगितलेल्या योगाभ्यासाशी त्याची तुलना होऊ शकते.

श्री दत्तगुरूंनी कर्मयोगाने चित्तशुद्धी साधून ज्ञानयोग साधना करण्यास सांगितले. आपल्या आश्रमात केलेली आश्रमसेवा म्हणजेच कर्मयोग ज्याने चित्तशुद्धीसाठी मदत होते. ज्ञानयोग साधण्यासाठी निश्चयात्मक बुद्धीची आवश्यकता असते जे आजच्या ऐहिकवादी सांसारिक जगात साधणे कठीण आहे. म्हणून स्वामीजींनी ज्ञानयोगाची साधना करण्याऐवजी आपल्याला भक्तियोगाची कास धरण्यास सांगितले असावे. योगाभ्यासाआधी होणारे ईश्वरप्रणिधान तसेच मंडळात वेळोवेळी होणारे महाशिवरात्र, आषाढी/कार्तिकी एकादशी, गुढीपाडवा, रामनवमी, नवरात्र, जनार्दनस्वामी जयंती/पुण्यतिथी इत्यादी उत्सव, त्या अनुषंगाने होणारी उपासना व नामस्मरण हे सर्व भक्तियोगाची साधनाच होय. ज्ञानयोग आणि भक्तियोगाचे फलित एकच असले तरी

ज्ञानयोगाची चित्तशुद्धीची पूर्वअट भक्तिमार्गाला नाही. उलट भक्तीनेच चित्तशुद्धी साध्य होते आणि मन एकाग्र होते. ज्ञानयोगाऐवजी भक्तियोग धरल्याने आपल्यासारख्या प्रापंचिक लोकांना एक सोपा मार्ग स्वामीजींनी दिला आहे ज्याचे फळ तेच आहे जे श्री दत्तात्रेयांना अपेक्षित आहे. अष्टांगयोगाचा अभ्यास केल्यावर श्री दत्तात्रेयांनी तो अनुभव ठसण्यासाठी ईशचिंतन करण्यास सांगितले. आपल्या मंडळात आपण योगाभ्यासानंतर प्रार्थना म्हणून सर्व योगाभ्यास स्वामीजींना अर्पण करतो तसेच नंतर गीता-पठण करतो. याने आपला योगाभ्यास हा अंतर्मनात ठसतो. जेवढ्या एकाग्रतेने यथाशक्ती निरंतर आपला योगाभ्यास होईल तेवढ्या लवकर आपल्याला योगाभ्यासाचे फलित मिळू शकते. एक मात्र करावे लागणार की मंडळातील योगाभ्यास झाल्यावर मिळालेली आध्यात्मिक शक्ती दिवसभराच्या रगाड्यात विषयांमुळे आणि षड्रिपूंमुळे खूप खर्च व्हायला नको. हे म्हणायला सोपे असले तरी प्रत्यक्षात इतके सोपे नाही. त्यासाठी पुन्हा निश्चयात्मक बुद्धीच लागणार. किंवा स्वामीजींवर पूर्ण श्रद्धा ठेवावी आणि गुरुजींनी वेळोवेळी काय करावे आणि काय करू नये, हे कळकळीने सांगितलेले आचरण्याचा प्रयत्न करावा. कठीण आहे हे सगळे, परंतु आपल्या सर्वांना यासाठी प्रेरणा आणि बुद्धी देणारे स्वामीजी आपल्या माऊलीच्या रूपात आहेतच. त्यांच्या आशीर्वादाने आपला योगाभ्यास सफल होवो ही स्वामीचरणी प्रार्थना.

(समाप्त)



श्री जनार्दनस्वामी उवाच

पूजा

पंचमहाभूतात संहारक्रम आहे. सर्वात प्रथम निर्माण झालेले तत्त्व 'आकाश' हे निराकार आहे. म्हणून त्याच्या ठिकाणी क्रिया नाही. ते तटस्थ आहे. वायु व अग्नि निर्माण झाले तेव्हा या निःस्पंद सृष्टीत क्रिया सुरू झाली. वायु हा कामरूप व अग्नि हा क्रोधरूप आहे. जल व पृथ्वी ही तत्त्वे उत्पन्न करण्याची क्रिया करतात. उत्पन्न होणे व संहार ही क्रिया पंचमहाभूतात सुरू आहे. म्हणून हिंसा आवश्यक असेल तरच करावी. परंतु प्रत्याहार साधनेने हिंसक वृत्तीच नाहीशी होते. कारण या ठिकाणी मन विषयापासून निवृत्त झालेले असते. 'मला काही नकोच' ही अवस्था आली असल्याने हिंसेचा प्रश्नच उद्भवत नाही. त्या नंतरच्या अवस्था धारणा, ध्यान व समाधि क्रमाक्रमाने मन आत्मस्थ करीत समाधीच्या अवस्थेपर्यंत जाता येते. समाधि ही सुखदुःखातीत अशी अवस्था आहे. आणि म्हणूनच आधी यम-नियमांचे पालन सांगितले आहे. यम-नियमांचे शिक्षण घेण्याकरिता मूर्तिपूजा महत्त्वाची आहे. व्यासपूजा किंवा गुरुपूजा ही गुरूच्या स्वरूपात केलेली परमात्म्याचीच पूजा होय.



डॉ. विभा आचार्य

“राजविद्या ही नेहमी गूह्य असते. कारण इथे अधिकाराचा संबंध आहे. अधिकाराचा तो प्रश्न आहे. अधिकार नसलेल्या व्यक्तीला ती विद्या देण्यात काही तात्पर्य नाहीये. त्या विद्येचेही त्यामुळे मूल्य राहत नाही. किंबहुना त्याचा विपरीत वापरच जास्त होतो. ते माकडाच्या हाती कोलीत दिल्यासारखं होतं.”

राजविद्या-राजगूह्य योग

(ह.भ.प. चैतन्य महाराज देगलुरकर यांच्या प्रवचनांवर आधारित)

‘ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति’ ‘एको देवाः सर्वभूतेषु गूढाः। सर्वव्यापि सर्वान्तरात्माः।’- उपनिषदांनी आपल्याला हे सांगितलं आहे. परमात्मा सर्वांच्या अंतर्गामी आहे. सर्वांच्या म्हणजे केवळ जीवांच्याच अंतर्गामी आहे असं नाही. जडाच्या अंतर्गामीही तोच परमात्मा चिद्रूपानं आहे. चैतन्य तत्त्व व्यापून राहिलेला नाही असा एकही पदार्थ या जगाच्या पाठीवर नाही. कारण उपदान कारण हे कार्यामध्ये नित्य अनुगत असतं. हा वेदान्ताचा नियम आहे. मातीपासून जी जी काही मातीची भांडी बनवली जातात त्यांचा आकार वेगळा असेल, त्या भांड्यांची नावे वेगवेगळी असतील, पण त्यांच्यामध्ये असणारी माती ही मात्र आहेच आहे. आपल्याला त्या मातीला नाकारून त्या भांड्यांचे चिंतन नाही करता येणार.

परमतत्त्व प्रत्येक पदार्थामध्ये आहे. ‘ऐसी जडाजड व्याप्ति। रूप करिता कैवल्यपती।’

पंधराव्या अध्यायात ज्ञानेश्वर महाराजांनी अर्जुनाच्या मुखामध्ये शब्द घातले आहेत. जड-चेतन सगळ्यांच्या अंतर्गामी एक परमात्मा व्यापून आहे. त्यामुळे तो आपल्याला नित्यप्राप्त आहे. परमात्म्याच्या प्राप्तीकरता जर प्रयत्न करावे लागत असतील आणि त्या प्रयत्नात जर त्रास वाटत असेल, तर आपण त्याचा अर्थ लक्षात घेतला पाहिजे. हा त्रास परमात्मप्राप्तीकरता नाहीये. परमात्मप्राप्तीच्या आड येणाऱ्या प्रतिबंधांची निवृत्ती करण्यासाठी तो सगळा त्रास आहे.

सगळा त्रास दुःख दूर करण्याचा आहे. सुख मिळवण्याचा त्रासच नाहीये या जगात. म्हणून मी सुरुवातीला बोललो, की कदाचित माझी भाषा आपणाला पटणार नाही. सुख मिळवण्याकरता कोणीही

त्रस्त होत नाही. मनुष्य त्रस्त होतो तो त्रस्त करणाऱ्या दुःखाच्या निवृत्तीकरता, प्राप्तीसाठी कोणी त्रस्त होत नाही.

