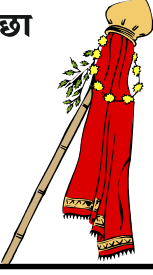


सर्व वाचकांना
वर्षप्रतिपदेच्या
शुभेच्छा



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

तुष्यन्ति च रमन्ति च	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	आनंदानुज - (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	८
लागला योगाचा छंद (कविता)	- दत्तात्रय साठे	९
यज्ज्ञात्वा मोक्षसेऽशुभात	- डॉ. विभा आचार्य	१०
शिवभावे जीवसेवा	- संजीव डोके	१४
कोमल वाचा दे रे राम	- सौ. सिमंतिनी जयंत मुजुमदार	२०
योगवार्ता	---	३२

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना - '...योगप्रचारव्रतदीक्षिताय...' (पा.क्र. २८)

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.



या समाधीतले प.पू.
स्वामीजी आपल्यावर
लक्ष ठेऊन आहेत,
अशी दृढ श्रद्धा आहे.
इथे अनेकदा आम्ही
स्वामीजींशी बोलतो,
कधी वाद घालतो,
कधी थोडे रागावतोही.
पावलांना या
आश्रमाची,
स्वामीजींची, त्यांच्या
समाधीची कायम एक
माहेरओढ आहे. या
माहेराकडे पावले
ओढली जातात. इथे
आल्यावर संतुष्ट होतो,
आनंदी होतो, रमतो.

तुष्यन्ति च रमन्ति च

खरं तर आम्ही स्वतःबद्दल आपणहून कधी कोणाशी काही बोलत नाही. कोणाला काही सांगत नाही. त्यामुळे शिष्ट, गर्विष्ठ, अबोल, माणूसघाण्या, शहाणा ही सगळी विशेषणे शांतपणे ऐकून घेतो. कोणात न मिसळण्यामुळे आमच्याबद्दल लोकांचं मत फारसं चांगलं नाही, याची जाणीव आहे. एक तर सांगण्यासारखं काही अलौकिक कर्तृत्व नाही, आणि दुसरं म्हणजे 'मी मी' सुरू झालं की ऐकणारे कंटाळतात. स्वतः बद्दल बोलणं ही नेहमी आत्मस्तुती असते, असे आमचे एक निरीक्षण आहे.

तरीही आज सगळं सांगून टाकणार आहोत. ढोंगी प्रतिष्ठेचे बुरखे बाजूला ठेऊन बोलणार आहोत. स्वामीजींच्या आश्रमात खोटं सांगणार नाही.

आम्ही स्वामीजींच्या या पवित्र आश्रमात आलो ते योगाबद्दल फार आकर्षण होतं, योगासने शिकायची होती, म्हणून नाही. योगाच्या 'य'चा सुद्धा कधी विचार केला नव्हता. पण आमची दिवसभराची बैठी-बिनडोक नोकरी, सुखवस्तू चेहऱ्यावरून ओघळणारी सुस्ती, सुटलेली ढेरी, लोंबणारे गाल, अदृश्य मान आणि घासल्या जाणाऱ्या मांड्या, हे 'सौंदर्य' सहन न झाल्याने एक मित्र इथे घेऊन आला आणि आम्ही कायमचे अडकलो. इतक्या वर्षात या आश्रमात काही दिवे लावता आले म्हणता का? रामाचं नाव घ्या! ना चांगली योगासने करता आली, ना योगशिक्षक होता आलं, ना चांगला कार्यकर्ता. आलो काय आणि गेलो काय, असलो काय किंवा नसलो काय, कोणाच्या लक्षातही येत नाही. आम्ही आपले नगण्य गणंग. 'असू आम्ही सुखाने पत्थर पायातील' यातच आनंद आहे, समाधान आहे. या पायातल्या पत्थरांवर उभी असलेली स्वामीकार्याची उत्तुंग इमारत बघताना शेंडीची गाठ कमरेला लागते नं, तेव्हा खरंच खूप आनंद होतो. 'तुष्यामि च रमे च' अशी

अवस्था होते. सुरवंटाचं फुलपाखरू होतांना बघतोय असं वाटतं.

एक मात्र नक्की सांगतो. कोणी बोलावलं - नाही बोलावलं, लक्ष दिलं- नाही दिलं, विचारलं- नाही विचारलं, तरी स्वामीजींच्या या आश्रमात नित्यनेमाने येत राहिलो. हे आमचं अखंड सौभाग्यवतीचं व्रत म्हणा ना! मनाला आकर्षण या पवित्र समाधीचं आहे. या समाधीत ध्यानस्थ बसलेल्या स्वामी महाराजांचं आहे. तिथल्या शीतल पदचिन्हांचं आहे. दर्शन घेतल्यावर या पदचिन्हांवर मस्तक टेकवतो नं, तेव्हा 'अवचिता परिमळु। झुळकला अळुमाळू।' ची रोज प्रचिती येते. या 'अळुमाळू परिमळु' चे जबरदस्त आकर्षण आहे. म्हणून तर स्वामीजींचे दर्शन घेताना कोणाची आडकाठी नको असते, असे 'विना व्यत्यय' दर्शन घेण्यासाठी अनेकदा ताटकळत उभे राहतो. बराच वेळ थांबावं लागलं तरी चालतं.

या समाधीतले प.पू.स्वामीजी आपल्यावर लक्ष ठेऊन आहेत, अशी दृढ श्रद्धा आहे. इथे अनेकदा स्वामीजींशी बोलतो, कधी वाद घालतो, कधी थोडे रागावतोही. त्यामुळे आमच्या अर्धवट डोक्यात थोडा फरक पडलाय असं अनेकांना वाटतं. वेडा म्हणा, की खुळा-बावळट म्हणा, पावलांना या आश्रमाची, स्वामीजींची, त्यांच्या समाधीची कायम एक माहेरओढ आहे. या माहेराकडे पावले ओढली जातात. इथे आल्यावर संतुष्ट होतो, आनंदी होतो, रमतो. हे ठिकाण प्रेक्षणीय आहे की नाही, सांगता येणार नाही, पण ते रमणीय नक्कीच आहे. इथे मन रमणं हेच तर भाग्य आहे मोठं.

स्वामीजींच्या या आश्रमात येण्यापूर्वी काय काय उद्योग केले म्हणून सांगू? अनेक सामाजिक संस्थांमधे अगदी जीव ओतून काम केले. कुठे पदाधिकारी झालो, कुठे कार्यकारिणीत आलो. अनेक साहित्यिक संस्थांशी जोडला गेलो. लेखनाचे अनेक प्रकार हाताळले. अभ्यासविषय बदलले. आपले नाव, फोटो छापून आलेले पाहणं, चार-चौघांनी वाहवा करणं याचं प्रचंड आकर्षण होतं. हीच ती लोकेषणा. कोणी परीक्षेच्या आधी चूकून पाया पडलं तर इतका आनंद व्हायचा की काही विचारू नका. याच मुलांनी परीक्षा संपल्यावर ओळखही दाखवली नाही तर फार राग यायचा. स्वामीजींनी नेमका या 'लोकेषणे'वर प्रहार केला. प्रसिद्धीचं आकर्षण मनातून पार काढून टाकले.

आता आठवताना असं वाटतं की ती सगळी धावपळ, रक्त आटवणं, हे समाधानाच्या शोधात होतं. अतृप्त आत्मा समाधान शोधत होता. कुठे तरी त्याला रमायचं होतं, संतुष्ट व्हायचं होतं, शांत बसायचं होतं, अस्वस्थता संपवायची होती. तो आत्मा इथे संतुष्ट झाला, रमला. 'तुष्यन्ति च, रमन्ति च'! लोकेषणा संपली आणि ती ईर्ष्याही तिच्याबरोबर निघून गेली.

इतका मोठा सगळा पूर्वाभुव पाठीशी असताना सुद्धा प.पू. स्वामीजींच्या या आश्रमात कसा काय टिकलो? इथे पैसा, कीर्ती, अधिकार, मान्यता काहीच नव्हतं. आदरणीय गुरुजी सुद्धा अनेकदा विचारतात की कुठलंही प्रलोभन नसताना कार्यकर्ते

वर्षानुवर्षे झोकून देत स्वामीकार्य करतात, असं या समाधीत काय आकर्षण आहे? 'तुष्यन्ति च रमन्ति च' असं का घडत असावं?

काय आहे ते सांगता येत नाही, पण स्वामीजींकडे आपोआप पावले ओढली जातात. इथून लवकर पाय निघत नाही, हे मात्र खरं. प.पू. स्वामीजींशी आमचं जे सख्य आहे नं ते शब्दात सांगता येत नाही. त्यांना मनातलं सगळं सांगून टाकतो. लहान मुलासारखा हड्डी करतो. स्वामीजींच्या सहवासात समाधानी होतो, सुखी होतो. इथे संतुष्ट होतो, इथेच रमतो.

कधी समाधी समोर रेंगाळत असताना अचानक भगवंतांचं गीतेतल्या १० व्या अध्यायातलं संभाषण आठवंतं. यातून भगवंत जणू काही आमच्या या संतुष्टीचं आणि रमण्याचं गमक सांगून टाकतात असं वाटतं.

'मच्चित्ता मद्गतप्राणा बोधयन्तः परस्परम्।

कथयन्तश्च मां नित्यं तुष्यन्ति च रमन्ति च॥' गीता १०.९

स्वामीजींच्या या योग आश्रमात कोण संतुष्ट होईल? कोण रमेल? मनात काही स्वार्थ, अंतःस्थ हेतू ठेऊन आलेली व्यक्ती नाही रमणार. स्वतःला कोणीतरी फार मोठे, इतरांपेक्षा वेगळे समजणारेही नाही रमणार इथे. काही वैयक्तिक लाभाची लालसा असणारी व्यक्ती नाही होणार संतुष्ट. स्वामीकार्याचा व्यापार करू इच्छिणारे तर या आश्रमात प्रवेशसुद्धा करू शकणार नाहीत.

भगवंतांचं हेच वचन ज्ञानेश्वर महाराज फार सुरेख सांगतात. कोण आहे अधिकारी? कोण रमेल?

'जे चित्ताने मद्गुप झाले। मजमुळे ज्यांचे प्राण संतोषले।

जीवन किंवा मरण विसरले। जे ज्ञानाच्या धुंदीत॥'

कमलकलिका प्रफुल्लित झाली, विकसित झाली, की ती संपूर्ण आसमंतात सुगंधाची दिवाळी करते, मुक्त हस्ताने उधळण करते. राजा असो वा रंक, सगळ्यांना सारखाच आनंद देते, संतोष देते. कोणाकडून कशाची काही अपेक्षा करत नाही. प.पू. स्वामीजींची कृपा झालेले, योगाभ्यासाने पुलकित झालेले त्यांचे साधक निःस्वार्थी भावाने, आसमंतात योगसुगंधाची उधळण करतात. सर्वांना स्वामीजींचा संदेश सांगतात, 'करा हो नियमित योगासन'.

"ऐसे माझे गुणगान गाउन। गायन भरत स्तब्ध होउन।

त्या स्थितीत जाती विसरुन। भान जीवा देहाचे॥"

गुरुकार्याचे गुणगान गात असताना त्या कार्यात देहभान विसरणारे जे जे कोणी असतील, ते सगळे 'तुष्यन्ति च रमन्ति च'!

अशा भक्तांसाठी भगवंत सुद्धा भुकेला आहे. तो म्हणतो, की काय सांगू, अशा प्रेमळ भक्तांची आमच्या घरी नेहमीच उणीव असते. त्यांना नेहमी शोधावं लागतं.

“माझे प्रेम असते भक्ताला। त्याच्या अनन्यगतीचे प्रेम मजला।
प्रेमळ भक्तांची आमच्या घराला। उणीव भासे सर्वदा।।”

अशा भक्तांचं भक्तिसुख वाढावं, त्यांच्यावर कोणाची वक्रदृष्टी पडू नये याची काळजी आपले स्वामीमहाराज बरोबबर घेतात.

“यापुढे आमचे कर्तव्य एक। की वाढवावे भक्तिसुख।
आणि वक्रदृष्टीचा नसावा रोख। हे चिंतावे।।”

लाडकं बाळ खेळत असताना कितीही हुंदडलं, कुठेही गेलं, तरी आई त्याच्या मागे लक्ष ठेऊन असते. जरा कुठे डगमगलं, की सावरायला जाते, पडू देत नाही.

“लाडके बाळ धावत असता। पाठोपाठ धावे माता।
गवसणी करून त्याच्याकरिता। स्नेहदृष्टीची।।”

आपणही स्वामीकार्याचा निःशुल्क प्रचार आणि प्रसार करताना मनसोक्त हुंदाडावं, पूर्ण झोकून द्यावं. गुरुमाउलींची नजर आहेच नं आपल्याकडे. ते अगदी अलगद सगळ्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आपदांमधून किती सहज बाहेर काढतात बघा. अनुभव घ्या. अहो, स्वामीजींचा आश्रम हे आपले सुरक्षाकवच आहे. इथे आहोत तर सुरक्षित आहोत. या सुख आणि समाधानात न्हाऊन निघत असताना आम्ही स्वामीजींच्या समाधी समोर नतमस्तक होतो. पदचिन्हांवर मस्तक ठेवताना हळूच म्हणतो की, “स्वामीजी, एक शेवटची इच्छा सांगू का तुम्हाला? या पदचिन्हांवर मस्तक ठेवले असतानाच आम्ही या जगाचा निरोप घ्यावा, आणि सरळ तुमच्या मांडीवर येऊन बसावं, एवढीच इच्छा आहे आता”.

