योगप्रकाश

एप्रिल २०२५

वर्ष ५९ अंक ५

विनम्र अभिवादन

भारतीय संविधानाचे शिल्पकार,
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती

संस्थापक संपादक : प.पू.प.प. जनार्दनस्वामी

आद्य संपादक : कै. डॉ. श्री. भा. वर्णेकर

कार्यकारी संपादक : डॉ. वि. भा. सावदेकर

कार्यकारी मंडळ

श्री. अनिल नाजपांडे — श्री. सतीश एलकुंचवार

श्री. शशांक भंडारी — श्री. रमेश अकोलकर

श्री. प्रवीण करपटे — श्री. वसंत नानेकर

श्री. अंकुश मेंदिरत्ता — डॉ. रवीन्द्र केसकर

मुखपृष्ठ व सजावट — श्री. संजय लष्करे

अंतरंग

चञ्चलं हि मनः कृष्ण...		संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	आनंदानुज	– (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	९
श्रीगणेशाय नमः। श्री गजाननाय नमः। (कविता)		– डॉ. धनंजय मोडक	१२
महायोगिनी संत बहेणाबाई		– सौ. शिवानी सोमलवार	१३
'कृपावंत सद्गुरु' (कविता)		– आत्माराम	१८
वेदांमधील योगमीमांसा (लेखमाला)		– डॉ. योगेश वाईकर	१९
योगवार्ता		---	३०

–:: लेखातील मते लेखकांची ::–

मुखपृष्ठ संकल्पना – योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष (१९५१–२०२५)
(पृ.क्र. २३)

योगप्रकाशचे वर्गणीदार व्हा आणि इतरांनाही करा

✻ दीर्घकालीन वर्गणीदार देणगी १५ वर्षांकरिता रु. १०००/–	✻ वार्षिक वर्गणीदार देणगी रु. १००/–
✻ पाच वर्षांकरिता 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.

स्वामीजी, आम्हाला योग वगैरे काही कळत नाही हो! मन लागत नाही, चित्त स्थिर होत नाही, एका ठिकाणी स्थिर बसता येत नाही, की धड उभे राहता येत नाही. नुसता योगाभ्यासांचा अभिनय करतो आम्ही. आमच्या सारख्या सामान्यांसाठी तुमचा योगाभ्यास नाहीच का?

चञ्चलं हि मनः कृष्ण...

गीता प्रेस गोरखपूर यांच्या 'कल्याण' मासिकाचे आम्ही नियमित वाचक आहोत. ९८ वर्षांची प्रदीर्घ व देदीप्यमान परम्परा असलेल्या या मासिकातलं सगळं वाचतो. ते सगळं समजतं असा दावा नाही, पण वाचायला आवडतं. यातलं संपादकीय सुटसुटीत आणि फार अर्थपूर्ण असतं. हे छोटंसं एकपानी संपादकीय खूप काही सांगून जातं. विचारांना दिशा देतं. एक वेगळा पैलू समोर आणतं.

परवा असंच एक जुनं संपादकीय वाचत होतो. विषय होता, 'माणसाची इच्छा'. आपल्याला जीवनात सगळ्यात जास्त हैराण करणारी, त्रस्त करणारी कोणती गोष्ट असेल तर 'इच्छा'. ही इच्छा एकदा मनात उत्पन्न झाली, की ती बुद्धी, विचार यांचा सहज ताबा घेते. विचारही इच्छापूर्तीचे आणि आपली कृतीही तशीच. एकदा एखादी इच्छा निर्माण झाली की ती पूर्ण होईपर्यंत चैन पडत नाही. आपली पाच ज्ञानेन्द्रिये, पाच कर्मेन्द्रिये, सगळीच्या सगळी याच कामाला लागतात. मन त्यांना आपल्या 'मनाप्रमाणे' नाचवते म्हणा नं!

भगवंत एका ठिकाणी अर्जुनाला फार छान सांगतात, की आपले जे काही बाह्य व्यवहार, व्यापार असतात नं, ते कधी मनापासून वेगळे नसतात. आपली प्रत्येक कृती आधी मनात उत्पन्न होते. तिची अभिव्यक्ती कशी करायची ते नंतर ठरतं. म्हणून मन महत्त्वाचं. हेच सगळ्याचे मूळ.