परमात्मतत्त्व नित्यप्राप्त आहे. अप्राप्त असं काही नाही त्यात. आपण त्याकडे बघत नाही हा प्रश्न स्वतंत्र आहे, असो. अतिशय गुह्य असं हे तत्त्व आहे जे या जगतामध्ये सगळीकडे भरून राहिलेलं आहे. पण दुर्दैवानी ते डोळ्यांना दिसत नाही. नामदेवरायांचा एक प्रसिद्ध अभंग आहे-

‘वेदांसि कानडा श्रुतिसि कानडा। विठ्ठल उघडा पंढरीये॥’

यातला ‘कानडा’ हा शब्द ‘न कळणारा’ या अर्थानं आहे. ‘कानडा’ याचा अर्थ आपण कानडी प्रान्ताकडे नेऊ, तो प्रश्न स्वतंत्र आहे. त्यावेळेला श्री पंढरपूर कानडी प्रान्ताकडे होतं वगैरे. ‘कानडा’ हा शब्द ‘न कळणारा’ या अर्थानं विचारात घेतला जातो. तो परमात्मा वेदाला कानडा, श्रुतीला कानडा पण, पंढरपूरला आला तो मात्र उघडा आला.

मग जे उघडे आहे ते न कळणारं असतं, की झाकलेलं आहे ते न कळणारं असतं? एकदां उघडं म्हटल्यावर न कळणारं म्हणू नये. जे झाकलेलं आहे त्याला न कळणारं म्हणावं. ते मान्य होतं. उघडं आणि झाकलेलं म्हणजे अनावृत्त आणि आवृत्त. जर पंढरपूरला आलेला परमात्मा अनावृत्त आहे, उघडा आहे तर त्याला न कळण्यासारखं त्यात काय आहे?

‘नेणों ब्रह्ममार्ग चुकले। उघडे पंढरपूरासी आले।’ ज्ञानेश्वर महाराजांचा अभंग आहे, ‘भक्ता पुंडलिक देखिले। उभे केले विटेवरी।’ ‘तो हा विठ्ठल निधान’ - या बाबतीत मी आपल्याला थोडासा खुलासा वेदान्ताच्या दृष्टीनी एक दोन वाक्यांत करून जातो. परमात्मा जर पंढरपूरला उघडा झाला तर तो का न कळणारा आहे? उघडा आहे म्हणूनच न कळणारा आहे. मी तिथेच त्याचं उत्तर आपल्याला सांगतो. तो उघडा आहे ना म्हणूनच न कळणारा आहे. वेदान्ताच्या परिभाषेत सांगायचं झालं तर एखाद्या पदार्थाचा परिचय किंवा जाणीव करून घेणाऱ्यांमध्ये दोन प्रकार आहेत. एक वर्ग असा आहे की जो त्या परमात्म्याला उपाधीच्याच संदर्भाने ओळखतो. म्हणजे त्या पोषाखात असेल तरच ओळखला जातो. दुसरा एक वर्ग असा आहे की जो उपाधीच्या आत असणारं जे उत्पत्तितत्त्व आहे त्या उत्पत्तितत्त्वापर्यंत जातो. मग ते उत्पत्तितत्त्व कोणात्याही रूपात येऊ दे, त्याला बरोबर ओळखतो.

आपल्याला तेवढंच तत्त्व कळतं. त्या ठराविक रूपामधे, त्या उपाधिसहित तो असेल तरच आपण त्याला देव मानू. त्याचे हात कमरेवर पाहिजेत, तो विटेवर उभा असला पाहिजे, तो रंगानं काळा असला पाहिजे, तर तो विठ्ठल. विठ्ठल हा असा उपाधीशींच जोडला गेला आहे.

मी एक सामान्य उदाहरण आपल्याला सांगतो. पोस्टमन रोज आपल्या घरी येतो. बऱ्याचदा आपण त्याच्याशी इतरही काही बोलतो. तोही आपल्याशी बोलतो. चांगला

परिचय होतो. पण हाच पोष्टमन एखाद्या वेळी एखाद्या दिवशी प्रवासात आपल्या शेजारी येऊन बसला तर आपण प्रवासभर विचार करत बसतो की याला कुठेतरी पाहिलंय पण कोण आहे ओळखू येत नाही. कारण या पोष्टमनला त्या रूपामध्ये, त्या कपड्यांमध्ये बघण्याची इतकी सवय झाली आहे की उपाधीचा त्याग केला तर त्याला ओळखता येत नाही.

तुम्ही कल्पना करा, उद्या जर मी इथे येताना शर्ट, पॅन्ट, बुट, गॉगल, केसांना काहीतरी वेडा-वाकडा रंग दिलेला, रंगी-बेरंगी कपडे घालून इथे आलो तर तुम्ही प्रवचन संपेपर्यंत विचार कराल की कुठेतरी पाहिलं आहे पण वक्ता बदलला.

उपाधीच्या संबंधानं इतकी सवय जडलेली असते की ती उपाधी असेल तरच त्याचा परिचय होतो. एक वर्ग असा आहे. दुसरा वर्ग असा आहे की जो उपाधीतल्या उत्पत्तितत्त्वापर्यंत पोहचतो. ही भक्ताची दृष्टी आहे आणि ही दृष्टी अशी आहे की परमात्मतत्त्व कोणत्याही रूपात येऊ दे, ती त्याला बरोबर ओळखते, मग तो कोणीही असे ना. एक गोपिका आपल्या मैत्रिणीला सांगते, की सखे ऐक, तो कुठल्या रूपात आला याला महत्त्व नाही. त्याला आपण ओळखले की नाही याला महत्त्व आहे. कुठल्याही रूपात भगवंत येऊ दे, त्याला या गोपिकांनी बरोबर ओळखलं आहे. तिथे उपाधि-उपहिताचा विचारच नाही. पण वेदाचा विचार मात्र उपहित व भ्रमापर्यंतच जातो. म्हणून ज्ञानेश्वर महाराजांनी पंधराव्या अध्यायात म्हटलं आहे, की या वेदाला उपाधीचा संबंध घेतला तरच तो कळतो.

हे सगळं मी कशाकरता आपल्याला सांगतो आहे? 'राजगुह्य' या पदाची व्याप्ती लक्षांत घेण्यासाठी. गुह्य म्हणजे हे नेहमीच झाकलेलं आहे. ते म्हणजे खरं आहे उघडं पण आम्हाला त्याला त्या उपाधीच्या संबंधानं बघण्याची सवय झाली आहे.

जगद्गुरू शंकराचार्यांनी नवव्या अध्यायाच्या दुसऱ्या श्लोकावर, 'राजगुह्य' या पदावर भाष्य करताना असं म्हटलं आहे, की या जगामध्ये जेवढं जेवढं गुह्य आहे त्या सगळ्यांचा राजा म्हणजे हा नववा अध्याय आहे. म्हणून त्याला 'राजगुह्य' म्हणायचं. जगामध्ये जेवढ्या केवढ्या विद्या आहेत त्या सर्व विद्यांचा राजा म्हणजे हा नववा अध्याय. ही राजविद्या नेहमी गुह्य असते कारण इथे अधिकाराचा संबंध आहे. अधिकाराचा तो प्रश्न आहे. अनाधिकारी व्यक्तीला ती विद्या देण्यात काही तात्पर्य नाहीये. त्या विद्येचेही त्यामुळे मूल्य राहत नाही. किंबहुना त्याचा विपरीत वापरच जास्त होतो. आपल्या मराठी म्हणीच्या भाषेत बोलायचं झालं तर 'माकडाच्या हाती कोलीत' दिल्यासारखं होतं. अधिकार नाही त्याच्या हातात कोलीत दिलं तर तो सगळं गावच जाळून टाकेल.

मुद्दा अधिकाराचा आहे. तसा अधिकार ज्याला आहे त्याला सांगण्यात काही तात्पर्य आहे. म्हणून 'गुह्य' म्हटलं याला भगवंतांनी. अर्जुनाला सांगितलं ते गुह्य सांगितलं असं ज्ञानेश्वर महाराजांनी सांगितलं आहे. हे गुह्य सांगत असताना ते गुह्य कसं

अधिकारानी सांगावं लागतं याचा जितका बारीक विचार ज्ञानेश्वर महाराजांनी केला आहे तितका अन्य कुठल्याही टीकाकाराने केलेला नाही. मी केवळ हे अभिनिवेशाने बोलतो आहे असं समजू नका. आपण तुलनात्मक दृष्टीने या सगळ्या टीकांचा विचार करा.

फार गोड शब्दांत ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात,

‘येन सांगे वासुदेवासी। ये न सांगे माता देवकीसी।

ये न सांगे बंधू बळीभद्रासी। ते गुह्य अर्जुनासी बोलले।।’

‘लक्ष्मी एवढी जवळी। परि ती ही न देखे या प्रेमाचे खेळी।’ तिला सुद्धा नाही सांगितलं. माणसाला सगळ्यात जवळचं कोण आहे? म्हणजे आता मी थोडं मोकळं बोलतोय. सगळ्यात जवळचं कोण? लग्नापूर्वी आई. पुढचं बोलायचं मला कारण नाही. ज्ञानेश्वर महाराज सगळंच बोलतात. आई-वडील हे अत्यंत जवळचे असतात. एक वेळ वडीलांना नाही सांगितलं तरी चालतं पण आईजवळ मुलगा-मुलगी आपलं मन मोकळं करतातच. पण भगवंतांनी ते आईलाही नाही सांगितलं. त्याची कारण-मीमांसा मला आत्ता करायची नाही. पण त्यातलं सूत्र आपल्यासमोर ठेवायचं आहे.