शेवटच्या वळणावर यावा, मंद सुगंधी असा फुलोरा।

थकले पाउल सहज उठावे, आणि सरावा प्रवास सारा।।

स्वामीजी, कुठे जाऊ नका. आम्ही आलोच!

जय जनार्दन।



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 योगवर्गांत
प्रवेशासाठी नोंदणी येथे करावी
www.jsyog.org

कलत्रं धनं पुत्रपौत्रादि सर्व



श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

तत्काल सभी रोगोंको दूर करनेवाले 'मयूर आसन' का अभ्यास करनेसे प्लीहा (स्प्लीन) एवं उदर (पेट) इनके रोग तथा दोष नष्ट हो जाते हैं। प्रत्यक्ष कालकूट नामक विष (जहर) भी पचा लेनेकी शक्ति इस आसनके अभ्यासद्वारा प्राप्त होती है। 'शवासन' के अभ्यास करनेसे सभी प्रकारके तनाव नष्ट होकर मन की शांति मिलती है। आधुनिक काल में अनेक व्याधियोंपर 'शवासन' के आश्चर्यजनक सुपरिणाम दिखाई देते हैं।

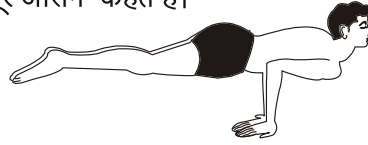
हठप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः।

उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मायूरमेतत्प्रवदति पीठम्॥३०॥

अर्थ :- दोनों हथेलीयोंसे जमीन पक्की (मजबूत) पकड़कर दोनों कोहनीयाँ नाभिके आजबाजू गाडकर रखना है। इन (कोहनीयोंके) उच्चासनपर (शरीर) अत्वरित (धीरे-धीरे) ऊपर उठाकर दंडवत रखना है। इसे 'मयूर आसन' कहते हैं।



हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च
दोषानासनं श्रीमयूरम्।

बहु कदशनभुक्तं भस्मकुर्यादशेषं जनयति
जठराग्निं जारयेत्कालकूटम्॥३१॥

अर्थ :- तत्काल सभी रोगोंको दूर करनेवाले 'मयूर आसन' का अभ्यास करनेसे प्लीहा (स्प्लीन) एवं उदर (पेट) इनके रोग तथा दोष नष्ट हो जाते हैं। बासी (पर्युषित) भोजन, निम्न प्रकार का अथवा मोटा अनाज (कदन्न) और आवश्यकता से अधिक ग्रहण किये हुए अन्न को भी पचाकर मानो भस्म कर देनेवाले इतने अधिक प्रमाण से जठराग्नि को उत्पन्न करता है। प्रत्यक्ष कालकूट नामक विष (जहर) भी पचा लेने की शक्ति इस आसन के अभ्यास द्वारा प्राप्त होती है।

टीका :- (श्लोक ३० व ३१ के लिए) उकड़ूँ बैठकर पैरों के पास एक बिल्लस अंतर पर पैरोंकी ओर उँगलियाँ करके हथेलीयाँ जमीनपर टिकाना है। कोहनीयाँ एक-दूसरे के पास लाकर दोनों के बीच नाभी का भाग आएगा इसप्रकार सामने झुककर दोनों पैर पीछे सीधे लंबा कर लेना है। पैर जमीनसे ऊपर उठाकर हाथोंपर शरीर का भार संभालते हुए पैर और सिर एक

सीधे रेषा में आएं, इस स्थितिमें शरीरका अधर संतुलन बनाना है। इस स्थिति को 'मयूरासन' कहते हैं। इस आसन का अभ्यास करनेसे पचनशक्ति प्रचंड प्रमाण से बढ़ती है। पेट में निहित विषैले पदार्थोंका दमन होकर पेट पतला होता है। यकृत में संचित विषाक्त पदार्थोंका (Toxins) निःस्राव होकर यकृत, प्लीहा, स्वादुपिंड (अग्नाशय) इनकी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। इसलिए साधक को पूर्णतया निरोगत्व प्राप्त होता है।

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम्।

शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम्॥३२॥



अर्थ :- जमीनपर शव के समान (मृत शरीर के अनुसार) पीठ पर लेटने को 'शवासन' कहते हैं। शवासन के द्वारा (शरीर की संपूर्ण) थकावट दूर होकर मन को भी विश्रान्ति मिलती है।

टीका :- संपूर्ण शरीर पूर्णतया शिथिल छोड़कर जमीनपर पीठ के बलपर शव के समान पड़े रहने की क्रिया अत्यंत कठिन है। अभ्यास करने से ही यह साध्य होता है। इस स्थिति में शरीर को अत्यधिक आराम प्राप्त होता है। तथा सभी प्रकार के तनाव दूर होकर मन को शांति मिलती है। आधुनिक काल में अनेक व्याधियोंपर शवासन के आश्चर्यजनक सुपरिणाम दिखाई देते हैं।

(क्रमशः)



मयूरासन करताना मंडळातील एक साधक



चैत्रगौर उत्सव

रामनगर सालाबादाप्रमाणे ह्याही वर्षी रविवार, दिनांक १३ एप्रिल रोजी सायंकाळी ५.३० वाजता, रामनगर केंद्रातर्फे चैत्रगौर उत्सव, डाळ-पन्हे प्रसाद तसेच त्या निमित्त होणाऱ्या विशेष कार्यक्रमासाठी सर्व केंद्रांच्या स्त्री-पुरुष साधकांनी उपस्थित राहावे ही नम्र विनंती. रामनगर केंद्र.



डॉ. विभा आचार्य

मनुष्याला परमार्थाकडे प्रवृत्त होण्यासाठी स्व-दुःखाची जाणीव हवी. आपण संसारातल्या दुःखाची जाणीव ठेवतो, पण संसार नावाच्या दुःखाची जाणीव ठेवत नाही. प्रपंचातल्या दुःखाच्या जाणीवेला त्या परमेश्वराची गरज नाही. ज्ञानप्राप्तीची सुद्धा गरज नाही. संसार नावाच्या दुःखाची जाणीव होत नाही, तोपर्यंत परमार्थाकडे वळता येत नाही.

राजविद्या-राजगुह्य योग

यज्ज्ञात्वा मोक्षसेऽशुभात

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

(योगाभ्यासी मंडळ, मुळे परिवार व सायंटिफिक सोसायटी यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित स्वर्गीय गोपाळ बाळकृष्ण मुळे स्मृती 'श्री ज्ञानेश्वरी प्रवचन माले'च्या गीतेच्या ९व्या अध्यायावरील पूज्य चैतन्यमहाराज देगलूरकर यांच्या प्रवचनाच्या पुनर्लेखनाचा पहिला भाग आपण फेब्रु. अंकात वाचला. पुढील भागः)

वेदांताच्या दृष्टीने परमात्मा हा प्राप्तीचा विषय कधीच नसतो. परमात्मा हा उत्पन्न झालेला नाही. त्याला विकारांचा स्पर्श झालेला नाही. कर्मानं जे मिळवता येतं, त्यात परमात्मा नाही. परमात्मा कर्मानं मिळवता आला असता तर गाढव किंवा मुंगी यांना आधी मुक्ती मिळायला हवी. कारण ते सतत कर्म करतात.

ज्ञानेश्वरी, अभंगगाथा वाचून परमात्मा मिळवता येतो, हे सुद्धा खोटं आहे. या ग्रंथांची निर्मिती परमात्मा मिळवण्यासाठी नसून मिळालेला परमात्मा कळण्यासाठी आहे. नित्य प्राप्त असून न कळणारा म्हणजे गुह्य त्याला समजण्यासाठी 'राजगुह्य योग' आहे.

गुप्त पोलीस समाजातच असतात, पण ते जाणवत नाहीत. ते 'गुप्त' पोलीस असतात. त्यांची सत्ता, अधिकार आपल्याला कळत नाहीत. असणं पण न कळणं म्हणजे गुह्य. व्यवहारात आवरणामुळे एखादी गोष्ट झाकली जाते, ती दिसत नाही.

राजगुह्य म्हणजे अतिशय गुह्य. ज्याच्या शक्तीवर सगळं चालतं त्यालाच आपण जाणत नाही.

परमात्मातत्त्वाचं चिंतन म्हणजे राजविद्या. त्याला न कळणं हे राजगुह्य. म्हणून हा 'राजविद्या राजगुह्ययोग' आहे.

तत्त्वज्ञान, गुरुकृपा, पदार्थाकडे पाहण्याची आपली दृष्टी बदलते. आपल्या बुद्धिमतेत सूक्ष्मता निर्माण करते. 'सविकल्प प्रत्यक्ष' आणि 'निर्विकल्प प्रत्यक्ष' हा तात्त्विक चिंतनाचा भाग आहे. पंचज्ञानेन्द्रिये आणि मन यांच्या माध्यमातून होणारे ज्ञान म्हणजे 'लौकिक सविकल्प प्रत्यक्ष'. ज्ञानलक्षण सामान्यलक्षण, प्रत्ययशक्ती हे 'अलौकिक प्रत्यक्ष'. योगज प्रत्यक्षाने मुंगीचेही अंतःकरण जाणण्याची क्षमता प्राप्त होते.

'सूर्य अस्ताला चालला' या वाक्याचा अर्थ शेतकरी, विद्यार्थी, सून, सासू वेगवेगळा काढतील. नामदेवराय, ज्ञानेश्वर महाराज 'सूर्य समाधिस्थ' होत आहे असे सुचवतील.

अंतःकरणशुद्धीनंतर केलेलं कुठलंही कर्म मनात विकल्प निर्माण करत नाही. परमात्म्याच्या प्राप्तीत ज्ञानाचाही लय होतो. ज्ञान ज्ञात्याला ज्ञेयाकडे नेते. त्रिपुटी समाप्त होते. कर्माचा परिणाम अंतःकरणावर होतो, तर ज्ञानाचा परिणाम हा दृष्टीवर होतो.

राजगुह्य म्हणजे गुह्य. राजविद्या म्हणजे या गुह्याला जाणणे. निष्क्रिय असणारे परमतत्त्व आणि सक्रिय असणारी माया, यांना जाणणे ही राजविद्या.

मातीपासून घट बनतो. म्हणजे घटाच्या कणाकणांत माती आहे. कणाकणांत परमात्मा व्यापून आहे. चिद्रूपाने सर्वत्र परमात्म्याची सत्ता आहे. सगळ्या जड-चेतन पदार्थांमधे आहे. साधा पाच रूपयांचा रुमाल सीटवर असला तर तो कोणत्याही मोठ्या माणसाला तिथे बसू देत नाही. प्रवासात आपण नेहमी हा अनुभव घेतो. हे त्या निर्जीव रुमालाचं सामर्थ्य आहे. परमात्मा जाणल्यामुळे अशुभाची निवृत्ती होते. वैदिक मंगलाचरणात पहिल्याच श्लोकात अशुभाची निवृत्ती आधी येते. त्यानंतर शुभाची प्राप्ती आहे. अशुभ गेल्याशिवाय शुभाची प्राप्ती होत नाही.

ज्ञानेश्वरीच्या वाचनाचा नुसता संकल्प उपयोगाचा नाही. आधी वाईटाला काढल्याशिवाय चांगल्यासाठी जागा होणार नाही. वाईटाची निवृत्ती झाल्याशिवाय चांगल्याचा स्वीकार करता येत नाही. आधी बैठकीतला कचरा काढून टाकला पाहिजे. मग गालिचा घातला पाहिजे. कचरा झाकण्यासाठी टाकलेला गालिचा स्वस्थ बसू देत नाही.

'यज्ञात्वा':- याच्या जाणीवेमुळे- सर्व वाईटाची निवृत्ती होईल असे भगवान अर्जुनाला सांगतात.

ब्रह्मतत्त्व हे राजगुह्य असेल व त्याला जाणणं ही राजविद्या असेल तर मग 'अशुभ' काय आहे? कोणत्या अशुभापासून मुक्ती मिळवण्याबद्दल भगवंत सांगत आहेत? 'अज्ञान' हे अशुभ आहे. राग, द्वेष निर्माण होण्याचं कारण हे अज्ञान आहे. हे विकार द्वैतातून निर्माण होतात. स्व-भिन्नतेतून निर्माण होतात. मला कधी माझ्यावरच रागावता

येत नाही. राग व्यक्त करण्यासाठी दुसरा कोणीतरी लागतो.

या जगात सगळ्यात अशुभ काही असेल तर ते अज्ञान आहे. माण्डुक्योपनिषदात गौडपादाचार्यांनी काही कारिका मांडल्या आहेत. शंकराचार्यांची टीकाही आहे. या जगात काहीच घडत नाही हा अजातवाद आहे. वेदान्तात मायावाद हा स्वतंत्र वाद नाही. माया ही इथे संगती लावण्यापुरती गृहीत धरली जाते. काट्याने काटा काढण्याचा प्रकार परमार्थात आहे. अविद्येचा काटा मायेच्या काट्याने काढायचा आणि नंतर दोन्ही काटे फेकून द्यायचे. शेतात काम करणाऱ्या शेतकऱ्यासारखे. हा शेतकरी काढून टाकलेले काटे जवळ बाळगत नाही. फेकून देतो व पुढे कामाला लागतो. मायेपासून निर्माण झालेले असल्यामुळे जग हे अत्यंत अशुभ आणि अशुद्ध आहे. त्याच्यासारखं अशुभ, अशुद्ध काहीच नाही.

महाभारतात विदुरनीतीच्या आधी विदुराने धृतराष्ट्राची खूप निर्भत्सना केली. म्हणाला, की “राजन, या जगात माणसाला एकच शत्रू आहे. तो म्हणजे ‘अज्ञान’. स्व-भिन्नता हेच सगळ्या विकारांचं कारण आहे. द्वैत, अज्ञान हे या सगळ्याचं मूळ आहे.”