'म्हणून हे जे सगळे। बाह्य व्यापार सांगितले।
ते नाहीत वेगळे। मनापासून।।'

जमिनीत जे बियाणे पेरू, तेच उगवेल की नाही? तसंच जे मनात पेरलं जातं, तेच कृतीत उतरतं.

'जे बीज भुईत पेरले। तेच वृक्षरूपे प्रकटले।
तैसे मनांत जे जे अंकुरले। तेच इंद्रिय व्यापारं।।'

मनातली इच्छा कृतींमधे उमटली, इच्छापूर्तीच्या

दिशेने योजना आखून योग्य पावले टाकली, तरी इच्छापूर्तीचा आपला आनंद फार काळ टिकत नाही. समाधान अल्पायुषी ठरतं. कारण आपलं मन फार चंचल आहे. एक इच्छा पूर्ण व्हायच्या आत दुसरी इच्छा मूळ धरायला लागते. दुसरी महत्त्वाकांक्षा तयार होते. ही धावपळ आणि दमछाक काही शेवटपर्यंत संपत नाही. मृत्यूनंतर सुद्धा लोक कुजबुजतात, 'काही इच्छा राहून तर गेल्या नाहीत नं यांच्या?' समुद्रातल्या लाटांसारख्या या इच्छांच्या लाटा एकामागून एक येत राहतात. जाताना बरंच धन आपल्याबरोबर घेऊन जातात. चित्ताला विचलित करतात. वासनांच्या, इच्छांच्या या लाटांना ओहोटी कधीच नसते; कायम भरती. आता काही इच्छा उरली नाही, असं होत नाही. सगळं झालं तरी 'शेवटचा दिस गोड व्हावा' ही इच्छा असतेच की नाही?

तर सांगायचा मुख्य मुद्दा असा, की कल्याण मासिकाचे संपादक म्हणतात की एकदा आपण शांत आणि शुद्ध मनाने आपल्या इच्छाशक्तीला त्या भगवंतांच्या इच्छाशक्तीत मिसळून टाकलं, मिळवून टाकलं, आणि अगदी मनापासून प्रार्थना केली, की ''देवा, आता यापुढे तुमची इच्छा तीच माझी इच्छा. तुमच्या इच्छेपेक्षा माझी इच्छा काही वेगळी नाही. तुम्ही सांगाल त्यापुढे काही सांगायचेही नाही. आमची सगळी बुद्धी आम्ही तुमच्याकडे आता गहाण ठेवतो. आता तुम्ही जाणे, आणि तुमची ती इच्छा जाणे. आम्ही काय करायचं तेवढं फक्त सांगा.'' या गहाण टाकण्याबद्दल संत नामदेवांचा एक सुरेख अभंग आहे बघा-

'भक्तीऋण घेतले माझे। चरण गहाण आहेत तुझे।
प्रेमव्याज देई हरी। माझा हिशेब लवकर करी।।'

आम्ही आपल्या स्वामीजींना भक्तीरूपाने भरपूर ऋण दिले आहे. त्या बदल्यात स्वामीजींचे चरण, त्यांच्या पादुका आम्ही गहाण म्हणून आमच्या हृदयाच्या तिजोरीत ठेवल्या आहेत. हे तारण आमच्याकडे अगदी सुरक्षित आहे. या भक्तीऋणाचं व्याज म्हणून स्वामीजींनी आम्हाला त्यांचं प्रेम द्यावं. आशीर्वाद द्यावेत. समाधान, सुख आणि निरोगत्वासाठी आम्हाला निरंतर योगाभ्यासाची प्रेरणा द्यावी. आमचा देवाण-घेवाणीचा हिशेब लवकर पूर्ण करावा. हा हिशेब काही सहजासहजी पूर्ण होणारा नाही याची आम्हाला कल्पना आहे. स्वामीजींचे गहाण असलेले चरण आम्ही इतक्या सहज कोणाला सोडवू देणार नाही.

अशा संपूर्ण समर्पणानंतर कशाची चिंता करण्याचे काही कारण नाही. काय ऐट आहे हो, स्वामीभक्तांची! काय शान आहे! आम्ही सरळ स्वामीजींनाच त्यांच्या प्रेमाचा हिशेब विचारतो आहोत. स्वामीजी, आम्ही किती वाट पहायची? केव्हा करणार आहात तुम्ही आमच्यावर कृपेचा वर्षाव?