वडिलांना सांगितलं नाही, आईला सांगितलं नाही, भावाला नाही सांगितलं, एवढंच काय पत्नीलाही नाही सांगितलं. ती तर फारच जवळची असते. खरं सांगायचं तर पत्नीला काही सांगावं लागतच नाही. तीच आपल्याकडून सगळं वदवून घेते. ती इतक्या शंका उपस्थित करते, की वदवूनच घेते सगळं. आपण तिच्याजवळ मन मोकळं करतो. पण पत्नीजवळ सुद्धा भगवंतांनी हे तत्त्वज्ञान सांगितलं नाही. ते ‘गुह्य अर्जुनासी बोलले’

या ठिकाणी याला मी महत्त्व देतो. म्हणजे अनाधिकारी होते का बाकीचे सगळे? वसुदेव, देवकी, बळीरामदादा, लक्ष्मी.... हे काय सगळे अनाधिकारी आहेत की ज्यांना भगवान बोलले नाहीत? अधिकाराचा विचार करत असताना त्यांचा अधिकार काय आहे एवढंच फक्त पाहिलं जात नाही. जे सांगतो ते ऐकण्याचा अधिकार जसा विचारात घेतला जातो त्याच पद्धतीनं त्याला ते ऐकण्याची गरज आहे का, हा अधिकारही पाहिला पाहिजे. त्यांचा ऐकण्याचा अधिकार आहे-मान्य आहे-पण त्यांना कोणाला गरज नाहीये त्याची. देवकीला गरज नाहीये. तिचा अधिकार आहे श्रवणाचा पण गरज नाहीये. वसुदेवाला सुद्धा अधिकार आहे पण गरज नाहीये. कारण जो देवाचा हात हातात घेऊन फिरतो त्याला काय श्रवणाची गरज आहे? बळीरामदादाला ऐकण्याची गरज नाहीये. म्हणून यांना कोणालाही अधिकार असूनही भगवंतांनी गुह्य सांगितलेले नाही.

अर्जुनाचा अधिकारही आहे आणि त्याला गरजही आहे ऐकण्याची, म्हणून ते ‘गुह्य अर्जुनासी बोलले’. याची सूक्ष्मता आपण कृपा करून ध्यानात घ्या. याकरता नवव्या अध्यायाला ‘राजविद्या-राजगुह्य’ असं म्हटलेलं आहे.

शब्दांकन/पुनर्लेखन: विभा आचार्य, रामनगर केन्द्र.

संदर्भ: श्री चैतन्य महाराज देगलुरकर यांची श्री ज्ञानेश्वरी प्रवचनमाला

मुखपृष्ठ संकल्पना स्व. भानुताई गडकरी आंतरशालेय सांघिक योगासन स्पर्धा २०२५

रामनगर, नागपूर स्थित योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना परमपूज्य परिव्राजकाचार्य योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी (१८९२-१९७८) यांनी १९५१ मध्ये केली. अयाचित, अनिकेत, परिव्राजक अशा कठोर व्रतांचे आजीवन पालन करणाऱ्या व घनपाठी पंडित व संन्यासी असणाऱ्या तेजस्वी स्वामीजींचे ध्येय समाजातील सर्व स्तरांतील स्त्री-पुरुषांना महामुनी पतंजली कृत पारंपरिक अष्टांग योग निःशुल्क शिकवणे हे होते. योग कार्याचा विस्तार करताना दूरदृष्टीच्या स्वामीजींनी अनेक शाळांमध्ये देखील योगाभ्यास शिकविण्यास सुरुवात केली. ह्या कार्याची दखल त्या वेळच्या शासनाने घेऊन त्यांना शाळकरी विद्यार्थ्यांसाठी योगाभ्यासाचा अभ्यासक्रम तयार करण्याची विनंती केली आणि त्यांना योगप्रचाराच्या कर््यासाठी 'श्री छत्रपती पारितोषिक' प्रदान करून सन्मानित केले.

स्वामीजी १९७८ मध्ये समाधिस्थ झाल्यावर त्यांच्या निःशुल्क योगकार्याची धुरा श्रद्धेय योगगुरू श्री राम खांडवे गुरुजींनी प्रथम मंडळाचे कार्यवाह व नंतर अध्यक्ष म्हणून आजतागायत समर्थपणे सांभाळून त्यांच्या कार्याचा प्रचंड विस्तार केला आहे. त्यांनी १९९२ पासून आंतरशालेय सांघिक योगासन स्पर्धा विद्यार्थ्यांमध्ये धैर्य, संयम, एकाग्रता इत्यादी गुणांचा विकास व्हावा यासाठी सुरू केल्या. त्याचा दूरगामी परिणाम त्यांच्या कुटुंबात व पर्यायाने सर्व समाजात होऊन समाजाचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राखण्यात निश्चित होईल. ह्या उपक्रमाचे भव्य स्वरूप जनमानसास दिसावे तसेच इतर शाळांमध्येही उत्साह यावा ह्या उद्देशाने योगाभ्यासी मंडळाने २०१३, २०१८, २०२० आणि २०२४ पासून 'भानुताई गडकरी शालेय सांघिक योगासन स्पर्धा' आयोजित करण्यास सुरुवात केली. केंद्रीय मंत्री श्री नितिनजी गडकरी यांच्या मातोश्री स्वर्गीय भानुताई गडकरी यांनी स्वामीजींच्या अगदी सुरुवातीच्या योगप्रसाराच्या काळात त्यांचे कडून योग शिक्षण घेतले होते व नंतर महिलांसाठी निःशुल्क योगवर्गाही सुरू केला होता व अनेक महिला योगशिक्षिका तयार केल्या. गडकरी कुटुंबीयांनी ह्या उपक्रमास सुरुवातीपासून मनःपूर्वक प्रोत्साहन दिले आहे.

नागपूरातील अनेक केंद्रांतील, मंडळाने प्रशिक्षित केलेले स्त्री-पुरुष योगशिक्षक हे गेली अनेक महिने अनेक शाळांमध्ये जाऊन विद्यार्थ्यांना योग शिकवत आहेत. त्याचा परिपाक म्हणून ही स्पर्धा ह्या वर्षी दिनांक १८ जानेवारी रोजी यशवंत स्टेडियम नागपूर येथे सकाळी ७.१५ पासून आयोजित करण्यात आली.

'स्व. भानुताई गडकरी शालेय सांघिक योगस्पर्धे' साठी शनिवारी, दिनांक १८/१/२५ ला सकाळी ५.३० पासूनच नागपूरतील भव्य यशवंत स्टेडियम योगाभ्यासी

मंडळाच्या असंख्य स्त्री-पुरुष कार्यकर्त्यांनी गजबजू लागले.

स्टेडियम मध्ये प्रवेश करताच तेथील 'नजारा' आणि भव्यता डोळ्यात मावत नव्हती. एवढे मोठे पटांगण हिरव्या, सलग दिसणाऱ्या अत्यंत स्वच्छ अच्छादनाने पूर्णतः झाकले होते. कोठेही चढ-उतार नव्हता. उत्तर आणि दक्षिण दिशांना कोपऱ्यात महिला व पुरुषांसाठी आद्ययावत स्वच्छतागृहे होती. व्यासपीठा शेजारी एका सुंदर तंबूत मान्यवर व्यक्तींना बसण्याची सोय केली होती. व्यासपीठामागे भव्य डिजिटल स्क्रीन लागला होता. खुद्द मंच देखील अत्यंत आकर्षक रीतीने फुलांच्या माळा आणि गुच्छांनी सजवून सुशोभित होता. ध्वनीक्षेपकाची चांचणी सुरू होती. मैदानाच्या सर्व कोपऱ्यात आवाज अगदी स्पष्ट पोहोचत होता. योग्य जागी वैद्यकीय सहाय्यता बूथ, पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था, अग्निशामक यंत्रणा, ॲम्ब्युलन्सची व्यवस्था जय्यत तयारीनिशी दिसून आली. एकूण इतक्या मोठ्या व विशेषतः शालेय मुलांच्याच्या जमावा साठी ही सर्वोत्कृष्ट व्यवस्था होती. संगणक प्रणालीसाठी मंडळाचे अनेक संगणक निष्णात युवक व युवती सज्ज होऊन तयारच होते. हा विभाग स्पर्धेचा 'मेंदू विभाग' होता असे म्हणता येईल कारण सर्व मुख्य माहिती स्रोत येथूनच होता.