एखाद्यां पदार्थांचं अज्ञान हे त्याच पदार्थांच्या ज्ञानाने निवृत्त होतं. ते अन्य कोणत्या पदार्थाने निवृत्त होणार नाही. पेढा हा पदार्थ कसा आहे याचं ज्ञान फक्त पेढा पाहिल्यानेच प्राप्त होईल. लाडू पाहून पेढ्याची कल्पना करता येणार नाही.

याचप्रमाणे परमात्म्याबद्दलचं अज्ञान त्याच्या ज्ञानामुळेच जाणार आहे. हे जाणून-‘यज्ज्ञात्वा’- राजविद्या जाणून घे. या राजविद्येची सगळी वैशिष्ट्ये, विशेषणे भगवंत रऱ्या श्लोकात सांगत आहेत:-

‘राजविद्या राजगुह्यं पवित्रमिदमुत्तमम्। प्रत्यक्षावगमं धर्म्यं सुसुखं कर्तुमव्ययम्॥ १.२

-राजविद्या ही राजगुह्य आहे. ती पवित्र आणि अति उत्तम आहे. अव्यय प्रत्यक्ष आहे. अनुमानाचा विषय नाही. ती सुखकारी आहे.

आपल्या संतांच्या चरित्राचे थोडे अवलोकन करा. ज्ञानेश्वरांच्या चरित्रात रेड्याला स्थान आहे. एकनाथांच्या चरित्रात तहानलेले गाढव आहे. तुकोबांच्या चरित्रात चिमण्यांना स्थान आहे. नामदेवरायांच्या चरित्रात खंडोबा कुत्र्याच्या रूपात आहे. हे सगळं धर्मानं युक्त आहे. ‘धर्म्यं’ आहे. प्रत्यक्षावगम आहे. प्रत्यक्ष घडलेलं आहे. उपदेश हा गुह्यतत्त्वाचा असतो. नुसतं गुह्य सांगणं हा उपदेश असू शकत नाही.

मनुष्याला परमार्थाकडे प्रवृत्त होण्यासाठी स्व-दुःखाची जाणीव हवी. आपण संसारातल्या दुःखाची जाणीव ठेवतो, पण संसार नावाच्या दुःखाची जाणीव ठेवत नाही. प्रपंचातल्या दुःखाच्या जाणीवेला त्या परमेश्वराची गरज नाही. ज्ञानप्राप्तीची सुद्धा गरज नाही. संसार नावाच्या दुःखाची जाणीव होत नाही, तोपर्यंत परमार्थाकडे वळता येत नाही.

आम्हाला आमच्या जीवनातून नेमकं काय घालवायचं आहे याचीच जाणीव नाही. पालवी खुडली की वृक्ष वाढत जातो. संसारातील दुःखे काढताना ती वाढत जातात. ‘मूले

कुठारः' ही वृत्ती नसते. त्यामुळे दुःखाच्या मूळावर घाव घातलाच जात नाही. आपण करतो ते सगळे दुःखाच्या वृद्धीचे उपाय आहेत, निवृत्तीचे नाहीत. संसार नांवाच्या दुःखाची जाणीव होणं हा खरा प्रभावी उपाय आहे.

ज्ञानेश्वर महाराजांची भाषा फार गोड आहे. ते म्हणतात,

“दूध पवित्र आणि गोड। समीप त्वचेच्या पदराआड।

परि ते अद्वैतरून गोचिड। अशुद्ध काय न सेविती?।।” सु.ज्ञा. ९:५७

गायीच्या स्तनाला गोचिड लागतो. चांगला घट्ट चिटकलेला असतो. तो रक्त पितो. त्या त्वचेच्या आतच गायीचं शुद्ध, पौष्टिक दूध आहे. पण तो त्याकडे बघत नाही, रक्तच पितो. आपलं असंच असतं. जीवनात आपण शुद्धाचा त्याग करतो आणि अशुद्धाचा त्याग नाही करत. दूध त्वचेच्या आत असल्याने गुह्य आहे. या गुह्यापर्यंत त्या गोचिडाला पोहचता येत नाही. एकाच कमळावर भ्रमर येतो आणि बेडूकही येतो. भ्रमर येतो तो पराग खाऊन जातो. बेडूक मात्र चिखलच खात राहतो.

“किंवा बेडूक आणि कमळकंद। एका स्थानी राहतात।

परि भ्रमर ते पराग खातात। बेडूक खाती चिखलचि।। सु.ज्ञा. ९:५८

बेगडाची बाहुली ओली झाली की बेगड गळून पडतं आणि शेण तोंडात जातं. आपली बुद्धीही अशीच आहे. विषयाचं सुख ही बेगडाची बाहुली आहे. वरचं चमकणारं, आकर्षक बेगड निघालं की आत नुसतं शेणच आहे.

भगवंत म्हणतात की मी कणाकणांत व्यापून आहे याची कोणाला जाणीव नाही.

लागला योगाचा छंद

लागला योगाचा छंद,

स्वामी जनार्दन कृपा जाहली,

जीवनानंद.....॥४॥

योगासन दररोज करावे,

यमनियमासी आचरावे,

रामकृष्णहरी जिद्धे वदावे

हृदयी सदगुरुपद.....॥१॥

योग आसने नियमित करिता

चित्ता लाभे हळूहळू स्थिरता

आळस जाई, जाई मूढता

मन होई शुद्ध.....॥२॥

स्वामी जनार्दन माय माउली

सदा असावी कृपा साउली

वामनदत्ता सोय लाभली

पदी लागो वेध.....॥३॥

लागला योगाचा छंद.....

- दत्तात्रय साठे



संजीव डोके

भर्तृहरीने अतिशय सुंदर शब्दात म्हटले आहे 'सेवादधर्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः'. बरेच लोक अनेक प्रकारे योगाभ्यास करतात, परंतु सेवा हे त्याचे सार आहे आणि त्याचा मार्ग खूप कठीण आहे. आता आपण कोणाची सेवा करावी? जेव्हा सेवा असते तेव्हा कोणीतरी सेवा करण्यासाठी आणि कोणीतरी सेवक होण्यासाठी असले पाहिजे. समजून घ्या की श्रीराम भगवान आहेत म्हणून सेवा करण्यायोग्य बनले. आपण सेवक झालो आणि आपण करत असलेल्या कृती आणि प्रक्रिया सेवा बनल्या. भक्ती या शब्दाचा मूळ अर्थ भज - सेवा आहे.

शिवभावे जीवसेवा

कौटुंबिक योगाभ्यास केंद्राला यंदा २५ वर्षे पूर्ण झाली. त्या निमित्त कौटुंबिक योगाभ्यास केंद्रातर्फे वर्षभर विविध कार्यक्रम आयोजित केले गेले. त्यात श्री गोविंददेवगिरी महाराजांचे 'शिवभावे जीवसेवा' या विषयावर श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर, येथे दि. १४/१०/२०२४ ला प्रवचन झाले. त्यावर आधारित हा लेख.

“श्री जनार्दन स्वामी महाराजांनी सुरू केलेले आणि डॉ. प्रज्ञाभारती वर्णेकर यांनी भरभराटीला आणलेले हे कार्य आणि याचा लाभ केवळ नागपूरच नव्हे तर आजूबाजूच्या परिसरातील आणि दूरदूरच्या ठिकाणांचे असंख्य साधक दररोज घेत आहेत. आज अशा पवित्र ठिकाणी येऊन मला खूप आनंद होतो आहे. खरं तर, तुम्ही सर्वजण येथे एकत्र येऊन नियमितपणे करत असलेला योगाभ्यास हा साधना परंपरेचा आत्मा आहे. आता आपल्या वाढत्या शहरात आणि महानगरात एकाच केंद्रावर राहून ही प्रथा वाढवणे आणि प्रत्येकजण एकाच ठिकाणी पोहोचणे खूप कठीण झाले आहे. हा विचार मनात ठेवून हे काम अनेक विभागांमध्ये सुरू झाले आणि त्यानंतर ते कुटुंबांमध्ये सुरू झाले. हेच घडायला हवे. ही प्रत्येक कुटुंबाची जीवनशैली बनली पाहिजे, ही एक गरज आहे. आता कुटुंबातील लोक या प्रकारच्या योगाभ्यासाची शिफारस करत आहेत. वास्तविकता अशी आहे की जर देशातील प्रत्येक कुटुंबाने योगासने सुरू केली तर कोणत्याही संघटनेची आवश्यकता राहणार नाही. ती गतार्थ होईल. गतार्थचा अर्थ निरुपयोगी नाही. गतार्थचा अर्थ असा आहे की त्या सर्व गोष्टींमधून जे काही करायचे होते ते साध्य झाले आहे. आपण तिथे पोहोचलो आहोत. आणि ते काम काय असू शकते? ते काम म्हणजे सेवेचे काम.

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥३॥

भर्तृहरीने अतिशय सुंदर शब्दात म्हटले आहे 'सेवार्धर्मः परमगहनो योगिनामप्यगम्यः'. बरेच लोक अनेक प्रकारे योगाभ्यास करतात, परंतु सेवा हे त्याचे सार आहे आणि त्याचा मार्ग खूप कठीण आहे. आता आपण कोणाची सेवा करावी? जेव्हा सेवा असते तेव्हा कोणीतरी सेवा करण्यासाठी आणि कोणीतरी सेवक होण्यासाठी असले पाहिजे. समजून घ्या की श्रीराम भगवान आहेत म्हणून सेवा करण्यायोग्य बनले. आपण सेवक झालो आणि आपण करत असलेल्या कृती आणि प्रक्रिया सेवा बनल्या. भक्ती या शब्दाचा मूळ अर्थ भज - सेवा आहे. 'भज' धातू म्हणजे सेवा करणे. भज सेवा, भक्ती करणे म्हणजे सेवा करणे आणि म्हणून जेव्हा आपण 'भक्ती' हा शब्द वापरतो किंवा फक्त 'सेवा' हा शब्द वापरतो तेव्हा आपले वर्तन कसे असावे, आपले विचार काय असावे आणि त्याचे परिणाम काय असावेत याचा विचार करणे आवश्यक आहे. स्वामीजी एकदा म्हणाले होते की हा माझा समाज आहे. आपण या सर्व लोकांना मदत केली पाहिजे. त्यांनी नरेंद्रला (विवेकानंद) फटकारले. ते म्हणाले, मदत करणारा आपोआप मोठा होतो आणि ज्याच्यासाठी ती केली जात आहे तो लहान होतो. पण जेव्हा सेवा हा शब्द वापरला जातो तेव्हा सेवा घेणारा मोठा होतो आणि सेवा करणारा लहान होतो. ही भक्ती आहे. आपले काम करताना आपण कोणत्या प्रकारच्या वृत्तीने काम करतो हे खूप महत्त्वाचे आहे. आपण काय केले हे महत्त्वाचे आहे, परंतु आपण ते कोणत्या दृष्टिकोनाने केले हे अधिक महत्त्वाचे आहे. देवाच्या नजरेत आपले मूल्य आपल्या वृत्तीवरून मोजले जाते. तुम्ही यशस्वी व्हाल की नाही हा वेगळा मुद्दा आहे. मला माझ्या कामावर लक्ष केंद्रित करावे लागेल आणि माझे कर्तव्य करावे लागेल, या वृत्तीने तुम्ही तुमचे काम सुरू ठेवू शकता. मग तुम्हाला यश मिळाले तरी तुम्ही यशस्वी आहात आणि यश मिळाले नाही तरी तुम्ही देवाच्या नजरेत यशस्वी आहात. तुम्ही क्लिन बॉल्ड झालात, तुम्ही झेल घेतलात, ती वेगळी गोष्ट आहे पण तुम्ही तुमची बॅट फेकून मैदानाबाहेर पळून जाऊ शकत नाही. तुम्हाला खंबीर राहावे लागेल. "सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ। ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि॥", या वचनाचा अर्थ असा आहे की सुख-दुःख, लाभ-नुकसान, जय-पराजय, यांना समान मानून युद्ध केल्याने तुम्हाला कधीही पाप लागणार नाही. देवाने म्हटले आहे की, माणसाने ही समानता आपल्या हृदयात ठेवावी आणि सुखात तसेच दुःखातही त्याचा लाभ घ्यावा. 'युद्ध' हा शब्द गीतेतून आला आहे. तिथे अर्जुनाचे कर्तव्य 'लढणे' आहे. जेव्हा आपल्याला अभ्यास करावा लागतो, तेव्हा मी माझ्या कर्तव्यात 'सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ' या उक्तीसह अभ्यास करतो, तेव्हा मला त्याच्या परिणामाबद्दल विचार करण्याची गरज नाही. माझ्या कर्माचे फळ मला मिळेल. काम योग्य पद्धतीने आणि योग्य वृत्तीने करणे हे माझे कर्तव्य आहे. आता सेवा कोणत्या भावनेने केली पाहिजे याबद्दल बोलूया. या जगात काही लोक अज्ञानी आहेत आणि काही लोक अहंकारी आहेत, त्या सर्वांना सेवेची आवश्यकता आहे. जर देशात गरिबी असेल तर त्यांच्या आरोग्याची, अन्नाची आणि शिक्षणाची व्यवस्था करणे ही सेवा