आपले विचार, मन, बुद्धी सगळं स्वामीजींना अर्पण करून टाकलं की आपण मोकळे. मग स्वामीजींना सुद्धा 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' ची प्रचिती द्यावी लागेल. भगवंत गीतेत 'तेषां नित्याभियुक्तानां' म्हणतात नं? नित्य अभियुक्त असतील त्यांचेच 'योगक्षेमं

वहाम्यहम्' अशी अट घालतात नं? घ्या, झालो आम्ही आजपासून 'नित्य अभियुक्त'. आता आमचं सगळं 'योगक्षेम' तुमच्या हाती. **कल्याण करी स्वामी राया।**

श्रीकृष्णार्जुन संवादात अर्जुन भगवंतांशी बोलताना कधीकधी फार गंमत करतो. कधी एकामागून एक प्रश्न विचारतो, तर कधी भगवंतांना कोंडीत पकडण्याचा प्रयत्न करतो. सहाव्या अध्यायात बघा, 'आत्मसंयमयोग' सांगताना भगवंत किती सविस्तर वर्णन करतात. योगाभ्यास कसा करायचा, त्यासाठी जागा कशी हवी, किती उंच हवी, बसायचं कसं, सगळं सांगतात. आहार आणि निद्रा यांचा संयम सांगतात. संयमी आणि योगनिष्ठ कसं रहायचं, सर्वत्र 'समं पश्यति,' सगळं समजावतात.

सगळं ऐकून घेतल्यावर अर्जुन अगदी शांतपणे म्हणतो, की देवा, तुम्ही इतकं सगळं सांगितलं, मन एकाग्र करायचं म्हणता, पण मनाच्या चंचल स्वभावामुळे आम्हाला ते अशक्य आहे हो. 'सुदुष्करम्', इथे 'दुष्कर' शब्द सुद्धा 'सुदुष्कर' झाला आहे. गीतेतल्या शब्दांची हीच तर गंमत आहे. 'पार्थाय प्रतिबोधितां भगवता नारायणेन स्वयं'-अर्जुनाला म्हणजे पार्थाला बोध करताना- 'पार्थाय प्रतिबोधितां' प्रत्यक्ष नारायणाने सांगितलेली आणि महर्षी व्यासांनी महाभारतात ग्रंथित केलेली अशी ही 'अव्दैतामृतवर्षिणी' गीता आहे. तिचा शब्द न् शब्द महत्त्वाचा आहे.

'चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्कुरम।।' गीता ६ः३४

या अर्जुनाच्या अडचणीवर भगवंतांचं उत्तर आहे.

'असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्। अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।' ६ः३५

आपले मन चंचल आहे आणि त्याचा निग्रह करणे फार कठीण आहे हे भगवंतांना मान्य आहे. ''**तेव्हा म्हणे श्रीकृष्ण। पार्था तुझे सत्य कथन। स्वभावताचि हे मन। अति चंचल।।**''

या चंचल मनाला स्थिर करण्यासाठी भगवंत अभ्यास आणि वैराग्य हा उपाय सुचवतात.

'परि वैराग्याच्या आधारे। जरी लाविले अभ्यासा पुरे। तरी काहीशा अवसरे। स्थिरावेल।।'

अर्जुनाची आणि आमची अडचण एकच आहे बघा. आपलं सगळं मन स्वामीजींना अर्पण करून टाकायचं, तुमची इच्छा तीच आमची इच्छा, आम्हाला काही स्वतंत्र अस्तित्व नाही, असं म्हणायचं. हे सगळं फार आवडतं हो, पण ते घडणं अगदी 'मन्ये वायोरिव सुदुष्कुरम्' होऊन जातं. मन एका ठिकाणी स्थिर होत नाही. सारखं धावत असतं. अवयवध्यान करायला सांगा, शवासन सांगा, की प्रार्थना म्हणा, कुठेच लक्ष नसतं. कोणी दुरून पाहिलं तर त्याला वाटेल की किती एकाग्रचित्त योगाभ्यासी आहे! पण ते काही खरं नसतं.