सकाळी सव्वा सहाला शालेय विद्यार्थ्यांना घेऊन येणारी पहिली, पाठोपाठच दुसरी अशा बस येण्यास सुरुवात झाली. आपापल्या शाळांचे फलक समोर धरून विद्यार्थी अत्यंत शिस्तीने व अजिबात गलका न करता त्यांचे शिक्षक व बसवर नेमून दिलेल्या मंडळाच्या कार्यकर्त्या सोबत मैदानात येऊ लागले व नेमून दिलेल्या जागेवर जाऊन रांगांमध्ये बसू लागले. पावणे सात पर्यंत भाग घेणाऱ्या बहुतेक सर्व शाळा उपस्थित झाल्या. आपापल्या शाळेच्या गणवेशांत आलेल्या जवळपास १५००० विद्यार्थ्यांनी सर्व मैदान भरून गेले. मंडळाचे कार्यकर्ते, शाळांचे शिक्षक व एनसीसीचे कॅडेट्स ठिकठिकाणी मार्गदर्शन करीत होते. ध्वनिक्षेपकावरून मंडळाचे कार्यवाह श्री मिलिंद वझलवार व ज्येष्ठ शिक्षक श्री राहुल कानिटकर यथायोग्य सूचना देत होते.

बरोबर ७ वाजता प्रमुख पाहुणे, केंद्रीय मंत्री श्री. नितिन गडकरी व त्यांच्या सुविद्य पत्नी सौ. कांचनताई गडकरी यांचे आगमन झाले. दीर्घ शंखध्वनीच्या निनादात व पारंपरिक पद्धतीनुसार औक्षण करून उभयतांचे स्वागत झाले. त्यांच्या सोबत मंचावर दक्षिण मध्य सांस्कृतिक केंद्राच्या संचालक सौ. आस्था कार्लेकर ह्या विशेष अतिथी उपस्थित होत्या. दीप प्रज्वलन, योगमूर्ती श्री जनार्दन स्वामी ह्यांची मूर्ती व स्व. भानुताई गडकरींच्या प्रतिमेला माल्यार्पण झाल्यानंतर श्री नितिनजी व सौ कांचन ताई यांचा मंडळाचे अध्यक्ष श्री राम खांडवे गुरुजींच्या हस्ते शाल व श्रीफळ देऊन सत्कार करण्यात आला.

ह्या नंतर स्पर्धा सुरू झाली. अत्यंत सुरेल स्वरात मंडळाच्या योग गीताच्या गायलेल्या व त्यातील नेमक्या शब्दांवर दिलेल्या घंटेच्या ठोक्यानुसार आणि मंडळाचे

निष्णात योगशिक्षक स्वर्गीय डॉक्टर दिनेश बापट यांच्या ध्वनिमुद्रित आवाजातील सूचनांनुसार एक एक आसन, सामूहिक रीत्या जमलेले सर्व विद्यार्थी करू लागले. १५,००० चे वर असणाऱ्या विद्यार्थ्यांची एकाच क्षणी आसना नुसार होणारी शारीरिक हालचाल अत्यंत विलोभनीय व हर्षचकित करणारी होती. अत्यंत शांततेत आणि आश्चर्यकारक शिस्तीत हा सर्व कार्यक्रम उपस्थित असणाऱ्या माननीय गडकरी साहेब व इतर मान्यवर तसेच शेकडो नागरिकांच्या डोळ्यांचे पारणे फिटवणारा होता.

स्पर्धेत गुरुवंदना, विवेकासन, कटिचक्रासन, पश्चिमोत्तानासन योगमुद्रा, गोमुखासन इत्यादी आसने करण्यात आली. प्रत्येक शाळेसमोर योगाभ्यासी मंडळाचा एक शिक्षक वेगवेगळ्या निकषानुसार गुणांची नोंद करित होता. स्पर्धा संपताच सर्व परीक्षकांनी आपापल्या गुणतालिका संगणक शाखा सांभाळणाऱ्या मंडळाच्या तरुण युवक युवतींना सोपावल्या व त्यांनी केवळ अर्ध्या तासात संपूर्ण निकाल तयार केला.

दरम्यान प्रमुख अतिथी मा. केंद्रीय मंत्री श्री गडकरी यांनी आपले उदबोधन केले. त्यांनी सर्व प्रथम जमलेल्या विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन करून नमूद केले की त्यांच्या मातोश्री स्व. भानुताई गडकरी ह्या जनार्दन स्वामींकडून योग शिकल्या व नंतर त्यांचे योगप्रचाराचे कार्य योगशिक्षिका म्हणून अनेक वर्षे केले. Health is wealth हे खरे आहे आणि योग केल्याने केवळ शारीरिकच नव्हे तर मानसिक आरोग्यही उत्तम राहते असे मंत्रीमहोदय म्हणाले. त्यांनी सांगितले की कोविड काळापासून ते दररोज योगाभ्यास करित असतात आणि त्यांना त्याचा खूप लाभ झाला आहे. विद्यार्थ्यांच्या उज्वल भवितव्याची कामना व्यक्त करून योगाभ्यासी मंडळाने परिश्रमपूर्वक कार्यन्वित केलेल्या ह्या उपक्रमा बद्दल श्रद्धेय खांडवे गुरुजी व असंख्य शिक्षक व कार्यकर्ते यांचे त्यांनी मनःपूर्वक अभिनंदन केले.

सौ. कार्लेकर ह्यांनी भारताचा हा पुरातन वारसा आपण जतन केला पाहिजे असे नमूद केले. मंडळाचे अध्यक्ष खांडवे गुरुजींनी विद्यार्थ्यांना नो योगा नो भोजन हा मंत्र सांगून आळस दूर करून एकाग्रता येण्यासाठी दररोज योगाभ्यास करावा असे सांगितले.

ह्या नंतर सौ. कांचनताई गडकरी यांचे हस्ते बक्षीस वितरण झाले. प्रत्येक निकषा साठी ४ पारितोषिके होती. त्यात सांघिकता, लयबद्धता, तालबद्धता, आसनकृती, गती, पूर्णस्थिती, मौन, संख्या, अनुशासन व गणवेष हे निकष होते. त्यानुसार जल्लोषात पण शिस्तीत ४४ शाळांच्या निवडक विद्यार्थ्यांनी पारितोषिक स्वीकारले.

सर्व निकष एकत्रित करून पहिल्या पाच क्रमांकाच्या शाळा खालील प्रमाणे

- १) विनायकराव देशमुख हायस्कूल, २) राजेंद्र हायस्कूल, ३) जिंदल पब्लिक स्कूल
- ४) केशवनगर माध्यमिक शाळा, ५) एस इ एस गर्ल्स हायस्कूल

विशेष पारितोषिके त्यांच्या प्रत्यक्ष सहभागासाठी अंध विद्यालय दक्षिण अंबाझरी रोड नागपूर, मूकबधीर विद्यालय, शंकरनगर, नागपूर, कल्याण मूकबधीर विद्यालय

रेशीमबाग नागपूर, भारत मूक विद्यालय नंदनवन, नागपूर आणि सावनेर येथील मूक बधीर निवासी विद्यालय, यांना देण्यात आली.

मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी प्रस्ताविक आणि आभार प्रदर्शन केले. कार्यक्रमाचे नियंत्रण ध्वनिकेपकावर श्री राहुल कानिटकर यांनी केले.

कार्यक्रम संपल्यावर अनेक शाळांच्या विद्यार्थ्यांनी मैदानावरील कचरा उचलून योग्य ठिकाणी नेला हे विशेष. विद्यार्थ्यांचे गमनही अत्यंत शिस्तित व गोंधळ न होता झाले हेही उल्लेखनीय आहे. निरनिराळ्या निकषानुसार शाळांना मिळालेल्या पारितोषिकांची यादी खालील प्रमाणे आहे.