आहे. त्यासाठी अनेक प्रकारच्या योजना कार्यरत आहेत. मी येथे सेवेच्या अनेक आयामांबद्दल बोलण्यासाठी नाही आलो आहे. सेवेच्या या सर्व आयामांमागील आपली मानसिकता काय असावी याचा विचार करायला हवा. त्या दृष्टीने आजचा विषय अतिशय सुंदर आहे. 'शिवभावे जीवसेवा' (जीवांची सेवा), या जीवांसाठी मला जे काही करायचे आहे, ते मी त्यांना श्रेष्ठतेच्या ठिकाणी ठेवून केले पाहिजे. जेव्हा आपण भगवान श्रीरामांची पूजा करण्यासाठी बसतो, तेव्हा भगवान श्रीराम वर असतात आणि आपण खाली असतो. आपण अर्पण करतो आणि प्रत्येक गोष्ट अर्पण करताना आपण नतमस्तक राहतो. ती वृत्ती नम्रतेची असते, ती वृत्ती समर्पणाची असते. आम्ही आमची पूजा केली, पण ती आम्ही देवासाठी केली. देव देव्हान्यातच होता आणि आम्ही बाहेर पडलो. शास्त्रांना हवी असलेली उपासनेची पद्धत वेगळी आहे. 'यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति। तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्याति।।' गीतेची अपेक्षा अशी आहे की जेव्हा तुम्ही पूजा करायला बसता तेव्हा तुम्ही संपूर्ण जग विसरले पाहिजे. तुम्ही कृष्णात जग पाहा. सगळं विसरून जा. कुटुंब आहे, शेजारी आहेत, संपूर्ण जग आहे. हे सर्व कृष्णामध्ये पाहावे लागेल. मी ठाकूरबाडीमध्ये बसून पूजा करत असताना आणि ठाकूरबाडीतील पूजा पूर्ण केल्यानंतर, मी बाहेर आलो तर मी काय करावे? ज्या कृष्णाची मी पूजा केली आहे, तो मला सर्वांमध्ये दिसला पाहिजे. कृष्णाला तिथेच सोडू नका. प्रत्येकामध्ये तो कृष्ण पाहण्यासाठी आपण जी पूजा करतो ती, या वृत्तीची एक पद्धत आहे. आम्ही एका लहान मुलासोबत बसतो आणि त्याला 'ए फार अंपल', 'बी फार बॅट' शिकवतो. ते का शिकवतात? ते शिकणे हे स्वतः एक ध्येय नाही. तो अभ्यास करत असताना, त्याला वर्णमालेतील सर्व अक्षरे आपोआप आली पाहिजेत आणि तो जिथे जिथे ती पाहील तिथे त्याला ती लगेच आठवली पाहिजेत, यासाठी ते आहे. त्याचप्रमाणे, ठाकूरबाडीमध्ये बसून आपण कृष्णाचे दर्शन घेण्याचा सराव करायचा. ठाकूरबाडीमध्ये आम्हाला देवाचे दर्शन झाले. ठाकूरबाडीतून बाहेर आल्यावर मला माझ्या समोरच्या प्रत्येक व्यक्तीमध्ये कृष्ण पाहण्याचा सराव करायला हवा. ही शिवाच्या भावनेने जीवांची सेवा आहे. रामदास स्वामी म्हणतात, "नारायण असे विश्वी", कुठे तो नारायण, "नारायण असे विश्वी, त्याचि पूजा करीत राहावे". देव जगात आहे आणि मी माझ्याकडून त्या जगात राहणाऱ्या देवाची पूजा केली पाहिजे. माझा एकंदर दृष्टिकोन आणि वृत्ती अशी असावी की मी भेटणाऱ्या आणि त्याची पूजा करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीमध्ये देव पाहावा. मग हे लक्षात येईल की तुम्ही २४ तास भक्तीत राहता. तुम्ही सृष्टी स्वीकारता. गोस्वामीजी महाराजांनी अतिशय सुंदर शब्दात सांगितले की कोण अनन्य आहे "सो अनन्य जाकें असि मति न टरइ हनुमंत। मैं सेवक सचराचर रूप स्वामि भगवंत।।" मी निर्जीव आणि सजीव असलेल्या परमेश्वराचा सेवक आहे. सरावाने या मानसिकतेपर्यंत पोहोचणे हे साधनेचे शिखर आहे. हे योगसाधनेचेही शिखर आहे. सुरुवातीला योगाभ्यास हा शरीराला तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी असतो. ते ठीक आहे, पण योगाभ्यास म्हणजे फक्त शारीरिक व्यायाम नाही. आपले

व्यक्तिमत्व पाच आवरणांनी बनलेले आहे : अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश विज्ञानमय कोश, आणि आनंदमय कोश. या पाच आवरणांच्या पलीकडे देव आहे. आणि ते साध्य करण्यासाठी योगसाधना आहे, मग ती आसन प्राणायाम योग असो किंवा धार्मिक पूजा असो, हे सर्व आपल्या मानसिकतेला योग्य मार्गाने पुढे नेण्यासाठी आहेत. आणि मानसिकता कशी असावी? गोस्वामीजींनी अतिशय सुंदर शब्दात म्हटले आहे की, मी सर्व प्राण्यांच्या, सजीव आणि निर्जीव, स्वामीची सेवा करतो. जर तुम्हाला ज्ञानेश्वर महाराजांचे शब्द “**तो भगवत भाव सर्वा भूति।**” आठवले तर देव सर्वव्यापी असल्याची भावना येते. शब्द सर्वव्यापी आहे. भूत म्हणजे आत्मा. माझ्यासमोर येणारा प्रत्येकजण, मग तो माणूस असो, प्राणी असो, पक्षी असो, झाड असो, काहीही असो, दिव्य भावना म्हणजे त्यांच्या मनातील सर्व प्राण्यांचे ज्ञान. आपण तिथे कधी पोहोचू? जर तुम्ही सराव केलात तर तुम्ही तिथे पोहोचाल. पण एक गोष्ट लक्षात ठेवा, योगाची परिपूर्णता भावनांच्या स्थितीपर्यंत पोहोचण्यात आहे. म्हणून, या भावनेपर्यंत पोहोचण्यासाठी मी सराव करत राहिले पाहिजे. ही विधीची पूर्णता आहे, पूजेची पूर्णता आहे. ही योगाची परिपूर्णता आहे. ही भक्तीची परिपूर्णता आहे. याला कर्मकांडांची परिपूर्णताही म्हणतात. कर्मकांडांची परिपूर्णता सेवेत आहे.

भगवान रमण महर्षींना एकदा विचारण्यात आले की, भगवद्गीतेतील कोणता श्लोक तुम्हाला आवडतो? भगवद्गीतेची एक खासियत आहे. अनेक लोकांना आणि अनेक महापुरुषांना वेगवेगळे श्लोक आवडतात. आणि जसजसा आपला दृष्टिकोन परिपक्व होतो त्याप्रमाणे तो बदलत राहतो. रमण महर्षींना विचारले तेव्हा ते म्हणाले, गीता पूर्णपणे चांगली आहे. देवाला आमंत्रित करायचे आहे पण त्याचा पत्ता माहित नाही. भगवंताचा पत्ता भगवद्गीतेत दिलेला आहे. देव कुठे आहे? पंढरपूर, बद्रीनाथ, काशी, वैकुंठ किंवा कैलासमधे आहे का? हे सर्व भगवद्गीतेत येत नाही. “**ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशोऽर्जुन तिष्ठति। भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया।।**” देव सर्व तत्त्वांच्या हृदयात आहे, प्रत्येक कणात उपस्थित आहे. प्रत्येक कणात राहणाऱ्या देवाची आपण पूजा कशी करणार? महाराष्ट्रातील संत म्हणतात की शरीर पंढरी आहे आणि आत्मा विठ्ठल आहे. शरीराचा आत्मा विठ्ठल हा आहे. प्रत्येकाच्या अंतरात्माच्या रूपात विराजमान असलेल्या विठ्ठलाची आपण कधी पूजा करणार? आता जर मी श्री गुलाबराव महाराजांच्या शब्दात बोललो तर ती साधना एक तंत्र बनते, तिला आपल्या इच्छेनुसार स्वीकारा. पण जेव्हा आपण सेवेसाठी बाहेर जातो तेव्हा आपण ज्या व्यक्तीची सेवा करतो त्याच्या गरजा, त्याचा दृष्टिकोन काय आहे हे पाहतो. आणि बऱ्याचदा असे घडते की आपण ज्याची सेवा करतो त्याला आपण त्याची सेवा करत आहोत हे समजतच नाही. एखाद्या आईला तिच्या लहान मुलाला औषध द्यायचे असते, ते लहान मूल ओरडते, गैरवर्तन करते आणि कधीकधी आईला थप्पड पण मारते. पण आईला माहीत आहे की ते त्याच्या कल्याणासाठी आहे, त्याची तब्येत सुधारणार आहे. ही वस्तुस्थिती मुलाला माहीत नसते.

बन्याचदा आपण ज्या समाजाची सेवा करायला जातो तो समाज व त्याने व्यक्त केलेले भाव आपल्यासाठी अनेक वेळा अनपेक्षित असतात. पण जो त्या भावना सहन करतो तो खरी सेवा करायला शिकला आहे. जेव्हा मी सेवक म्हणून बाहेर पडतो तेव्हा मी कधीही अहंकाराचा विचार माझ्या मनात येऊ देऊ नये. लोक काहीही प्रतिक्रिया व्यक्त करत असले तरी, मी त्या सर्व सहजतेने सहन केल्या पाहिजेत आणि माझे सेवाकार्य सुरू ठेवले पाहिजे. चांगली सेवा म्हणजे काय? जे त्याच्या प्रगतीला अनुकूल आहे, ती चांगली सेवा. म्हणूनच जेव्हा मूल औषध घेत नाही तेव्हा आई त्याला चापट मारते आणि इथे ही देखील एक सेवाच आहे. दान ही पहिली गोष्ट आहे. संस्कृत ही एक अद्वितीय भाषा आहे. दानधर्माचा अर्थ काय आहे? दान म्हणजे देणे नाही. “दानः संविभागः।” दान म्हणजे वाटून घेणे. आपण जे काही वाटतो ते समान पातळीवर बसून त्याला देतो. देवाने मला गरजेपेक्षा जास्त दिले आहे. मी हे तुम्हाला अर्पण करीत आहे. हे शेरिंग आहे! जर देवाने मला काही जास्तीचे दिले असेल आणि कोणाला त्याची गरज असेल तर मी ते त्याला कोणत्याही संकोचाशिवाय द्यावे. सर्वात चांगले शेरिंग कोणते आहे? जेव्हा देणाऱ्याला असे वाटत नाही की मी ते दिले आणि घेणाऱ्याला असे वाटत नाही की मी ते घेतले, हे सर्वोत्तम आहे. जेव्हा या दोन गोष्टी एकत्र येतात, तेव्हा ती सर्वोत्तम सेवा असते. त्याचे मूल्य सर्वोच्च आहे! देणगी हा एक सन्मान मानला जातो. आम्ही तुम्हाला इतके पैसे देऊ, आम्ही तुमची व्यवस्था करू, तुमच्या शिक्षणाची व्यवस्था करू. पण तुम्ही तुमचा धर्म आणि उपासना बदला. तो कदाचित काही वैद्यकीय काम करत असेल, वैद्यकीय मदत देत असेल, शिक्षणात मदत करत असेल, ती सेवा नाही. ते शोषण आहे.

मैत्री नेहमीच समान पातळीवर असते. ती समानता लक्षात घेऊनच केली जाते. प्रत्येकजण मित्र असतो. अगदी लहान व्यक्तीलाही पत्र लिहिताना डॉ. हेडगेवारजी ‘परम मित्र’ असेच लिहायचे. पसायदानामधे हेच आढळते. तुम्हाला कोणाची सेवा करायची असेल तर आपण स्वतःकडे ज्या दृष्टिकोनातून पाहतो त्याच दृष्टिकोनातून इतरांकडे पाहा. ज्याप्रमाणे, जेव्हा माझे शरीर दुखते तेव्हा माझे हात आपोआप माझ्या शरीराची सेवा करू लागतात, त्याचप्रमाणे जेव्हा जेव्हा कोणाला काही हवे असते तेव्हा तेव्हा माझे सर्वस्व त्या व्यक्तीसाठी वापरले जाऊ लागेल, तेव्हाच माझी साधना पूर्ण होईल आणि मी ते सहजतेने करू शकेन. ही माझ्यासाठी सर्वोच्च अवस्था आहे. पाहणारा आणि पाहिलेले एकच आहेत. तू दुसरे तिसरे काही नसून मीच आहेस. जेव्हा ही भावना सेवेत येईल, तेव्हा तुम्ही आपोआप सेवा कराल, तुम्हाला ती करावी लागणार नाही. सेवा हा तुमचा स्वभाव बनेल. मी सेवेशिवाय राहू शकत नाही. ज्ञानेश्वर महाराज किती महान होते, पण एकदा कोणीतरी काहीतरी बोलले आणि महाराजांना राग आला. ते आले आणि दार बंद करून बसले. मुक्ताबाईंना समजले की तिचा भाऊ नाराज आणि रागावलेला आहे. मुक्ताबाईंनी बाहेरून दार ठोठावले आणि त्यांना बाहेर येण्यास सांगितले. ते आले नाहीत म्हणून मुक्ताबाईंनी जे अभंग गायले ते ‘ताटीचे अभंग’. अभिजात मराठी भाषेच्या साहित्यात

ताटीच्या अभंगांना खूप महत्त्व आहे. “जग कोपे झाले वन्ही। संत सुखे व्हावे पाणी।। काही तरी करुणा करा। ताटी उघडा ज्ञानेश्वरा।।” या लोकांच्या आतली आग विझवण्यासाठी तुम्ही पाणी व्हा. यानंतर मुक्ताबाईंनी एक सुंदर उपमा दिली. तुम्हाला कदाचित असाही अनुभव आला असेल की कधीकधी चावताना आपली जीभ दातांमध्ये जाते. म्हणून जेव्हा जीभ चावली जाते तेव्हा वेदना होतात. मग काय करावे? उचल दगड आणि पाड दात? पण तुमच्या जीभेत दात घुसले आणि तुम्हाला दात तोडण्याचा विचारही आला नाही. तुम्ही ते का नाही केले? जेव्हा जेव्हा या जगात कोणी तुमच्यावर रागावतो, तुमची सेवा घेऊनही, तेव्हा तुम्ही हे समजून घेतले पाहिजे की तो देखील मीच आहे. माझे रूप त्यात आहे, मी त्यावर रागावू शकत नाही. जर तो इच्छित असेल तर तो रागावू शकतो. अशा प्रकारचा समजूतदारपणा मिळवणे हाच अंतिम योग आहे. आणि या टप्प्यावर पोहोचल्यानंतर, जेव्हा तुम्ही लोकांची सेवा करण्यासाठी बाहेर पडता, तेव्हा तुम्ही एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की तुम्ही किती सेवा केली हे महत्त्वाचे नाही. तुम्ही काय दिले किंवा काय दिले नाही हे महत्त्वाचे नाही. त्याने त्याचा किती वापर केला हे महत्त्वाचे नाही. पण हे खरे आहे की तुम्ही देवाच्या मांडीवर बसलात. देवाबद्दलची अशी भावना हीच सर्वस्व आहे, ज्ञान आहे, भक्ती आहे. हे ज्ञान, या अवस्थेपर्यंत पोहोचणे, हे संस्कृतीचे शिखर आहे, हे योगाचे शिखर आहे आणि हे सर्वात उंच शिखर आहे. म्हणून, जनार्दन स्वामीजी महाराजांच्या चरणी प्रार्थना करताना मी तुम्हा सर्वांना नमस्कार करतो की हे आपल्या जीवनात वास्तवात येवो.