चंचल मनाला स्थिर करणे, एकाग्र करणे कसे शक्य आहे ते भगवंत पुढील श्लोकांमधे सांगतात. 'असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्' या भगवंतांच्या वचनावर

भाष्य करताना ज्ञानेश्वर महाराज चंचल मनाचा एक गुण सांगतात,

'एक या मनाचा गुण श्रेष्ठ। की गोडी लागता होते आसक्त।
म्हणूनि आत्मसुखाकडे सतत। वळवावे या मनास।।'

या चंचल मनाला ज्याची गोडी लागते, तिथेच ते आसक्त होते. मनाला कशाची गोडी लावायची हे फक्त आपल्याला ठरवायचे आहे.

चंचल अस्थिर मनाला ताब्यात कसं ठेवता येईल यावरचं भगवंतांचं भाष्य फार महत्त्वाचं आहे. याठिकाणी भगवंत योगाचं, योगाभ्यासाचं, यमनियमांचं महत्त्व सांगतात.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः।। गीता ६ः३६

या श्लोकावरील ज्ञानेश्वर महाराजांचे भाष्य, त्यांचे स्पष्टीकरण आपण सर्व योगाभ्यासी व योगसाधकांनी आवर्जून वाचावे, ध्यानात घ्यावे व आचरणात आणावे, असे आहे. इथे आम्हाला प.पू. स्वामीजी दिसायला लागतात. गीतेमधे अष्टांगयोगाची शिकवण भासू लागते. प.पू. स्वामीजी, त्यांचा अष्टांगयोग, गीता, भगवानुवाच- 'अवघा रंग एक झाला' अशी अवस्था होऊन जाते.

ज्ञानेश्वर महाराजांच्या भाषेत भगवान म्हणताहेत की, ''अर्जुना, ज्यांना विरक्ती नाही, अभ्यास करायचा नाही, त्यांना मन आवरता न येणं आम्ही मानतो, समजू शकतो. ज्याने कधी यमनियमांचा मार्ग धरला नाही, वैराग्याचं स्मरण केलं नाही, केवळ विषयात बुडून राहिला त्याचेही चित्त निश्चल होणे शक्य नाही.''

परंतु मनाचा निग्रह करायला सुरुवात तर करा, त्यासाठी उपाय तर शोधा. मग मनाला निश्चलता कशी येत नाही ते पाहू. मनावर प्रभाव टाकणारी सगळी योगसाधने खोटी समजायची का?

'तरी योगसाधने जेवढी। ती सर्वही काय खोटी।
तरी आपण न साधे अभ्यास किरीटी। हेचि म्हण।।'

योगसाधने खोटी नाहीत. आपल्याला त्यांचा नीट अभ्यास करता येत नाही, असे म्हणा. आपल्या अंगी योगबळ असेल, तर कसलं आलं मनाचं चपळपण?

''आंगी असेल योगबळ। तरी कसले हे मन चपळ।
काय महदादि हे सकळ। प्राप्त न होते योगाने।।''

योगाभ्यास साध्य झाला तर त्याच्यापुढे मनाचे सामर्थ्य टिकणार नाही, मन आपलं चंचलत्व सोडून देइल, हे भगवंतांचे म्हणणे अर्जुनाला एकदम मान्य आहे. **'तेव्हा श्रीकृष्णा म्हणे अर्जुन। तुम्ही म्हणता ते सत्य वचन। काय योगापुढे हे मन। दाखवील सामर्थ्य।।'** पण इथे सुद्धा शंका आहेच. योगाने मन जिंकता येईल हो, पण हा योग कसा जाणून घ्यायचा?

''तरी तो योग कैसा जाणावा। हे आजवरी न कळले देवा।
म्हणून मन हे म्हटले केशवा। अनावर।।''

''देवा, आता या जन्मी तरी तुमच्या कृपाप्रसादाने आम्हाला योगपरिचय करून द्यावा.''