	१	२	३	४
सांघिकता	विनायकराव देशमुख हायस्कूल लकडगंज	राजेन्द्र हायस्कूल न्यू नंदनवन	केशवनगर माध्यमिक विद्यालय जगनाडे चौक	जयताळा माध्यमिक शाळा (न.म.पा.) जयताळा
लयबद्धता	जगत पब्लिक स्कूल, वाठोडा	पंडित बच्छराज व्यास विद्यालय मेडिकल चौक	सी.डी.एस. काटोल, काटोल रोड	शाहू गार्डन हायस्कूल महात्मा फुले नगर, मानेवाडा रोड
तालबद्धता	जिंदल पब्लिक स्कूल, अमरावती रोड, वाडी	न्यूलूक हायस्कूल नरेन्द्र नगर	सत्यसाई विद्या मंदिर दिघोरी	एस.सी.एस. गर्ल्स हायस्कूल पाचपावली
आसनकृती	स्वामी अवधेशानंद पब्लिकस्कूल नंदनवन	नागपुरे विद्यालय भरत नगर	हडस सीबीएसई स्कूल, रामदासपेठ	नीरी मॉडर्न स्कूल, सुरेन्द्र नगर
गती	पकवासा गुजराती गर्ल्स हायस्कूल लकडगंज	सी.डी.एस. शास्त्री लेआऊट सुभाषनगर मेट्रो स्टेशन जवळ	मातोश्री लक्ष्मीबाई कमनापुरे विद्यालय वानाडोंगरी	गोवर्धनदास रावत हायस्कूल, संत्रा मार्केट जवळ
पूर्णस्थिती	सोमलवार स्कूल मा उमिया शाखा कापसी भंडारा रोड	धरमपेठ तारकुंडे बॉईज अँड गर्ल्स	जिंजलबेल हायस्कूल वडधामना	उमाशंकर नारायण हायस्कूल लकडगंज
संख्या	टीबीआरएएनएस मुंडले इंग्लिश मिडियम स्कूल दक्षिण अंबाझरी मार्ग	स्वामी गजानन हायस्कूल, खरबी	पोद्यार इंटरनॅशनल स्कूल बेसा	सरदार भोला सिंग नायक विद्यालय हिवरी लेआऊट
मौन	स्वामी विवेकानंद विद्यामंदिर नंदनवन	टॉप कॉन्व्हेंट स्कूल पोलीस नगर हिंणगा रोड	तेजस्विनी विद्यामंदिर महाजनवाडी हिंणगा रोड	हडस प्राथमरी इंग्लिस मिडियम स्कूल, रामदासपेठ
अथयोगानु-शासनम्	कै. दौलतराव ढवळे हायस्कूल, दिघोरी	गायत्री विद्या मंदिर भरत नगर	सेवासदन सक्षम State bord सीताबर्डी	एस.इ.एस. बेलतरोडी
गणवेश	नवमहाराष्ट्र हायस्कूल डायमंड नगर, खरबी रोड	स्वामी गजानन इंग्लिश प्राथमरी स्कूल, खरबी	भगवती गर्ल्स हायस्कूल न्यू नंदनवन	पंडित नेहरू हायस्कूल जगदीश नगर काटोल रोड

- सतीश एलकुंचवार

फेब्रुवारी

योगला वाहिलेले आद्य मासिक

२०२५

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. - 2025



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

रमाधवांग्नि-स्थिर-भक्तिदाभ्यां

२३

अभिनंदन

श्री. प्रवीण गेडाम



कविकुलगुरू कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय रामटेक येथील शिक्षणशास्त्र विद्याशाखेच्या शिक्षणशास्त्र विभागाचे प्रमुख व सहयोगी प्राध्यापक डॉ. ऋषिकेश दलाई यांच्या मार्गदर्शनाखाली श्री. प्रवीण नत्थुजी गेडाम यांनी 'विदर्भातील कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थी व पालक यांचा व्यावसायिक मार्गदर्शन व समुपदेशन या प्रती असलेल्या दृष्टिकोनाचा अभ्यास' या विषयावरील आपले संशोधन कार्य

पूर्ण केले. विश्वविद्यालयाने त्यांना शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा अंतर्गत आचार्य (पीएच.डी.) पदवी जाहीर केली असून या विषयाची निवड करण्यात त्यांना जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळातील शालेय आणि इयत्ता १० व १२ वीतील विद्यार्थ्यांकरिता घेण्यात येत असलेल्या 'योग जीवनशैली' तसेच 'बुद्धी विकास' शिबिरातील श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे तसेच श्याम देशपांडे, योगशिक्षक, यांचे विद्यार्थ्यांना करण्यात येणारे मार्गदर्शन याचा फायदा झाला. ते महर्षी कर्वे स्त्री शिक्षण संस्था पुणे, नागपूर प्रकल्पाच्या स्कूल ऑफ फॅशन टेक्नॉलॉजी येथे प्रवेश प्रक्रिया समन्वयक या पदावर कार्यरत असून जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथील नियमित योगसाधक व कार्यकर्ता आहेत. योगाभ्यासी मंडळातर्फे हार्दिक अभिनंदन!

जय जनार्दन स्वामी जनार्दन

जय जनार्दन स्वामी जनार्दन, मंत्र असे महान।

मंत्र जपत योगासन करिता हरपे देहभान.....॥४॥

मुनी पतंजली योगप्रवर्तक, योग कथिती अतिशय सम्यक।

दुर्बोधासी सुबोध करिती स्वामी जनार्दन.....॥१॥

रोज करावी योगसाधना खंड त्यात पन द्यावा

वदती स्वामी ऐसे करिता नर हो नारायण.....॥२॥

विविध आसने प्राणायामे सदा करावी पाळून नियमे

सुतवामन धरी स्वामी चरणा साधी योगसाधना.....॥३॥

जय जनार्दन स्वामी जनार्दन, मंत्र असे महान.....

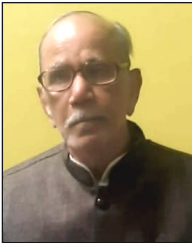
- दत्तात्रय साठे

देणगीदार यादी

योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामींचे निःशुल्क योगप्रचाराचे व्रत सेवाभावाने निरंतर चालविणाऱ्या योगाभ्यासी मंडळाला निरपेक्ष देणगी देऊन सहकार्य करणाऱ्या हितचिंतकांचा नामनिर्देश आम्ही कृतज्ञतापूर्वक करीत आहोत. (१७/१/२५) पर्यंत

श्री. हरिहर रामदास सोनकुसरे (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	५०१/-	श्री. सुहास खानझोडे (स्व. उमाताई खानझोडे स्मृति प्रित्यर्थ)	२५१/-
सौ. रत्नमाला चिखले (गुरुदक्षिणा)	२०१/-	श्री. राजीव नानेकर (संक्रांतीनिमित्त)	१११/-
श्री. चिराग ठाकुर (देणगी)	५०१/-	श्री. विश्वास सोमण (देणगी)	१००००/-
श्री. स्वप्नील बेंडे (--''--)	१००/-	श्री. आत्माराम ज. हटवार (मकरसंक्रांतीनिमित्त)	२००/-
सौ. स्पृता रोहित बोरवणकर (--''--)	५००/-		
श्री. दत्तात्रय साठे व इतर साधक (गुरुदक्षिणा)	२०५०/-	Online	
श्री. अनिल टांकसाळे (--''--)	१००/-	श्री. श्रीकांत बा. सावरकर (योगसाधक देणगी)	१०००/-
श्री. संतोष पात्रा (--''--)	१०००/-	श्री. शशांक भंडारी (देणगी)	११/-
डॉ. रश्मी सतीश शर्मा (नवीन वर्षानिमित्त)	११००/-	श्री. सुरेंद्र दे. सरोदे (--''--)	५१/-
(--''--)	(--''--)	श्री. मनोज राळेगणकर (--''--)	१००१/-
श्री. आत्माराम जगन्नाथ हटवार (--''--)	५०५/-	श्रीमती प्रेम यादव (--''--)	५००/-
श्री. सुनील दाणी (--''--)	१६००/-	श्री. रोहित रमेश कावडे, पुणे (गुरुपौर्णिमा देणगी)	१००१/-
श्री. सुहास चरडे (देणगी)	५००/-	सौ. नेहा रोहित कावडे, पुणे (--''--)	१००१/-
सांगली केन्द्र तर्फे श्री. भूपालदादा चौगुले (गुरुदक्षिणा)	२५०००/-	श्री. किशोर गोपीनाथ सुळे, पुणे (देणगी)	३००/-
पिलर निकेतन सोसायटी, सदर (देणगी-योग शिबीर)	५०००/-	(--''--)	२३/-
श्री. प्रशांत काळे (देणगी गुरुदक्षिणा)	५०२/-	श्री. इंद्रजीत सिर्सीकर (--''--)	२०००/-
		श्री. शौनक धर्माधिकारी (--''--)	२००१/-

श्रद्धांजली



योगाभ्यासी मंडळाचे ज्येष्ठ कार्यकर्ता व साधक श्री. सुधाकरराव धाकतोड यांचे दि. १० फेब्रु. २०२५ रोजी वृद्धापकाळाने दुःखद निधन झाले. ते अनेक वर्षे मंडळाचे सक्रिय कार्यकर्ता होते. त्यांनी योगप्रकाश मधील योगवार्ता लिहण्याचे काम अनेक वर्षे नियमित केले, तसेच नाट्यक्षेत्रातही ते होते. योगाभ्यासी मंडळातर्फे श्री. सुधाकर धाकतोड यांना भावपूर्ण श्रद्धांजली.

योगवार्ता

वार्षिक सहल : एक स्वानुभव

नरेंद्रनगर विभागातील चारही कौटुंबिक योगाभ्यास वर्गाची सहल नवीन वर्षात श्रीक्षेत्र कोटेश्वर, बृहस्पती मंदिर चौकी, सेवाग्राम आश्रम, गीताई मंदिर व केळझर इथे रविवार दिनांक १२.१.२०२५ रोजी आदरणीय श्री चंद्रकांत बडकस यांच्या नेतृत्वात आयोजित करण्यात आली. या सहलीमध्ये एकूण ७० साधक-साधिकांनी सहभाग घेतला.