* * *



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



सौ. सिमंतिनी जयंत मुजुमदार

योगाभ्यासाला प्रेरणा
मिळण्यासाठी वाणीचा
योगिक व पारमार्थिक
उपयोग होतो. जसे
वाणीच्या देवतेला
प्रसन्न करावयाचे असेल
तर वायफळ बडबड न
करता शब्द तोलून-
मापून बोलले पाहिजे.
म्हणूनच स्वामीजी
फक्त आशीर्वादापुरते
'नारायण' शब्द
उच्चारित असत. तोच
त्यांचा अखंडित जप
चालू असे.

कोमल वाचा दे रे राम

श्री समर्थाची म्हणजे श्री रामदासस्वामीची उपासना मंदिरात सुरू होती. त्यातील 'कोमल वाचा दे रे राम' हे रामरायाकडे त्यांचे मागणे आहे. ते ऐकून माझे मन त्याभोवती पिंगा घालू लागले. समर्थांनाच नव्हे तर आमच्या स्वामींना (जनार्दनस्वामींना) सुद्धा असेच आम्हाला सांगावयाचे आहे, असे जाणवू लागले व त्याकडे मनाने विचारचक्राची गती घेतली.

खरंच, कोमल वाचा असणं किती आवश्यक आहे. आमची आजी नेहमी म्हणायची, "अगं, नेहमी विचार करून मृदू आवाजात बोलावे. तोंडात खडी-साखर व डोक्यावर बर्फाचा खडा ठेवावा." याचा अर्थ संसारात वावरताना अनेकदा स्पष्ट झाला. जर आपण शांत राहिलो असतो तर अनेक गोष्टी साध्य होतात. 'मौनं सर्वार्थ साधनम्' म्हणतात, ते खरं आहे. कधी कधी मौनांनीही आपले कामे होतात, खरंय ना ?

अशी ही वाचा, आपल्या योगाच्या अभ्यासालाही अत्यंत उपयुक्त आहे. स्वामीजींच्या प्रार्थनाष्टकांत 'अयाचनं सत्यवाणी' ची मागणी आपण करतो. 'सत्य मेव जयते' हे खरं असले तरी गाईची हत्या करणाऱ्या कसायाला गाईचा पत्ता सत्य असले तरी सांगणे योग्य होणार नाही. ज्या बोलण्याने कोणाही प्राण्यांचे, व्यक्तींचे अहित होणार नाही, तेच सत्य, असे म्हणावे लागेल.

योगाभ्यासाला प्रेरणा मिळण्यासाठी वाणीचा योगिक व पारमार्थिक उपयोग होतो. जसे वाणीच्या देवतेला प्रसन्न करावयाचे असेल तर वायफळ बडबड न करता शब्द तोलून-मापून बोलले पाहिजे. म्हणूनच स्वामीजी फक्त आशीर्वादापुरते 'नारायण' शब्द उच्चारित असत. तोच त्यांचा अखंडित जप चालू असे. भगवंताने माणसाला वाणीची देणगी दिली आहे. इतर

कोणालाही ती प्राप्त झालेली नाही. तिचा उपयोग आपण चांगल्या बोलण्यासाठीच करावा हा महत्त्वाचा उद्देश ध्यानात ठेवला पाहिजे.

वाणीचे चार प्रकार सांगितले जातात १) परा २) पश्यंती ३) मध्यमा ४) वैखरी. पहिल्या तिन्ही वाणी या अंतरंगात म्हणजे मनात बोलल्या जातात. श्री समर्थानी वाणी किंवा शारदा ही सच्चिदानंदाची ज्ञानमय महाशक्ती आहे असे म्हटले आहे. शारदा केवळ स्फुरणरूप असते. ती ओंकाररूपाने ती नाभिस्थानी वास करते. ही शुद्ध जाणीवरूप असून 'परावाणी' ही परमार्थ पदरात पडण्यास अनुकूल व्हावी लागते.

पश्यन्ती ही दुसरी वाणी होय. केवळ जाणीवरूप असणारी 'परा' ज्यावेळी अर्थाचा आकार घेते, त्यावेळी तिला पश्यंती असे म्हणतात. अनुभवात शिरलेल्या वस्तूचा घटनेचा किंवा प्रसंगाचा अर्थ पाहते म्हणून तिचे नाव 'पश्यन्ती'. तिचे स्थान हृदयांत आहे. ती केवळ अर्थमयच असल्याने तेथे भाषेचा जन्म व्हायचा असतो. मध्यमा ही तिसरी वाणी होय. स्थूल जगत् आणि सूक्ष्म अर्थ यांना जोडणारी व या दोन्हीची जोड घालून देणारी मधली साखळी म्हणून तिला 'मध्यमा' म्हणतात. तिचे स्थान कंठामध्ये आहे. मध्यमेमध्ये भाषा असते. पण ती मनातल्या मनात बोलली जाते. ही एक प्रकारे मौनभाषा होय. सामान्यतः आपले चिंतन या आवाजरहित भाषेमध्ये आत मनामध्ये चालते.

'वैखरी' ही चौथी वाणी होय. वैखरी सूक्ष्माला स्थूल व इंद्रियगोचर रूप देते. आतमधील मौनभाषा, आवाजरहित भाषा गळ्यांतून स्वरूपाने शब्द बनते. त्यावेळी त्याच्या मागे मध्यमा, पश्यन्ती आणि परा या तिघींची स्थूल हालचाल असते. वाणीपर्यंत ध्वनीचा अतिसूक्ष्म प्रवास होत असतो. नित्याच्या व्यवहारात ही गोष्ट आपल्या ध्यानात येत नाही. आपण सहज बोलून जातो, "काय बेंबीच्या देठापासून बोंबलते", ते खरंच आहे. बेंबीपाशीच प्रथम स्फुरण होते, ती परावाणी होय. बोलताना इतका प्रवास करून आलेले शब्द (म्हणजे अक्षर) हे किती महत्त्वाचे आहे हे लक्षात येते. आपण मात्र, 'उचलली जीभ लावली टाळू' असे करतो. म्हणून आपल्या मनाला योग्य संयमित ठेवण्यासाठी 'करा हो नियमित योगासन' करणे आवश्यक आहे. तेव्हाच आपल्या मनाला थोडे तरी नियंत्रित ठेवण्याचा प्रयत्न करता येईल.

गोड शब्द बोलण्याने मनाला आनंद होतो, हा तर प्रत्यक्ष अनुभव आहे. यावरून आपण दुसऱ्याला आपल्यासारखेच मानायला शिकावे. कोणी कठोर शब्द बोलला तर मनाला वाईट वाटते, हाही प्रत्यक्ष अनुभव येतो.

'बरे बोलता सुख वाटते। हे तो प्रत्यक्ष कळते। आत्मवत् परावे। मानीत जावे।।
'कठिन शब्द वाईट वाटते। हे तो प्रत्ययास येते। तरी मग वाईट बोलवे ते। काय निमित्त'
असे समर्थ सांगतात. इतकेच नव्हे तर ते पुढे सांगतात.

'जे दुसऱ्यास दुःख करी। ती अपवित्र वैखरी'

अशी वाणी कोण्या एखाद्या प्रसंगी आपला स्वतःचा देखील घात करते.

‘पेरिले ते उगवते। बोलण्यासारखे उत्तर येते
तरी मग कर्कश बोलावे ते। काये निमित्त्य’

‘अहो’ म्हणता ‘काहो’ उत्तर येते, ‘अरे’ म्हणता ‘कारे’ म्हटले जाते. याचा बोलताना विचार करावा असे समर्थ कळकळीनी सांगतात.

सद्गुरू ब्रह्मचैतन्य श्री गोंदवलेकर महाराजांची ‘आम्ही सुबोध गुरूचा’ या प्रार्थनेत ते सांगतात, “गोड सदा बोलावे, नम्रपणे सर्व लोकां प्रिय व्हावे, हाचि सुबोध गुरूचा, समासी नित स्मरावे” थोडक्यात काय कोणत्याही संतांनी, स्वामींनी, गोड बोलण्यावर, वाचेवर नियंत्रणावर भर दिलेला आहे. कारण वाचेवर नियंत्रणामुळेच आपण सात्त्विक गुणाची वाढ करू शकतो. सात्त्विक गुणांचा मार्ग हा वाचानियंत्रणामुळे साध्य होऊ शकतो. कारण गोड, आनंददायक बोलून आपण आपला सात्त्विक गुण वाढीस लावू शकतो. गीतेच्या १४व्या अध्यायात श्री भगवंत सांगतात, ‘प्रत्येक देहाला सत्त्व, रज, तम गुणाने बांधून टाकले आहे. म्हणजे प्रत्येकात हे तिन्ही गुण कमी जास्त आहे. जो गुण ज्या वेळेस जास्त असतो त्याप्रमाणे आपली वागणूक किंवा वर्तन होते. तमोगुण वाढण्यास शब्दही कारण होतो. कारण शब्दाने शब्द वाढत जातो. त्यातून क्रोध निर्माण होतो, ‘क्रोधातून सर्व अनर्थ’,

‘क्रोधाद्भवति संमोह, संमोहात्स्मृतिविभ्रमः।’

स्मृतिभ्रंशाद्बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति’

(भ.गीता) अध्याय २-६३

क्रोधातून संमोह, संमोहापासून स्मृतीभ्रम व स्मृती भ्रष्ट झाल्याने (विवेक) बुद्धीचा नाश होतो, बुद्धी नष्ट झाल्याने मनुष्य आपल्या पुरुषार्थाला अयोग्य होतो.

नम्रता, मुदू बोलण्याने सद्गुणाचा विकास व्हावा, सत्यस्वरूप परमात्म्याचा महिमा समाजात वाढावा म्हणून ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीत, ‘मितली बोली बोलिजे’ असे आवर्जून सांगितले आहे.

बोलण्यासाठी जिव्हेचा, म्हणजे जीभेचा उपयोग होत असतो. जीभ अतिशय महत्त्वाची आहे. असे म्हणतात, ‘जो जीभ जिंकतो तो मन जिंकतो, जो मन जिंकतो तो जग जिंकतो.’ जीभेचा प्रवास इतका आहे. हिचे वैशिष्ट्य म्हणजे हिला हाड नाही. आपण म्हणतो नं, “तो माणूस आहे नं, त्याच्या जिभेला हाडच नाही.” खरंच जीभेला हाड नसले तरी हिच्या साहाय्याने वाईट बोलू नये. कारण जिव्हेच्या ठिकाणी त्रिवेणी संगम झाला आहे. कर्मद्रिये, ज्ञानेंद्रिये व अर्तिंद्रिये यांचा संगम. कसा, तर वाचा+रसना+मन-यातील मन गुप्त. जसे गंगा, यमुना यातील सरस्वती गुप्त तसे मन हे गुप्त असते. जीभेवर षट्रसाचे ज्ञान असते. त्याचा आहारावर परिणाम होत असतो. जितका सात्त्विक आहार तितका जिभेवर पर्यायाने आपल्या वाचेवरही परिणाम होत असतो. प्रथम जीभेवर ताबा, पर्यायाने मनावर ताबा. पण तो येणार कसा? तर यम नियमांचे, आसनाचे अवलंब करून,

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥५॥

योगिक क्रियांचा अवलंब करून. त्यामुळे आपले बोलणे, आपली वाचा कोमल होईल व त्यामुळे आपल्या कार्याला, योगाभ्यासाला प्रेरणा मिळेल. तीच मिळो, हीच स्वामीजींच्या चरणी नम्र प्रार्थना आहे. वाचा कोमल होण्यासाठी चित्ताची मलिनताही जाणे आवश्यक आहे. ती योगाभ्यासाने दूर होते, असे स्वामीजी सांगतात.