आमचेसुद्धा आपल्या स्वामीजींना हेच तर मागणे आहे. स्वामीजी, आम्हाला योग वगैरे काही कळत नाही हो! मन लागत नाही, चित्त स्थिर होत नाही. एका ठिकाणी स्थिर बसता येत नाही, की धड उभे राहता येत नाही. नुसता योगाभ्यासांचा अभिनय करतो आम्ही. अभिनय म्हणजे खोटेपणा. नुसता आविर्भाव असतो. कुठली योगसूत्रे आणि कुठला अष्टांगयोग? आमचा यमनियमाचा अभ्यास परीक्षेतल्या गुणांपुरता असतो. चोवीस तासातले केवळ एक-दोन तास 'योगाभ्यासी' असतो. प्रार्थनेची एक ओळ एका प्रश्वासात पूर्ण करतानासुद्धा आमची दमछाक होते. मग ते 'अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते' हे आमच्या सारख्या सामान्यांसाठी नाहीच का?

असे विचार मनात आले, श्रीमद्‌भगवद्‌गीता, योग, स्वामीजी यांच्यावर विचारमंथन सुरू झाले की आम्ही प.पू. स्वामीजींच्या समाधीसमोर उभे राहतो. तिथल्या त्या पदचिह्नांवर मस्तक टेकवतो आणि एकदम विचारांना नवी दिशा मिळते. गीतेतलं तत्त्वज्ञान कळत नाही, अर्जुनासारखे समर्पण करता येत नाही, चंचल मनाला आवरता येत नाही. या सगळ्या आपल्या मर्यादा लक्षात घेऊन प.पू. स्वामीजींनी आपल्यासाठी एकूणच योगशास्त्र किती सहज आणि सोपे करून ठेवले आहे! काही जास्त वैचारिक गोंधळात न पडता फक्त नियमित योगासने करायची- जशी जमतील तशी. आपल्याबरोबर इतरांनाही निःशुल्क शिकवायची. याने काय होणार आहे? नुसते हातपाय हलवून कोणता योगमार्ग गवसणार आहे? स्वामीजी म्हणतात, की फक्त नियमित योगासने करा. यम-नियम-आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी या सगळ्या वाटा आपोआप सुगम होतील. 'यथाशक्ति निरन्तर' योगाभ्यासाने समाधान, सुख व निरोगत्व न मागताच मिळतील. त्या चंचल मनाचं काय घेऊन बसलात? त्याला स्वामीजींच्या समाधीची गोडी लागली नं, तर ते वारंवार तिथेच रेंगाळत राहील. स्वामीजींच्या नित्य सहवासात राहिल्याने हे शक्य आहे.

आम्ही काही कोणी फार मोठे तज्ज्ञ, जाणकार, योगशास्त्रातले विद्वान वगैरे नाही. पण रोज सकाळी स्वामीजींच्या समाधीसमोर यथाशक्ति, जमतील तशी आसने करत असतो. शास्त्रीयदृष्ट्या ती परिपूर्ण योगासने नसतीलही, पण आमच्यासाठी समाधी समोरची जागा हे एक मुक्त आंगण आहे. इथे नुसते हुंदडतो. लहान बाळ खेळून-खेळून थकल्यावर तिथेच झोपून जातं की नाही? आई मग त्यांच्यावर प्रेमाने पांघरूण घालायला येते. आम्हीही योगासने करून थकलो की स्वामीजींसमोर शवासनात चालले जातो. संपूर्ण शरीर शिथिल झालं, श्वास प्रश्वासाला संथ लय आली की स्वामीजी हळूच शेजारी येऊन म्हणतात, 'झाला का योगाभ्यास? आता उठा'.

येताय का तुम्ही आमच्या बरोबर, स्वामीजींच्या या अंगणात खेळायला?

श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

सभी आसनोंमे सिद्धासन श्रेष्ठ है। विविध कुम्भक प्रकारोंमें केवली कुम्भक, मुद्रा प्रकारोंमें खेचरी-मुद्रा, तो लय साध्य करनेके लिए 'नादलय' श्रेष्ठ है। श्लोक क्रं ३७ से श्लोक क्रं ४३ तक अर्थात् कुल सात श्लोकोंमें प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुप से 'सिद्धासन' की महत्ता कथित की गई है। इसलिए यह ध्यानमें आता है कि, स्वामी स्वात्मारामजी जिस परंपरायुक्त योगाभ्यास में निपुण हुए, उस परंपरामे 'सिद्धासन' बहुत बड़े प्रमाण से मान्यताप्राप्त आसन था।