सर्वप्रथम वीर हनुमान मंदिरा मध्ये जनार्दन स्वामींच्या फोटोचे पूजन करून माल्यार्पण करण्यात आले. यानंतर हिंणणा मार्गे चौकी येथील बृहस्पती मंदिराला भेट देण्यात आली (महाराष्ट्रातील बृहस्पतीचे एकमेव मंदिर) बृहस्पती मंदिराचे मागे डोंगराच्या पायथ्याजवळ शनीमंदिर असल्याने शनीदेवतेचे दर्शन घेण्यात आले. त्यानंतर श्रीक्षेत्र कोटेश्वरला प्रस्थान करण्यात आले.



वर्धा जिल्ह्यात देवळी पासून साधारणतः २५ किलोमिटर अंतरावर वर्धा नदीच्या काठावर महादेवाचे हेमाडपंथी मंदिर आहे. कोटेश्वर मंदिर हे संपूर्ण वर्धा जिल्ह्यात प्रसिद्ध आहे, कारण इथे पुरातन शिवलिंग आहे व या ठिकाणी वर्धा नदी उत्तरवाहिनी होते. म्हणून श्राद्ध तसेच अनेक प्रकारचे विधी याठिकाणी पार पाडल्या जातात.

ह्यानंतर सेवाग्राम आश्रमाकडे प्रस्थान करण्यात आले. सेवाग्राम आश्रमामध्ये पोहचल्यानंतर आश्रमाच्या साधिका सौ विमल यांनी संपूर्ण आश्रमाची सविस्तरपणे माहिती दिली. ती माहिती देत असताना गांधीजींचा संपूर्ण इतिहास डोळ्यांसमोर नकळत आला. त्यानंतर वर्धेमधील गोपुरी मंदिराला भेट देण्यात आली. जमनालाल बजाज यांचे संपूर्ण जीवनचरित्र इथे बघावयास मिळाले. गीताई मंदिरामध्ये गीतेतील संपूर्ण अठरा अध्याय मराठी भाषेत भाषांतर करून एका शिळेवर एक-एक अध्याय लिहिलेला आहे आणि संपूर्ण शिळा एका विशिष्ट उंचीत गाईच्या तोंडाच्या आकारासारख्या बसविलेल्या आहेत. बाजूलाच शांतीस्तूप व जपानी मंदिराचे पण दर्शन घेण्यात आले, शांतता कशी अनुभवावी याचे मूर्तिमंत उदाहरण म्हणजे जपानी मंदिर होय. शांतीस्तूप इथे आमचे मार्गदर्शक आदरणीय श्री चंद्रकांत बडकस सर यांनी अतिशय मोलाचे मार्गदर्शन केले. 'सर्वांनी नियमित योग करावा' असा प्रेमाचा सल्लासुद्धा सरांनी आम्हांस दिला. सायंकाळी गोपुरी मधून केळझर इथे प्रस्थान केले. सहलीची सांगता केळझर इथे सिध्दी विनायक

मंदिरचे दर्शन तसेच मंदिरा मध्ये सगळ्या साधकांद्वारे स्तोत्राचे वाचन करून करण्यात आली.

संपूर्ण सहलीचे नियोजन वरिष्ठ शिक्षक श्री संजय मुद्गल, डॉ. राजेंद्र पहाडे व श्री निलेश विटाळकर यांनी केले. जनार्दन स्वामींचे कृपेने कोणताही अडथळा न येता संपूर्ण सहल अतिशय खेळीमेळीच्या वातावरणात पार पडली.

- डॉ. राजेंद्र पहाडे

योगशिक्षक, कौटुंबिक योगाभ्यास वर्ग, बोरकुटे लेआऊट, नरेंद्रनगर नागपूर

जनार्दनस्वामींची जयंती- सांगली केन्द्र

दि. ३०.११.२०२४ रोजी सकाळी ठीक ७.०० वाजता उत्तर शिवाजीनगर योगवर्ग सांगली तर्फे जनार्दन स्वामींची जयंती अत्यंत आदरपूर्वक उत्साह व भक्तिभावाने साजरी करण्यात आली. प्रथमतः स्वामीजींच्या प्रतिमेस सौ. व श्री. पालकर यांचे हस्ते पुष्पहार अर्पण करून पूजा करण्यात आली. त्यानंतर मान. डॉ. सूर्यकांत पालकर यांनी श्रीफळ वाढविले, व एकाच सुरात स्वामीजींचा जयजयकार करून सर्वांनी योगगीत गायिले. त्यानंतर जनार्दन स्वामीजींच्या आश्रमासाठी ज्यांनी ज्यांनी देणगी स्वरूपात मदत केली त्यांचे पुनश्च आभार मानले. निवडक प्राणायाम करून त्याचे विस्तृत महत्त्व सांगण्यात आले.

॥जय जनार्दन स्वामी जय जनार्दन॥

श्री निकालस महाराज योगासन केंद्रात तिलोत्सव साजरा

दिनांक १९ जानेवारी रविवार रोजी, निकालस महाराज योगासन केंद्र खामला, येथे मकर संक्रांती निमित्त 'तिलोत्सव' अत्यंत उत्साहात आणि प्रसन्न वातावरणात साजरा करण्यात आला.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष, आदरणीय श्री खांडवे गुरुजी होते. तसेच जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे कार्यवाह श्री मिलिंद वझलवार सर हे उपस्थित होते. मंडळाच्या उपाध्यक्षा भारतीताई कुसरे, परीक्षाविभाग प्रमुख श्री नानेकर सर, योगप्रकाश मासिकाचे कार्यकारी संपादक श्री सावदेकर सर, तसेच कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे म्हणून श्री मनोहरराव ढोक हे उपस्थित होते.

सुरुवातीला मान्यवरांच्या हस्ते दीप प्रज्वलन झाले. आदरणीय गुरुजींच्या हस्ते स्वामीजींच्या प्रतिमेला माल्यार्पण झाले. त्यानंतर सर्व मान्यवरांचे रोपटे देऊन स्वागत करण्यात आले. प्रमुख पाहुण्यांचा शाल व श्रीफळ देऊन सत्कार करण्यात आला. त्यानंतर केंद्राच्या योगशिक्षिका मेधा सोहोनी यांनी प्रास्ताविक केले. नंतर योगी अरविंद घोष यांच्या दृष्टिकोनातून 'योगेश्वर श्रीकृष्ण आणि पतंजली यांचा योग' या विषयावर प्रमुख पाहुणे बोलले. श्री अरविंद घोष यांचा योग सरळ ईश्वरी तत्त्वाकडे जाणारा आहे,

असे ते म्हणाले.

श्री अरविंद घोष यांनी जो योग सांगितला आहे, तोच योग अनेक वर्षांपूर्वी, श्री जनार्दन स्वामींनी, सांघिक आसनाची कल्पना मांडून अस्तित्वात आणला आहे, असे आपल्या उद्बोधनात आदरणीय खांडवे गुरुजी म्हणाले.

त्यानंतर केंद्राच्या योगशिक्षिका शशी त्रिपाठी यांनी आभार प्रदर्शन केले. कार्यक्रमाची सांगता 'वंदे मातरम्' या राष्ट्रगीताने झाली. प्रसाद वितरण होऊन नंतर चहापानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केंद्राच्या संचालिका सुलभा कुलकर्णी यांनी केले. कार्यक्रमाला खामला परिसरातील केंद्र संचालक व योग साधक तसेच रामनगरचे शिक्षक व कार्यकर्ते उपस्थित होते.

मुंडले फुलवारी योगासन वर्ग, लक्ष्मीनगर

मुंडले फुलवारी केन्द्राने ५ जानेवारी २०२५ रोजी, Juvenile Diabetic Parents Association (JDPA) संस्थेमार्फत Fun Planet, पाटणसावंगी या ठिकाणी शिबिर घेतले. ही संस्था दरवर्षी मधुमेहावर निवासी शिबिर आयोजित करते. त्यात प्रामुख्याने Type one Diabetes (लहान मुलांचा मधुमेह) यासाठी त्यांच्या पालकांसोबत निवासी शिबिर घेतात. प्रत्येकवर्षी शहरापासून थोडं दूर निसर्गरम्य ठिकाणी शिबिर घेतात. त्यात सुयोग्य अन्न देतात व त्याचे महत्त्व समजावून सांगतात. वेगवेगळ्या क्षेत्रातले डॉक्टर्स मधुमेहावर व्याख्यान द्यायला बोलावतात. आमच्या वर्गाने त्यांना मधुमेहावरची सगळी आसने, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम, ॐकार शिकविले. त्याकरिता मुंडले फुलवारीच्या शिक्षिका सुनिताताई झामरे, उल्का व्यवहारे, रेखा बेतोले यांनी सहभाग दिला.

शिबिरामध्ये सर्व वयोगट लहान मुले, स्त्रिया, पुरुष मिळून ३५ ते ४० साधक उपस्थित होते.