आपण दुसऱ्याविषयी कसे बोलतो, चांगले की वाईट, इतकेच नव्हे तर आपण स्वतः विषयी चांगले बोलतो का? याचा विचार करणे आवश्यक आहे. कारण आपले बोलणे म्हणजे आपले विचार होय. विचार तसे बोलणे होते. बोलणे तशी कृती. म्हणून समर्थ म्हणतात, “कोमल वाचा दे रे राम।” पण त्याबरोबर “विमल करणी दे रे राम।।”

कारण विचारावरच सर्व बोलणे व कृती अवलंबून आहे. म्हणूनच आमचे शुद्ध चांगले बोलणे लोकांप्रती सन्माननीय राहावे. यासाठी योगाभ्यासाची प्रेरणा स्वामीजी आपणास देतात. त्यासाठीच योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना आमच्या स्वामीजींनी केली. त्याद्वारे एकाच विचारांनी, समष्टीचा, स्वतःच्या आत्मकल्याणाचा विचार केला जातो. म्हणून बोलणे व कृतीही विमल होते, विचार शुद्ध होतात, व आपणास योगाभ्यासाला उपयुक्त असे आचरण घडून येते. म्हणून कोमलवाचा स्वामीजी आम्हास प्रदान करोत, अशी स्वामीजींच्या चरणी नम्र प्रार्थना.

ॐ तत्सत्



शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!

मनीष नक्षर
खामला
मानेवाडा
लक्ष्मी नगर



कल्पक इंटरप्रायझेस
8669988077 | 9552513349

लाकडी घाणी तेल

समोर तेल काढून मिळेल

घरपोच सेवा

फक्त

1

रुपयात तेल काढून मिळेल

शेंगदाणा तेल | जवस तेल | तीळ तेल
सरसों तेल | खोबरा तेल | बदाम तेल
सूर्यफूल तेल | करडई तेल

Up to Jan. - 2026

मनोगत

मुदिताप्रसाद प्राप्ती

कौटुंबिक योगकेन्द्रांच्या समूहाला सुरुवात करण्याच्या प्रयत्नाला २५ वर्षे झालीत. या निमित्त काही साधकांनी मनोगत व्यक्त केले. त्यापैकी एक या अंकात देत आहोत.

- संपादक

मी कौटुंबिक योगासन केंद्रात प्रवेश केला तो २००१ साली. सौ. इला मुळे यांनी एक शिबिर घेतलं होतं. त्यानिमित्ताने योगाभ्यासी मंडळात प्रवेश केला तो कायमचाच. आम्ही अगदी योग्य वेळी योगाभ्यासी मंडळात दाखल झालो. तोपर्यंत अगदी गळाभर संसारात बुडाले होते. जरा उसंत मिळून मान वर करून आजूबाजूला पाहण्याजोगी परिस्थिती निर्माण झाली, तीच वेळ साधली. योगप्रवेश परीक्षा दिली. अर्थात् एकदम काही आपण आध्यात्मिक (Spiritual Seaker) वगैरे होत नाही. माणूस नेहमी प्रथमतः आपल्या अंतःप्रेरणेनुसारच वागत असतो. पण आत कुठेतरी एक बारीकसे स्फुल्लिंग शास्त्र जाणून घेण्याचे होते, त्याला हवा मिळाली. पातंजलयोगसूत्रांशी परिचय झाला. पातंजलयोग सूत्रांतली काही सूत्रे अंतर्मुख करणारी आहेत. 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः' हे सूत्र तर सर्वांना माहीत आहे. तशी अनेक सूत्रे आहेत. 'प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्' या सूत्राने माझ्यासाठी समृद्ध अनुभवाची तिळाच उघडली.

'अनन्तसमापत्तिभ्याम्' ही काही फक्त आसनाचीच कसोटी नाही. ती सर्व ललितकलांची, अनुभवांची कसोटी देखील आहे. कोणत्याही कलेचा आस्वाद घेताना, अनुभव घेत असताना ही कसोटी लावावी. मन एकाग्र झाले की सात्त्विक भाव उद्दीपित होत असल्यामुळे आनंद मिळतो. म्हणजे कोणत्याही विषयापासून मिळणारा आनंद मन अनंताशी एकरूप झाल्यामुळेच मिळतो, तो विषयामुळे मिळणारा आनंद नसतो, ही जाण आली. त्यावेळी योगाभ्यासी मंडळात दाखल झालेले आम्ही समवयस्क होतो. सगळ्यांनी एकदिलाने काम केले. या रौप्यमहोत्सवी वर्षात 'निःशुल्क आणि निष्काम योग' या विषयावर मान्यवरांची दोन प्रवचने झालीत. गेल्या २५ वर्षात इलाताईच्या नेतृत्वाखाली आम्ही ही संकल्पना प्रत्यक्ष कार्यान्वित केली. जे आपल्याला निःशुल्क आणि निरपेक्षपणे मिळाले ते आपणही इतरांना कशाचीही अपेक्षा न ठेवता मुक्तहस्ताने वाटून द्यावे या प्रेरणेने सगळ्यांनी कार्य केले. विद्यार्थ्यांना फक्त योगासनेच न शिकवता 'जीवनासाठी योग' हे त्यांच्यात रुजवावे हे योगाभ्यासी मंडळाचे ध्येयच आहे. त्यामुळे फक्त 'आसन पारंगत' न होता 'समाधानाय सौख्याय निरोगत्वाय जीवने-' हे मंडळाचे ब्रीदवाक्य आयुष्याचे ध्येय व्हावे हा दृष्टिकोन ठेवला त्याचा परिणाम झाला. काही थोडे विद्यार्थी सोडले तर बहुतेक विद्यार्थी परीक्षा झाल्यावर निःशुल्क आणि निष्काम योग शिकविण्याच्या या यज्ञामधे सामील झाले. मध्यंतरी हाय-वे वर एका कॅफेचं नाव वाचलं,

'सेरेन्डिपिटी' (Serendipity) म्हणजे चांगला योग. मला ते नाव इतकं आवडलं.

मला वाटलं आपल्या कौटुंबिक योगासन केंद्र समूहाला हे नाव अगदी शोभून दिसेल. योग शब्दावर सुंदर श्लेष. कौटुंबिक योगासन केंद्राच्या प्रथम वर्धापन दिनाचं सूत्रसंचालन मी केलं होतं. तेव्हा मी म्हटलं होतं, “लालयेत् पंच वर्षानि। दश वर्षानि ताडयेत्” म्हणजे अजून आमचं मंडळ नवीन बाल्यावस्थेत आहे. त्याचं मूल्यमापन आपण दहा वर्षे झाल्यावर करू या”. पुढचं ‘प्राप्तेतु षोडशे वर्षे’ मी म्हटलंच नाही. सोळा वर्षानंतरचं कोणी सांगावं. पण आज आता २५ वर्षे होत आहेत. कोणताही उपक्रम सतत २५ वर्षे चालविणे सोपी गोष्ट नाही. बरंच अंतर चालून गेल्यावर मागे वळून पाहिलं की दूरवर सुंदर हिरवळच दिसते. प्रत्यक्ष चालताना लागलेले खाच-खळगे काटे दूरून दिसत नाहीत. पण प्रत्यक्ष वाटचाल करतानासुद्धा पायाखाली हिरवळच होती. काटे नव्हतेच. आपला ‘अहम्’ विसर्जित करायलाच आम्ही मंडळात दाखल झालो होतो. त्यामुळे हेवे-दावे कधीच नव्हते.

बा.भ. बोरकरांच्या सुंदर ओळी आठवतात. ‘देखणा देहान्त तो, जो सागरी सूर्यास्तसा। अग्निचा पेरून जातो रात्रगर्भी वारसा’. गेली २५ वर्षे मी कौटुंबिक योगासन केंद्राचा हिस्सा होते. दूरगावी गेल्याने आता नाही. पण मावळण्यापूर्वी उद्या प्रकाश देणारे अनेक सूर्य निर्माण करायला मी साहाय्य केले याचे मला समाधान आहे.

- सौ. माधुरी दामले



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

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ अमृतमहोत्सवी वर्ष चाळीशीतली 'फुलराणी'

योगप्रकाश फेब्रु '२५ च्या अंकात मुंडले फुलवारी योगासन वर्ग, लक्ष्मीनगर केंद्राच्या ४० वर्षे पूर्ती सोहळ्यानिमित्त आयोजित कार्यक्रमाची योगवार्ता वाचली आणि मन काळात खूप मागे गेलं. आपली शरीरविज्ञान विषयावरची अन्य केन्द्रांवरची नियमित प्रवचने या केन्द्रापासून सुरु झाली. वर्ष १९८५-८६ असावे. फुलवारी शेजारच्या श्री खानझोडे यांच्या फ्लॅटमधे किचनमधल्या डायनिंग टेबलवर आमचा शरीरविज्ञानचा वर्ग सुरु झाला होता. टेबलवर मावतील इतक्या 'विद्यार्थिनी'! विषयाचा गंधही नसलेल्या सगळ्या प्रौढ गृहिणी. 'परीक्षा' या शब्दालाच घाबरणाऱ्या. नंतर अनेक वर्षे फुलवारी केन्द्रावर या विषयाची व्यवस्थित व्याख्याने झाली. 'फुलवारी' हे नाव मला पहिल्यापासून 'फुलराणी' असे वाटते. ही आवडती 'फुलराणी' चक्रे चाळीस वर्षांची झाली. या फुलराणीभोवती चकरा मारून आम्हीही सत्तरी पार केली. पण ती प्रीती काही कमी झाली नाही. आवडती यासाठी की अत्यंत सोयीची जागा. भरपूर मोठी जागा व सुरेख प्रायव्हसी. त्यामुळे महिलांना योगाभ्यास करताना संकोच वाटण्याचे कारण नाही. या वर्गात माधवनगरचा वर्ग येऊन मिळायचा. माधवनगरचा वर्ग तर साक्षांत स्वामीजींनी सुरु केलेला. वर्ग होतो तो हॉल प्रज्ञाभारती वर्णेकरांच्या नावाने. माधवनगरच्या वर्गाची जबाबदारी श्रीमती अलकाताई कळमकर वर्षानुवर्षे निष्ठेने सांभाळत आहेत.

फुलवारीत आमचे वर्ग सुरु झाले तेव्हा सौ. मोहिनी कोगजे, सौ. संध्या जोग आदि शिक्षिका होत्या. झामरे काकू अगदी पहिल्या वर्गाच्या पहिल्या दिवसापासून प्रामाणिक विद्यार्थिनी आहेत. सौ उत्तराताई हेरवाडकर, सौ गिजरे यांनीही बरीच वर्षे फुलवारीची जबाबदारी सांभाळली. सौ दीप्तीताई बापट यांच्याकडेही अनेक वर्षांपासून केन्द्राची जबाबदारी आहे. या केन्द्रात अनेक वर्षे वर्ग घेतल्याने सगळ्या शिक्षिका चांगल्या परिचयाच्या झाल्या. इथे परीक्षा देऊन इथेच योगशिक्षिका झालेल्याही अनेक जणी आहेत. आता या केन्द्राशी हनुमान मंदिर लक्ष्मीनगर केंद्रही जोडले गेले. सौ अनघा चिखलीकर या केन्द्राची जबाबदारी उत्तम सांभाळत आहेत. दरवर्षी आपला प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम सुरु झाला की शरीरविज्ञान विषयाच्या वर्गाचे दोन भाग पडायचे. साधारण १८-२० मे पर्यंत रामनगर बाहेरची केन्द्रे व २०मे पासून रामनगर मुख्य केन्द्र. निकालस म. योगकेन्द्रातर्फे सुलभा कुळकर्णी खूप धावपळ करून सोमलवार खामला शाळेत शरीरविज्ञान विषयाचे वर्ग आयोजित करायच्या. या वर्गात गुरुसंगत दरबार, खामला, पावनभूमी असे अनेक आजूबाजूचे वर्ग येऊन मिळायचे. महालक्ष्मी मंदिर, जयप्रकाशनगर इथेही श्री प्रमोद देशपांडे सर व त्यांचे सहकारी वर्ग ठेवायचे. हा पहिला टप्पा असायचा. दुसऱ्या टप्प्यात फुलवारी लक्ष्मीनगर व अभ्यंकर स्मारक धंतोली इथे वर्ग घ्यायचो. यात गरज व मागणीनुसार कधी आंतरभारती आश्रम, खामला, राजाराम बर्डी, सोनाजी वाडी

महाल, हिन्दू मुलींची शाळा, महाल, दाल मिल असो. वर्धमाननगर, रेणुका मंदिर हिंगणा रोड, उमानंद योगवर्ग भेण्डे ले आऊट, श्रीराम मंदिर, स्वावलम्बी नगर अशा केन्द्रांचा नंबर लागायचा. अनेक वर्षे हा उपक्रम चालला. रामनगरच्या वर्गाने याची सांगता व्हायची. सौ इला व श्री श्रीकांत मुळे यांनी कौटुम्बिक योगासन वर्गाची संकल्पना प्रत्यक्षात आणली तेव्हा त्यांनी शरीरविज्ञानाचा एक वर्ग खास त्यांच्या शिक्षकांसाठी घेऊन त्यात पूर्ण पुस्तक समजावून घेतले होते. या कौटुम्बिक योगवर्गाचाही विस्तार झाला असून त्यांचेही रौप्यमहोत्सवी वर्ष सुरू आहे. हनुमानमंदिर रामदासपेठ, या केंद्राचाही रौप्यमहोत्सव सुरू आहे.