हठप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

वसिष्ठ, मत्स्येंद्रनाथ आदि ऋषीमुनियोंने अभ्यास किये हुए कुछ आसनोंको श्लोक १९ से २२ में वर्णित किया गया है। तत्पश्चात हठप्रदीपिका के रचनाकार स्वामी आत्मारामजी आगे के श्लोकोंमें भगवान शंकरजी ने कथन किये हुए आसनोंमेसे कुछ आसनोंकी कृति एवं लाभ इनके बारे में यहाँ जानकारी दे रहे है।

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि वै।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम्।।३३।।

अर्थ :- भगवान शिवजीने चौरासी आसनोंकी जानकारी दी है। उसमेंसे मौलिक ऐसे चार आसनोंकी (जानकारी) मैं यहाँ दे रहा हूँ।

सिद्धं पद्मं तथा सिहं चेति चतुष्टयम्।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत् सिद्धासने सदा।।३४।।

अर्थ :- सिद्ध, पद्म, सिंह और भद्र यह वे (मौलिक) चार आसन है। इनमेंभी सिद्धासन श्रेष्ठतम होनेसे इस आसनमें सघनतासे सुखपूर्वक बैठ सकते है।

टीका :- उपरोक्त बतलाये हुए चार आसनोंमेंसे सिद्ध, पद्म व भद्र ये तीन आसन ध्यानोपयोगी आसन है तथा सिंहासन शरीरोपयोगी आसन है। सिंहासन में मूल, उड्डियान और जालंधर ये तीनों बंध लगते है। अन्य तीन आसनोंकी स्थिति यह बन्धत्रय लगाने से ही पूर्ण होती है। इसकारण बंध लगनेवाले आसनोंके इस महत्त्व के मुद्दे को ध्यान में रखते हुए स्वात्मारामजी ने इन चार आसनोंको सर्वाधिक महत्त्व दिया होगा, ऐसा निष्कर्ष निकाल सकते है।

सिद्धासनम् योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम्।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येदभ्रुवोरन्तरम्
ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते।।३५।।

अर्थ :- एक पैर की एड़ी सिवनी में पक्का

लगाकर दुसरे पैर की एड़ी लिंग के ऊपर उसीप्रकार से दृढता से रोपकर हनु/ठुड्डी भी छातीपर पक्का दबाकर रखना है। तत्पश्चात दृष्टी भ्रूमध्यमें स्थिर करते हुए अत्यंत निश्चलतासे सभी इंद्रियोंका संयम करके बैठने की स्थितिको सिद्धासन कहते है। मोक्ष का द्वार हठपूर्वक खोलनेवाला ऐसा यह सिद्धासन है।

मतान्तरे तु मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि।
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत्।।३६।।
पश्चादुक्तमन्यसिद्धं मतम् पूर्वमेव मत्स्येन्द्रमतम्

अर्थ :- दूसरी प्रणालीके अनुसार लिंगपर बांये पैर का टखना रखकर उसपर दूसरे पैर का टखना रखकर बैठनेको सिद्धासन कहते है।

ऊपर वर्णित दूसरा प्रकार अन्य सिद्ध लोगों द्वारा सिद्धासन करनेकी पद्धति है। प्रथम बतलायी हुई सिद्धासन की रीति मात्र मत्स्येन्द्रनाथके मतानुसार है।

टीका :- स्वामी स्वात्माराम इनके काल में सिद्धासन करनेकी कमसे कम दो कृति-पद्धति अस्तित्व में थी। नाथ संप्रदायके अनुसार सिद्धासन करनेकी कृति मत्स्येन्द्रनाथजी ने बतलाया हो सकता है। अन्य परंपराके अनुसार सिद्धासन करते समय दूसरी प्रणालीका पालन किया जाता होगा। किंतु आधुनिक काल में अन्य परंपराके अनुसार करनेवाले सिद्धासन का संभवतः लोप हो गया है। सभी ओर मत्स्येन्द्र पद्धति के अनुसार सिद्धासन सिखाया जाता है। कुंडलिनी शक्ति जागृत करनेकी अपेक्षा रखनेवाले साधकों के लिए मत्स्येन्द्रप्रणित सिद्धासन अधिक उपयोगी है। मूलाधार चक्र के जागृति के लिए यह पद्धति अधिक उपयोगी है, ऐसा अनुभवी योगसाधकोंका अभिमत है।

एतत् सिद्धासनं प्राहुरन्ये विदुः।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे।।३७।।