मुंडले फुलवारी योगासन वर्ग ४० वर्ष पूर्ती सोहळा, पुष्प ४ थे

जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगरच्या, मुंडले फुलवारी योगासन वर्गाच्या ४० वर्षे पूर्ती सोहळ्याचा, (पुष्प ४ थे) कार्यक्रम २४ जानेवारी २०२५ रोजी आयोजित केला होता. कार्यक्रमाकरिता प्रमुख पाहुण्या डॉ. उज्वला देशमुख (स्त्री रोगतज्ज्ञ) लाभल्या होत्या. अध्यक्षस्थानी श्रद्धेय खांडवे गुरुजी व महिला प्रमुख भारतीताई कुसरे होत्या. कार्यक्रमाची सुरुवात योगगीताने झाली. 'तिलोत्सव' विषयावर उज्वलाताईंनी सुंदर प्रवचन केले. तिळाची शरीराला किती व कशी आवश्यकता आहे हे पटवून दिले.

प्रमुख पाहुण्यांचा सत्कार वर्षा अग्निहोत्री व जयश्री डवळे यांनी केला. श्री खांडवे गुरुजींचा सत्कार अंजली पात्रीकर यांनी केला, तर भारतीताईंचा सत्कार मेघना देशपांडे यांनी केला. आभार प्रदर्शन विद्या वारे यांनी केले. हळदीकुंकू, तिळगूळ, ओटी, वाण याने कार्यक्रमाची सांगता झाली. कार्यक्रमाला उपस्थिती खूप छान होती.

सांगली केंद्र

केंद्राचे श्री. भूपालदादा चौगुले यांनी दि. १८.१.२०२५ रोजी डिकेटीई इंजिनिरिंग, कॉलेज (महाविद्यालय) या इचलकरंजी येथील नामांकित महाविद्यालयात 'राष्ट्रीय सेवा योजना' अंतर्गत तारदाळ येथील श्रमसंस्कार शिबिरात 'योगसाधना' या विषयावर प्रात्यक्षिके दाखवत १.५ तास व्याख्यान दिले. त्यामध्ये मुख्यतः (Artificial Intelligence) कृत्रिम बुद्धिमत्ता व नैसर्गिक बुद्धिमत्ता (Natural Intelligence) याची तुलनात्मक माहिती देऊन जनार्दन स्वामीची योगसाधना पद्धत कशी श्रेष्ठ आहे व Result Oriented आहे हे उदाहरणासह सिद्ध करून दाखवत त्याचे महत्त्व सांगितले. त्यांनी आपण परमपूज्य जनार्दनस्वामींनी शिकविलेल्या योगसाधनेची संस्कृती जपत योगसाधनेद्वारेच शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकासासाठी प्रयत्नशील राहावे व अत्युच्च पातळीवरील श्रेष्ठत्व साधत स्वाभिमानाने देशविकास/राष्ट्रविकास साधावा. असेही थोडक्यात संबोधन केले. जनार्दनस्वामींजींनी पुरस्कृत केलेली योगसाधना केल्याने विकासाचे स्वप्न शक्य आहे अन्यथा फक्त (रोबोटसारखे) कृत्रिम बुद्धीमत्तेची प्रगती साधली तर आपण जिथल्या तिथेच राहू, हेही विशद केले. योगसाधनेचा क्रम पुढील प्रमाणे होता.

१) ईश्वरप्रणिधान श्रीरामवंदना २) अवयवध्यान माध्यमातून उत्थित विवेकासन.. ३) शरीरसंचलन, पादसंचलन. ४) ताडासन, वृक्षासन ५) आनंदमंदिरासन ६) वज्रासन, पर्वतासन ७) कपालभाती ८) अनुलोमविलोम प्राणायाम ९) ओंकार ५ वेळा १०) प्रार्थना अशाप्रकारे सकाळी किमान अर्ध्या तासाचे यथाशक्ति सातत्याने (फक्त विद्यार्थ्यांना) करता येण्याजोगे package प्रात्यक्षिकासह सांगितले.

तिलोत्सव (२६ जानेवारी २०२५) रामनगर केन्द्र

प्रजासत्ताक दिन व तिलोत्सव असा सुंदर संगम यावर्षी मकर संक्रांतीच्या हळदी-कुंकुवाच्या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने साधण्यात आला. ७६व्या प्रजासत्ताक दिनाच्या दिवशी सायंकाळी जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे हा कार्यक्रम अतिशय उत्साहात साजरा करण्यात आला.

आपल्या विवेचनात श्रीमती भारतीताई कुसरे म्हणाल्या की जुने मतभेद विसरून गोड बोलून तिळगूळ देऊन पुन्हा स्नेहाची प्रतिष्ठापना करायची ही आपली संस्कृती आहे. या सणाच्या निमित्ताने सूर्याचा प्रकाश, तिळाचा स्नेह, गुळाचा, गोडवा व पतंगाचा त्याच्या सूत्रधारावरचा विश्वास आपल्या जीवनात साकार झाला तर योग्य संक्रमण झाले असे म्हणता येईल. म्हणजेच आपण पतंग रूप, आपले सूत्रधार स्वामीजी त्यांच्या सहवासात सतत राहिले, सेवा केली तर जीवनात योगरूपी संक्रमण होईलच व निरोगी जीवनाचा बहुमूल्य ठेवा मिळेलच. यावेळी त्यांनी मकर संक्रांतीच्या फलाचे वाचन केले.

या प्रसंगी पूर्व नागपूरातील उषःकाल योग वर्गातील महिलांनी भक्तिगीत सादर केले.

गुरुकृपा योगवर्गातील योगसाधिकांनी 'गगन सदन तेजोमय' या गाण्यावर अतिशय सुंदर योगनृत्य सादर केले. माऊली शक्ति माता नगर योग वर्गातर्फे महाराष्ट्राची संस्कृती 'वारी' व आपले आराध्य दैवत 'विठ्ठल' यावर संत गोराकुंभार यांचे लोकनाटय सादर करण्यात आले. तीनही कार्यक्रम अतिशय सुरेख झालेत. दुरून येऊनही वेळेत उपस्थित राहून उत्कृष्ट सादरीकरण करण्यात आले.

आपल्या उद्बोधनात श्रद्धेय खांडवे गुरुजी म्हणाले, "संक्रमण म्हणजे विकासाच्या शिखरावर आरूढ होण्याची प्रेरणा प्राप्त होणे. त्याकरिता विचारात शुद्धता असणे आवश्यक आहे. योगाचा मूळ भाव शुद्धता, पवित्रता आहे. नराचा नारायण होण्यास आहार, विहार, आचार, उच्चार, विचार यात शुद्धता प्रमुख आहे. आपल्या मनात दुसऱ्याविषयी करुणाभाव, भक्तिभाव, स्नेह वाढणे म्हणजे संक्रमण आहे. असेच प्रत्येकाने गुरुकार्य वृद्धिंगत करून शरीर व मनाने समाजाला निरोगी करण्याचे कार्य करावयाचे आहे.

हळदी-कुंकू, ओटी व प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली. या कार्यक्रमाला विविध वर्गातील दीडशेच्या वर साधक उपस्थित होते.

- सौ. मेघा कुळकर्णी (सराव वर्ग)

स्वामी उमानंद सरस्वती योगासन केंद्र : वार्षिक सहल

केन्द्राची वार्षिक सहल ज्येष्ठ योगसाधक श्री अनंतराव मुकटे यांना शेतावर नुकतीच आयोजित करण्यात आली होती.

रविवार दिनांक १२ जानेवारीला सकाळी ९.०० वा. श्री गणेश ग्राउंड येथून सहलीला प्रारंभ झाला. श्री जनार्दनस्वामींच्या नाद घोषात जयकार करीत जवळ-जवळ एकतासाने अदभुत आणि निसर्ग रम्य अशा ग्रामीण मार्गावरून प्रवास करीत गंतव्य स्थळी पोहचली. सुमारे चौदा एकर पसरलेल्या परिक्षेत्रात श्री अनंतराव यांनी अत्यंत आधुनिक पद्धतीने कृषी जमीन विकसित केली असून वेगवेगळ्या फळांनी आणि फुलांनी, बहरलेली होती. हिरव्या गर्दवनात मनसोक्त भटकती करून मंडळी शेवटी दुपारच्या जेवणासाठी एकत्र झाली. सांघिक योगगीत, वैयक्तिक गाणी आणि इतर अनेक कलागुण प्रत्येकाने सादर केले.

शेवटी सायंकाळी ५ च्या सुमारास कृषी परिचर आणि उपस्थित कृषी कर्मचाऱ्यांचा "पुन्हा या" "जरूर येऊ", अशा प्रेमळ शब्दात निरोप घेऊन 'जय जनार्दन श्री जनार्दन' च्या जयघोषात मंडळी परतीच्या प्रवासाला लागली.