प.पू. स्वामीजींच्या कार्याचा प्रचार व विस्तार मोठा विस्मयकारक आहे. अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट, धंतोली येथील महिला योगासन वर्ग आपला सुवर्णमहोत्सव साजरा करीत आहे. मंडळाच्या इतिहासात या वर्गाला एक आगळे वेगळे विशेष महत्त्व आहे. स्वामीजींच्या मार्गदर्शनात तयार झालेल्या प्रभाताई सगदेव, भानुताई गडकरी यांच्यासारख्या ज्येष्ठ योग शिक्षिकांनी इथे सेवा अर्पण केली आहे. सौ. खांडेकर, सौ. शिल्पाताई जोग, सौ विजयाताई डांगे, सौ.अलकाताई पेंढारकर, यांच्यासारख्या अनेक निष्ठावान कार्यकर्त्यांनी हा वर्ग जोपासला, वाढवला. इथल्या वर्गात अनेकदा प्रसिद्ध लेडी डॉक्टर्स विद्यार्थिनी म्हणून असायच्या. माझी जणू ही सत्त्वपरीक्षाच! साधारण १०च्या दशकात या केन्द्रातून दरवर्षी ८०-९० विद्यार्थी प्रवेश परीक्षा द्यायचे. धंतोलीतल्या टिळक विद्यालयात परीक्षेची व्यवस्था करावी लागत होती.

प.पू.स्वामीजींनी दूरदृष्टीने जे सकस बीजारोपण करून ठेवलं होतं, ते फोफावताना आपण प्रत्यक्ष बघत आहोत. निःस्वार्थ व निष्ठावान कार्यकर्ते हे आपल्या मंडळाचे वैभव आहे. कार्यकर्त्यांची निवड प.पू. स्वामीजीच करतात व योग्य व्यक्तीला योग्य ठिकाणी नेऊन बसवतात ही आपली श्रद्धा आहे. अनुभवही आहे. त्यामुळे कार्यकर्ते येतील, जातील, योगवर्ग वाढतील, नवे येतील, हे कालचक्र असे सुरूच राहिल. स्वामीजींनी लावलेला हा योगरूपी वटवृक्ष असाच सदैव बहरत राहिल यात शंका नाही.

जय जनार्दन!

विश्वेश्वर सुधा भालचन्द्र सावदेकर
संपादक, योगप्रकाश

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

सांगली

जयंत दत्तात्रेय सोवनी

मुखपृष्ठ संकल्पना

‘...योगप्रचारव्रतदीक्षिताय...’

- डॉ. रवीन्द्र केसकर

१९५१ साली योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना झाली आणि प.पू. जनार्दनस्वामींचे योगप्रसाराचे कार्य संघटित पद्धतीने सुरू झाले. स्वर्गातून अवतरलेली गंगा जशी भगवान शिवशंकरांच्या जटेवरून असंख्य शाखांनी प्रवाहित होते तसेच स्वामीजींनी गिरिकंदरातील गुह्य अशा योगविद्येला समाजात अनेक मार्गांनी प्रसारित केले.

योग अवघ्यांत बलवत्तर, त्याची न ये कोणां सर,

करणें असल्या राष्ट्रोद्धार, त्याचा अवलंब करा हो॥ श्री. गजानन विजय १४-५१

नव्यानेच स्वतंत्र झालेल्या भारत देशाच्या राष्ट्रोद्धारासाठी योगाची कास धरणे जरूरी होते, मात्र ते कसे करावे हे स्वामीजींनी आपल्या निरलस कृतीने, निश्चयी बुद्धीने आणि पुढील तीन दशकांच्या अथक परिश्रमाने सर्वासमोर ठेवले. भगवी वस्त्रे परिधान केलेले, पायी खडावा, खांद्यावर झोळी, तेजस्वी चेहरा, स्नेहपूर्ण आणि आश्चस्त करणारे नेत्र, गळ्यात रुद्राक्ष माळा आणि विलक्षण दैवी चाल असलेली स्वामीजींची मूर्ती थोड्या दिवसांतच नागपूरकरांना परिचयाची झाली. पुढील पिढी सशक्त व्हावी यासाठी स्वामीजींनी शाळाशाळांत जाऊन योगासने शिकवण्यास सुरुवात केली. शालेय मुलांना स्वामीजी प्रेमाने तर शिकवतच परंतु नंतर घरी तसेच शाळेत त्यांना सराव करणे सोयीचे जावे म्हणून स्वामीजींनी आसनांचे तक्ते तयार केले, पुस्तके लिहिली, तसेच विठ्ठलराव जीभकाटे, का. बा. सहस्रबुद्धे यांसारखे कार्यकर्ते तयार केलेत. स्वामीजी लौकिकार्थाने नागपूरला राहत, पण परिव्राजकाचार्य असलेल्या स्वामीजींचे कार्यक्षेत्र मात्र विदर्भ, खानदेश, जबलपूर-इंदोर असा मध्य-प्रांत, छत्तीसगढ, ओरिसा, असे दूरवर पसरलेले होते. शालेय मुलांसोबत त्यांनी सर्व लहान-थोरांना योगासने शिकविण्यास सुरुवात केली. आसने व प्राणायाम यांनी शरीराची आणि मनाची शुद्धता साधल्यावरच वैयक्तिक तसेच समाजाच्या प्रगतीसाठी असणारे यम-नियम साध्य होतात, ही आसन-युक्ती स्वामीजींनी सर्वांना शिकवली. जणू पतंजली मुनीच स्वामीजींच्या रूपाने त्यांचे कलियुगातील कार्य करण्यास प्रकट झाले होते. समाजातील दुःखी लोकांचे दुःख नाहीसे करून त्यांना सुख-समाधानाची प्राप्ती करून देऊन ‘नराचा नारायण’ होण्याच्या मार्गावर आणणे हे तर सर्व संतांचे प्रमुख कार्य. स्वामीजी तरी त्याला अपवाद कसे असणार ? समाजातील शारीरिक तसेच मानसिक वेदनांनी ग्रस्त असलेल्या लोकांचा शोध घेऊन स्वामीजी त्यांना योगाभ्यासाद्वारे निरोगत्वाचे देणे मुक्तहस्ताने वाटू लागले. त्यात खऱ्या अर्थाने सन्यास धर्म स्वीकारलेल्या स्वामींनी जात-पात-पंथ असा कुठलाही भेद न करता सर्वांना आईच्या वात्सल्याने दुःखमुक्त केले. मग त्यात जसे राज्याचे गव्हर्नर असतील, नावाजलेले डॉक्टर्स व त्यांचे आप्त असतील, रायगढचे शामू पालेराव यांसारखे जमीनदार किंवा मुंबईचे सेठ

मफतलाल, नागपूरचे दुर्गाप्रसाद सराफांसारखे श्रीमंत असतील, किंवा 'तरुण भारत' चे संपादक ग. त्र्यं. माडखोलकर यांचे चिरंजीव असतील. तसेच त्यात अनेक मध्यमवर्गीय तर होतेच, मात्र नाशिकहून आलेला वाल्मिकी समाजातील अत्यंत गरीब गृहस्थही होता, किंवा बर्डीवरील सफाई कर्मचाऱ्यांची मुले देखील प्रामुख्याने होती. या सर्वांना तसेच वेळोवेळी स्वामीजींना भ्रमंतीत भेटलेली मंडळी, अशा हजारो लोकांना त्यांच्या असाध्य रोगांतून स्वामीजींनी आपल्या निःशुल्क 'योगोपचाराने' व्याधीमुक्त केले. एकेकाळी स्त्रियांना निषिद्ध मानल्या गेलेला 'योगाभ्यास' शास्त्रीय प्रमाण देऊन जगन्मान्य करविला, तो स्त्रियांमध्ये रुजवला, त्याचे स्वरूप गरजेनुसार बदलून घेतले आणि सशक्त तसेच निरोगी कुटुंबनिर्मितीचा पाया निर्माण केला. कै. भानुताई गडकरी, ताराबाई बुटी, प्रभावती सगदेव, निर्मला जोगळेकर, मंदाकिनी जागीरदार, यमुनाबाई शेवडे, ताराबाई जोगदंड, यांच्यासारख्या स्त्री-शक्तीचे निर्माण करून त्यांच्याद्वारे स्त्रीवर्गामध्ये योगाभ्यासाची बळकट मुहूर्तमेढ रोवली.

ऐसी कळवळ्याची जाती, करि लाभावीण प्रीती,
स्त्रियांना जणू भासती, कोणी आस माहेराचे॥

श्री योगमूर्ति कथामृत १३-१३

योगाभ्यासाच्या सरावात नियमितपणा असावा, तसेच तो सराव आनंददायी व्हावा यासाठी सांघिक योगासनांची कल्पना रुजवली. बदलत्या काळाप्रमाणे आसनांमध्ये सुधारणा करून सूर्यनमस्कार सोपे केले तसेच 'पवनमुक्तासना'सारखे आजच्या युगात महत्त्वाचे असणारे आसन निर्माण केले.

स्वामीजींचे वैशिष्ट्य हे की त्यांनी आपल्याबद्दल कोणालाच काहीच स्वतःहून सांगितले नाही. परंतु जसजसा स्वामीजींचा सर्वांशी संपर्क वाढू लागला तसतसे सर्वांना स्वामीजींच्या 'अघाचित', 'अनिकेत' आणि 'परिव्राजक' व्रतांचा व त्यांच्या अंगी असलेल्या दैवी योगसामर्थ्याचा प्रत्यक्ष प्रत्यय यायला लागला. स्वामीजींची कठोर तितिक्षा, निर्हेतुक कर्मयोगित्व, आत्यंतिक संयम, अहिंसा-निर्वैरत्व, सकाळी ४ पासून रात्री १० पर्यंत पद्मासनात बसण्यातील 'आसनजय', पराकोटीचा अपरिग्रह, रसास्वादावरील तसेच लोकेषणावरील विजय, प्रत्याहार, वाचासिद्धी, या योगातील सांगितलेल्या सर्व साधन -सिद्धींचा स्वामीजींच्या ठिकाणी सहज वावर आहे, हे सर्वांच्या अनुभवास यायला लागले. प.पू. जनार्दनस्वामी या योगसूर्याने स्वतःचा लपवलेला अधिकार त्यांच्याच योगकार्याच्या सहस्ररश्मींनी समाजाला उजळून काढू लागला, आणि आपले स्वामीजी म्हणजे केवळ 'योग शिकवणारे शिक्षक' किंवा 'रोग दूर करणारे तज्ज्ञ' नसून प्रत्यक्ष 'योगमूर्ति'च आहेत, याचा सर्वांना दररोज साक्षात्कार घडू लागला.

नानाविध-व्याधीभिराहतानां, क्लेशां जनानां नितरां हरन्तम् ।

योगक्रियाणामुचितोपदेशैः जनार्दनम् स्वामिनमानतोऽस्मि ॥

(प्रणामांजलि: - डॉ. श्री. भा. वर्णेकर)

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. (२६/२/२५) पर्यंत

वैशाली नंदकिशोर जोशी (संक्रांतीनिमीत)	१०००/-	वनिता दुरुगकर (महाकुंभ देणगी)	१०११/-
मंजुषा उप्पलवार (देणगी)	१०००/-	मंदा बोकाडे (---)	१०००/-
यशवंतराव बारापात्रे (रथसप्तमीप्रित्यर्थ)	५००/-	श्री. विश्वनाथ पांडे (---)	३०२३/-
अनिल टांकसाळे (देणगी)	१५१/-	सौ. माधुरी शाम देशपांडे (वाढदिवसानिमीत देणगी)	
श्री. आशिष यादवराव गौतमारे (गुरुदक्षिणा) (जाने २५ वर्ग)	५०००/-	श्री. दिनकर देशमुख (---)	५०००/-
श्री. रामानुज चक्रवर्ती (---)	३०००/-	श्रीमती सुलभा किनगे (महाकुंभ देणगी)	१५०६/-
श्री. जयेश भुयार व २ साधक (गुरुदक्षिणा)	२२३०/-	आत्माराम जगन्नाथ हटवार (रथसप्तमीनिमीत)	
सौ. सायली भोलेराव (गुरुदक्षिणा) (जो. २५ वर्ग)	४००१/-		१११/-
श्रीमती सविता भालेराव (गुरुदक्षिणा)	४००१/-	श्री. जगदीश पुरुषोत्तम जोशी (स्व. सौ. सुचेता जगदीश जोगी यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	५१०००/-
श्री. आनंद अय्यंकर (६०व्या वाढदिवसानिमीत)	१००१/-	श्री. अजय मुंजे (लन वाढदिवसानिमीत)	१०१/-
सुधा मुजुमदार (देणगी)	५००/-	सौ. सायली परिमल पेठे (---)	१०१/-
विजय विनायक मुळे (रथसप्तमीनिमीत)	५००/-	श्री. अजय मुंजे (स्व. अबोली हिच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	१०१/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (---)	१०००/-	धनंजय जोगी (२५व्या लन वाढदिवसानिमीत)	
राजीव नानेकर (---)	२११/-		११०००/-
अनुश्री वऱ्हाडपांडे (महाकुंभ देणगी)	१५०६/-	श्री. अविनाश काठे (YCCE वर्ग प्रवास भता)	५००/-
जयंत काटे (---)	१५०६/-	श्री. चंद्रसिंह ठाकुर (सोमवंशी), नवेगाव बांध देणगी)	
सोमा करण (---)	१५०६/-		२००/-
मंजुषा लष्करे (---)	१५०६/-	श्री. नितीन बोरवणकर (स्पृहाच्या वाढदिवसानिमीत)	
रंजना पाटील (---)	३०११/-		२५०१/-
वर्षा भंडारी (---)	३०११/-	श्री. आनंद जांभेकर (गुरुदक्षिणा)	१२४०/-
श्याम देशपांडे (---)	२०१७/-	श्री. सतीश जानवे (---)	१०००/-
गिरीश देशपांडे (---)	१०११/-	श्री. वरद वरणगावकर, खामगाव (वाढदिवसानिमीत)	
संदीप जोशी (---)	१५०६/-		५०१/-
रंजन तुंबडे (---)	५०१/-	सुधीर व सुषमा राजे (शिबीर घेतल्याबद्दलची देणगी)	
अर्चना उत्तरवार (---)	३०११/-		५००/-
संजय लष्करे (देणगी)	१००१/-	श्री. अतुल मुजुमदार (लनवाढदिवसानिमीत देणगी)	
अशोक भाके (महाकुंभ देणगी)	३०११/-		११००/-
प्रशांत राजुरकर (---)	३०११/-	गीता देशमुख (देणगी)	५००१/-
ओमप्रकाश टाले (---)	१५०६/-		
तृप्ता कालरा (---)	१५०६/-		
रवी तरासे (---)	१५०६/-		
संतोषी सोनी (---)	१५०६/-		