- विजय देव

हळदी कुंकू व संक्रांत उत्सव माधवनगर योगाभ्यासी मंडळ

माधवनगर योगाभ्यासी मंडळा तर्फे हळदी कुंकू व संक्रांत उत्सव साजरा करण्यात



आला. कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थानी वक्तृया स्नेहाताई शिनखेडे या उपस्थित होत्या. त्यांनी आपल्या प्रवचनातून पृथ्वीतलावरील गुरुत्व या विषयावर अतिशय सुंदर उद्बोधन केले.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन उर्मिला राजदेकर आणि पाहुण्यांचा परिचय विदुला जुगादे यांनी केला. कार्यक्रमात पाहुण्यांचे स्वागत शाल व

श्रीफळ देऊन, ओटी भरून मंडळाच्या संचालिका अलका कळमकर यांच्या हस्ते संपन्न झाले. कार्यक्रमात फुलवारी लक्ष्मी नगर, रामनगर येथील सर्व शिक्षिका आवर्जून उपस्थित होत्या. तिळगूळ आणि हळदीकुंकू देऊन कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली

सिध्द गणेश मंदिर बुट्टी लेआऊट लक्ष्मीनगर

येथे हळदीकुंकू समारंभ दि २२/१/२५ करण्यात आले या कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे आमच्या ज्येष्ठ योगशिक्षिका सुनिता ताई झांमरे लाभल्या त्यांनी छोटे छोटे उदाहरणे देऊन समजावून सांगितले की स्वामीजी कसा योगाभ्यास शिकवत. त्यांनी तिळगूळ चे महत्त्व सांगितले. व किर्ती देशमुख यांनी एक भक्ती गीत म्हटले. धनश्री श्रीखंडे यांनी आभारप्रदर्शन केले व तिळगूळ व हळदकुंकू देऊन कार्यक्रम संपन्न झाला.

सांघिक सूर्यनमस्कारांचा विलोभनीय उत्सव

रथसप्तमीच्या निमित्ताने रामनगर नागपूरच्या जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळातर्फे धरमपेठ येथील चिल्ड्रेन्स ट्रॅफिक पार्कच्या सुंदर खुल्या सभागृहात आयोजित भव्य सांघिक सूर्यनमस्कारांचे उत्साहवर्धक दृश्य अनेकांना आश्चर्यचकित करून गेले. सकाळी ६:१५ पासूनच मंडळाच्या सर्व केंद्रांचे साधक शिस्तीत जमायला सुरुवात झाली. ६:३० पर्यंत जवळपास १००० साधक उपस्थित झाले. प्रमुख अतिथी प्रहार संस्थेच्या संचालक फ्लॉयड लेफ्ट. शिवाली देशपांडे (से.नि.), मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजी, कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार, 'जनआक्रोश'चे श्री. ज्ञानेश पाहुणे आणि श्री. दत्तात्रेय कुलकर्णी यांचे हस्ते दीपप्रज्वलन व स्वामीजींच्या प्रतिमेला माल्यार्पण करण्यात आले. प्रमुख अतिथी शिवाली देशपांडे यांचा शाल व श्रीफळ देऊन श्रद्धेय खांडवे गुरुजी यांनी सत्कार केला.

मंडळाचे सहकार्यवाह श्री. राहुल कानिटकर यांच्या सूचनांनुसार बरोबर सूर्योदयाच्या वेळी ६:४२ ला समंत्र सांघिक १२ सूर्यनमस्कारांना सुरुवात झाली. प्रत्येक

समंत्र सूर्यनमस्कारात १२ आसनांच्या शृंखलेचा समावेश प.पू. जनार्दन स्वामींनी केला असल्याने शरीराच्या प्रत्येक अवयवास उचित व्यायाम मिळून शरीरांतर्गत सर्व अवयव सुचारू तऱ्हेने कार्यन्वित होतात, तसेच या १२ आसनांच्या शृंखलेत ५ वे व ९ वे भुजान्वासन हे शिथिलात्मक आसन स्वामीजींनी जोडून घेतल्यामुळे वयस्कर मंडळी देखील ह्या पद्धतीने सहजपणे सूर्यनमस्कार घालू शकतात. अशा रीतीने सांघिक रीत्या एकसाथ सर्व उपस्थित सूर्यनमस्कार करू लागले. लयबद्धता आणि सुसूत्रतेमुळे हे दृश्य खरोखरीच प्रेक्षणीय होते. ह्याच सुमारास १४४ साधकांनी वेगळ्या नेमून दिलेल्या जागी प्रत्येकी १४४ सूर्यनमस्कार घालणे सुरू केले. ह्यावेळी सूर्यनारायणास श्री. संजय व सौ. मुद्गल अर्घ्य अर्पण करीत होते.

१२ सूर्यनमस्कारांनी सूर्योपासना झाल्यानंतर प्रमुख अतिथी शिवाली देशपांडे यांनी त्यांच्या भाषणात शारीरिक बळासोबतच मानसिक बळाचे महत्त्व विशद केले. श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी सूर्यनमस्कार ह्या सात्त्विक बलोपासनेने शारीरिक, मानसिक तसेच बौद्धिक बळाची निर्मिती होते असे आग्रहपूर्वक सांगितले. वरिष्ठ योगशिक्षक श्री. श्याम देशपांडे यांनी सुरेल स्वरात भगवान सूर्यनारायणाचे स्तुतीपर असलेले 'आदित्य हृदयस्तोत्र' गायले. कार्यक्रमाचे संचालन व आभारप्रदर्शन मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वज्रलवार यांनी केले.

सूर्योपासना, इंदिरानगर, नाशिक केन्द्र



दि. ४ फेब्रु. रथसप्तमी निमित्ताने दि. ४ जाने २०२५ पासून सुरू असलेल्या सूर्यनमस्कार यज्ञ सांगता झाली. १ महिन्यात एकूण २०००० सूर्यनमस्कार झालेत. एक हजारवर सूर्यनमस्कार घालणारे ७ योगसाधक होते.

दि. ४ च्या समाप्तिला श्री. रविंद्र पाटील १११, श्री. कातकाडे १०३, श्री. अवसारे १०३, सूर्यनमस्कार घातलेत, ७०-८० सु.न. घालणारे १० साधक होते. आशुतोष देशपांडे

१००१, सुवेग काळी, इंदौर १००० कु. राज्ञी देशपांडे (रूमानिया) ३००, डॉ. रश्मी चौधरी (महिला योग वर्ग) १००१ असा सहभाग होता.

प्रास्ताविक व सूर्यनमस्काराचे महत्त्व श्री. सुखदेव कातकाळे यांनी विषद केले.

योगगीत, योगप्रार्थना व दुग्धप्राशनेने सूर्यपासनेची सांगता झाली.

कल्पक

शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!

मनीष नक्षर
खामला
मानेवाडा
लक्ष्मी नगरकल्पक इंटरप्रायझेस
8669988077 | 9552513349घरपोच
सेवा

फक्त

1

रुपयात
तेल
काढून
मिळेलशोंगदाणा तेल | जवस तेल | तीळ तेल
सरसों तेल | खोबरा तेल | बदाम तेल
सूर्यफूल तेल | करडई तेल

Up to Jan. - 2026

श्रद्धांजली



श्री. भानुदास रामचंद्र रेचे

योगाभ्यासी मंडळ रामनगर, नागपूरचे बालपणापासूनचे नियमित साधक, मंडळाच्या कार्यकारिणीचे सदस्य व सदैव कार्यतत्पर असणारे कार्यकर्ता श्री. संदीप रेचे यांचे वडील, आम्हा सर्व साधकांचे रेचे काका, योगाभ्यासी मंडळाचे हितैशी व स्वामीभक्त श्री. भानुदास रामचंद्र रेचे यांचे वयाच्या ८८ व्या वर्षी दिनांक १०/०२/२५ रोजी नागपूर येथे वृद्धापकाळाने दुःखद निधन झाले. रेचे काका भरतनगर हनुमान मंदिराचे विश्वस्त, वारकरी संप्रदायचे अनुयायी होते आणि योगाभ्यासी मंडळाच्या उपक्रमात त्यांचा सुखद सहभाग असायचा. ईश्वर त्यांच्या आत्म्यास चिरशांती देवो. श्री. संदीप रेचे व त्यांच्या कुटुंबीयांच्या दुःखात मंडळ सहभागी आहे.

प्रतिक्रिया

केषु केषु च भावेषु व/तुमच्या ह्या संपादकीय लेखातून तुमच्या मनात ओतप्रोत भरून राहिलेली स्वामीभक्ती सुस्पष्ट दिसते...तुमच्या ह्या बलस्थानापुढे आदराने नतमस्तक होताना मन आनंदित होते..

श्रीधर परब, योग विद्या निकेतन, मुंबई



जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ

जनार्दनस्वामी मार्ग, रामनगर, नागपूर - ३३ फोन : २५३२३२९

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

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	गुरुवार	०४/०९/२०२५
	शुक्रवार	०५/०९/२०२५
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