Online

श्री. मनोज राळेगणकर (देणगी)	१००१/-
श्रीमती प्रेम यादव (---)	५००/-
श्री. रोहीत रमेश कावडे (गुरुपौर्णिमा देणगी)	१००१/-

श्रीमती नेहा रोहीत कावडे (--''--)	१००१/-	सौ. रीया रमेश अकोलकर (मकरसंक्रांत देणगी)	
श्री. जयेश भुयार, अमरावती (योगसाधक देणगी)			११६/-
	१००१/-	सौ. अरुणा खानझोडे (श्रीमती उमाबाई खानझोडे)	
श्री. इंद्रजीत सिर्सिकर (देणगी)	२०००/-	स्मृतिप्रित्यर्थ)	१०१/-
श्री. चंद्रकांत बडकस (गुरुदक्षिणा)	५०१/-		

श्री जनार्दनस्वामी उवाच



प्राणायाम

“पोट रिकामे असतानाच आसने करावीत. शक्यतोवर सकाळी आसने करणे हे उत्तम. त्यामुळे संबंध दिवसभर शरीरात हलकेपणा राहतो व कामे लवकरात लवकर उरकतात. पण तसे जमले नाही तर पोट रिकामे असताना केव्हाही आसने करावीत. आरोग्य सुधारण्याचे प्रयत्न फक्त पुरुषांनी करून भागणार नाही तर स्त्री वर्गाने सुद्धा या बाबतीत लक्ष घालावे. मातृत्व हा स्त्रियांचा विशेष हक्क असल्यामुळे त्यांनी आसने अवश्य करावयास हवीत. जोपर्यंत स्त्रिया निरोगी होणार नाहीत तोपर्यंत संतती निरोगी होणार नाही आणि जन्मतः रोगी असलेली प्रजा औषधे घेऊन कधीच निरोगी होणार नाही.

आसनांबरोबरच थोडासा प्राणायाम करणे हे फारच आवश्यक आहे. प्राणायाम म्हटला की लोक घाबरतात. श्वास घेतला की तो किती रोखावा हे आपण स्वतः ठरवायचे असते. त्याकरिता लोक घड्याळाचा आधार घेतात हे चूक आहे. आपणाला श्वास घ्यावासा वाटेल तेव्हा घ्यावा आणि थोडा कोंडून सोडावा वाटेल तेव्हा सोडावा. लोक म्हणतात अमका मनुष्य प्राणायाम करून वेडा झाला. पण प्राणायामाने वेडा होत नाही. अधिक वेळ श्वास कोंडण्याची हाव धरल्याने विकार होतात.

तात्पर्य हेच की फक्त १५-२० मिनिटे आसने करून आपण आपल्या अमूल्य वेळेचा सदुपयोग करावा. कोणत्याही बिकट प्रसंगी निर्णय घेण्याचे काम बुद्धि करते. त्यासाठी मनःस्वास्थ्य असणे आवश्यक आहे. काही म्हणतात माझे शरीर वाकत नाही. पण असे कधीही होत नाही. मनुष्य जिवंत असेपर्यंत शरीराला वाक असतोच. मेल्यानंतरच तो वाक नाहीसा होतो.”

योगवर्ग

शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक उन्नती साठी, शालेय वयापासूनच योगाभ्यास करा. योगाभ्यासी मंडळाच्या on line वर्गाचा लाभ घ्या. माहितीसाठी वेबसाईट www.jsyog.org

योगवार्ता

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडल रामनगर नागपूर द्वारा महाशिवरात्री उत्सव

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडल पारंपरिक पातंजल योग की निःशुल्क शिक्षा जनता को उपलब्ध कराता है, यह सर्वविदित है. पातंजलि मुनी प्रणित योग मे ईश्वर का अधिष्ठान अनुस्युत है. इसी कारण मंडल मे महत्वपूर्ण धार्मिक दिन उत्साहसे मनाये जाते है.

दिनांक २६ फेब्रुवारी को मंडल के रामनगर के मुख्य केंद्र मे महाशिवरात्री का मंगलदिन उत्साहसे मना कर साधकोने योगेश्वर शंकर भगवान की अर्चना की. सुबह ६ से ६.३० बजे तक योगवर्ग होने के बाद परमपूज्य जनार्दन स्वामीजी की पादुकाए तथा सुंदरसा शिवलिंग उनके समाधी के पास प्रतिष्ठापित करने के बाद श्री दाणी गुरुजी के पौरोहित्यनुसार श्री अतुल मुजुमदार द्वारा पूजन तथा रुद्राभिषेक हुआ. उसके तुरंत बाद 'शिवसहस्र नामावली' का सांघिक उच्चारण हुआ, तब हर एक नाम के साथ एक एक साधक द्वारा शिवलिंग - पादुका पर बेलपत्र अर्पण हुआ. यह एक अनोखी पद्धती द्वारा हरेक साधक को पूजा करने का अवसर मिला. पुरुष और महिलाओकी अलग लाईन थी, इस कारण २००० बेलपत्र से पादुका तथा शिवलिंग अलंकृत हुए.

नामस्मरण के बाद आरती हुई तथा तीर्थ का वितरण होने के बाद कार्यक्रम समाप्त हुआ.

- वार्ताहर

श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्गाची सहल

श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्ग, सोमलवाडा, नागपूर, येथील योगाभ्यासी व त्यांच्या कुटुंबियांची सहल दि. ११/१/२०२५ रोजी रामटेक गडमंदिर येथे सकाळी खाजगी बसने रामटेक गडमंदिराकडे रवाना झाली. रामटेकातील श्री. गणपती, प्रभू श्रीराम, सीतामाता, प्रभू लक्ष्मण व रामभक्त श्री. हनुमानाचे दर्शन घेतले. तसेच श्री विष्णू अवतार वराह याचे देखील दर्शन घेतले. यानंतर आमचा प्रवास रामटेक गावात असलेल्या प.पू. श्री गोळवलकर गुरुजी, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे स्तंभ, ह्यांच्या निवासस्थानी पोहचला. अतिशय सुंदर व नीटनेटके घर, व त्यातील अमूल्य स्मृती फार सुंदररीत्या जोपासल्या गेल्या आहेत. थोड्या वेळासाठी सर्वजण इतिहासात रमून गेले होते.

रामटेक जवळच असलेल्या देवलापार येथील गो-विज्ञान अनुसंधान केंद्र येथे आम्ही १२.३० ला पोहोचलो. संस्थेच्या वतीने चालणाऱ्या भोजनाच्या उपक्रमात सामील झालो. गो-विज्ञान अनुसंधान केन्द्रांतील कार्यकर्त्यांनी सम्पूर्ण परिसरात राबवण्यात येणाऱ्या वेगवेगळ्या कार्यशाळेची सखोल माहिती दिली.

संध्याकाळी ५.३० ला नगरधनहून निघून सुमारे सात वाजता आम्ही नागपूरत पोहोचलो. सहलीमध्ये २० योगाभ्यासी व त्यांचे कुटुंबिय सहभागी झाले होते.

- मुकेश व्यवहारे

श्रीराम मंदिर स्वावलंबी नगर महिला योग वर्गाचा तिळसंक्रांत व हळदीकुंकू समारंभ

दिनांक ३० जानेवारीला प्रमुख पाहुण्या सौ. प्रभाताई देऊस्कर व महिला प्रमुख भारतीताई कुसरे ह्यांच्या उपस्थितीत वर्गाचा कार्यक्रम संपन्न झाला. सौ. देऊस्कर आकाशवाणीच्या उद्घोषिका होत्या. त्यांच्या नोकरी काळातील योगासनांमुळे आलेला उत्तम अनुभव त्यांनी सांगितला. तसेच महिलांना योगासने किती फायदेशीर आहेत, हे नमूद केले.

श्रीमती कुसरे मॅडम यांनी योगाने केवळ शारीरिक लाभ होत नसून मनाची चंचलता कशी कमी होते व सात्विकता वाढते, हे पटवून दिले.

शेवटी आभार प्रदर्शन व तीळगूळ देऊन कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. कीर्ती मुकटे

सांघिक सूर्यनमस्कार कार्यक्रम

जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ रामनगर नागपूर द्वारा संचालित कौटुंबिक योगाभ्यास वर्ग नरेंद्रनगर व लक्ष्मीनगर विभागातर्फे आयोजित रथसप्तमी निमित्त रविवार दिनांक ०२.०२.२०२५ रोजी सकाळी ६.३० वाजता सांघिक सूर्यनमस्काराचा कार्यक्रम श्री बालाजी मंदिर बेसा येथे संपन्न झाला.

श्री बालाजी मंदिराचे साधक धाराशिवकर दाम्पत्यांनी आदरणीय खांडवे गुरुजींचे पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत केले. मंडळातील सर्व मान्यवरांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन करण्यात आले, योगगुरू आदरणीय श्री.रामभाऊ खांडवे गुरुजींच्या हस्ते स्वामीजींच्या प्रतिमेला माल्यार्पण करून कार्यक्रम प्रारंभ करण्यात आला.

जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष आदरणीय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी उपस्थित १५० साधकांना अमूल्य असे मार्गदर्शन केले. मंडळातील वरिष्ठ गुरुजन श्री. वसंत नानेकर, श्रीमती भारती कुसरे आणि श्री. जयंत काटे यांनी कार्यक्रमाला उपस्थित राहून सर्व साधकांचे मनोबल वाढवले.

१३-समंत्र सूर्यनमस्कार सौ. इलाश्री मुळे व श्री. संजय मुदगल यांच्या मार्गदर्शनाखाली घालण्यात आले. सौ. दिपाली धाराशिवकर, सौ. उषा मुदगल, सौ. मेघा पांचाळ, श्री. प्रमोद बायस्कर, श्री. भालचंद्र कपाळे श्री. गौतम घुगरे, श्री. राज बडोले यांनी मनोगत व्यक्त केले. सौ. हेमांगी जोशी यांनी कार्यक्रमाचे संचालन केले. श्री बालाजी मंदिर वगचि योग शिक्षक श्री निलेश विटाळकर यांनी आभार प्रदर्शन केले. कार्यक्रमानंतर

प्रसाद वितरण व ग्रहण करून कार्यक्रम संपन्न झाला.

कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी सर्व कौटुंबिक योगवर्गातील शिक्षक आणि साधकांनी खूप परिश्रम घेतले.

निलेश विटाळकर वर्ग प्रमुख, कौटुंबिक योगवर्ग, श्री बालाजी मंदिर बेसा.

‘खांडवे गुरुजींचे अनुभवसिद्ध योगोपचार’ ग्रंथाला पद्मगंधा पुरस्कार

एशिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स आणि इंडियन बुक ऑफ रेकॉर्ड्सने सन्मानित केलेल्या ‘पद्मगंधा साहित्य प्रतिष्ठान नागपूर’चा राज्यस्तरीय विशेष पुरस्कार जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर नागपूरचे १९८४ पासून असलेले कार्यवाह व आताचे अध्यक्ष श्री. रामभाऊ खांडवे यांनी लिहिलेल्या ‘अनुभवसिद्ध योगोपचार’ ह्या ग्रंथाला दिनांक २/०३/२५ रोजी एका देखण्या कार्यक्रमात प्रदान करण्यात आला. सदरच्या ग्रंथात ७७ व्याधी वर गेल्या ४० वर्षांच्या योगपचाराच्या अनुभवांचे आधारे रुग्णास करता येतील अशा अत्यंत सोप्या योगक्रिया व सुलभ आसने रेखाचित्रांच्या आधारे दिलेली आहेत. ग्रंथाचे सहलेखक डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार (एम.डी.) यांनी प्रत्येक योगोपचार वैद्यकीय व शास्त्रीय दृष्टिकोनातून समजावून सांगितले आहेत, हे या ग्रंथाचे वैशिष्ट्य आहे.



सदरचा कार्यक्रम प्रतिष्ठानच्या वतीने बाबुराव धनवटे सभागृह, वोकहार्ट हॉस्पिटल मागे, येथे आयोजित करण्यात आला होता. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर आणि गोंडवाना विश्वाविद्यालयाचे कुलगुरू डॉ. प्रशांत बोकारे आणि उद्घाटक श्री. नितिन केळकर, (संघटन मंत्री, अ. भा. साहित्य परिषद) होते. प्रतिष्ठानच्या वार्षिक मराठी भाषा साहित्य संमेलनाचे २५ वे वर्ष तसेच मराठीला अभिजात भाषेचा मिळालेला दर्जा, असा दुहेरी उत्साहाचा आणि आनंदाचा योग ह्या पुरस्कारांना होता.

योगगुरू श्री. रामभाऊ खांडवे आणि सहलेखक डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार यांना हा विशेष पुरस्कार व सन्मानचिन्ह, सन्मान पत्र, ग्रंथ भेट कुलगुरू डॉ बोकारे यांचे हस्ते आदरपूर्वक देण्यात आले.