अर्थ :- इसी सिद्धासनको कुछ ज्ञानी लोग वज्रासन कहते है, कुछ लोग इसे मुक्तासन तो कुछ गुप्तासन कहते है।

टीका :- सिद्धासन यह अत्यंत महत्वपूर्ण आसन है, इस मान्यता को अधिक दृढता/शक्ति देने के लिए इस आसनके विविध नाम है। किंतु सभी योग पद्धतियोंमे यह आसन सम्मिलित है, इसका बोध इस श्लोक के द्वारा प्रमुखता से होता है।

यमेष्विव मिताहार अहिंसा नियमेष्विव।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकंसिद्धाः सिद्धासनं विदुः।।३८।।

अर्थ :- जिसप्रकार 'यम' में मिताहार (अल्पाहार)

यह 'यम' अत्यंत महत्वपूर्ण है, या अहिंसा यह श्रेष्ठतम 'नियम' है, उसीप्रकार सभी आसनोंमे सिद्धासन यह मुख्यतम आसन है, ऐसा सभी सिद्ध लोग मानते है।

टीका :- 'यम' इस योग-अंग में मिताहार व 'नियम' इस अंग में अहिंसा इस तत्व का उल्लेख करके स्वामी स्वात्माराम सहजता से निदर्शन में लाते है कि उनकी पद्धति में बतलाया हुआ यम-नियम, पतंजलि मुनिने कथन किये हुए यम-नियम की अपेक्षा भिन्न है। किंतु उनके संपूर्ण ग्रंथ में इस यम-नियम का उल्लेख पुनःश्च कहीं हुआ है, यह दिखाई नहीं देता।

चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत्।
द्वासप्ततिसहस्त्राणां नाडीनां मलशोधनम्।।३९।।

अर्थ :- बहत्तर हजार नाड़ीयोंकी मलिनता दूर करके उस नाड़ीकंदको शुद्ध करनेवाला यह सिद्धासन अन्य चौरासी आसनोंमें श्रेष्ठतम है।

आत्माध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरम्।
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात्।
किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति।।४०।।

अर्थ :- आत्मशोध/आत्मज्ञान पानेकी इच्छा रखनेवाले योगीने सतत् बारह वर्षोंतक मिताहार लेकर सिद्धासनका अभ्यास करनेपर उसे योग-सिद्धि प्राप्त होती है। जिस साधक ने सिद्धासन को सिद्ध कर लिया है, उसे अन्य आसनोंका क्या उपयोग है?

प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुम्भके।
उत्पद्यते निरायासात् स्वयमेवोन्मनी कला।।४१।।

अर्थ :- प्राणवायु का विवेकपूर्ण निरोध करके केवलकुम्भक साध्य होनेपर विरक्ति की अवस्था बिना किसी कष्ट/कठिनाई के स्वयं प्रकट/प्रतीयमान होती है।

तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने सदा।
बन्धत्रयमनायासात् स्वयमेवोपजायते।।४२।।

अर्थ :- उसीप्रकार अत्यंत दृढतासे नियमित सिद्धासन साध्य करनेपर, सहजता से तीनों बंध आपोआप सिद्ध होते है।

टीका :- श्लोक ४१ में दृष्टांत दिया है कि जिसप्रकार केवल कुम्भक साधनेपर विरक्ति की अवस्था आपोआप प्राप्त होती है, उसीप्रकार सिद्धासन दृढतासे सिद्ध करनेपर 'त्रिबंध' आपोआप सिद्ध होता है। उसके लिए अलग से प्रयास करनेकी आवश्यकता नहीं होती।

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः।।४३।।

अर्थ :- सिद्धासन सदृश आसन नहीं है। केवल कुम्भक की उपमा दे सके ऐसा अन्य कोई कुम्भक नहीं है। खेचरी के समान दूसरी मुद्रा नहीं है। नादलय के अनुसार अन्य दूसरा

लय नहीं है।

टीका ः- सभी आसनोंमें 'सिद्धासन' श्रेष्ठ है। विविध कुम्भक प्रकारोंमें 'केवली कुम्भक' श्रेष्ठ, मुद्रा प्रकारोंमें 'खेचरी मुद्रा' तो लय साध्य करनेके लिए 'नादलय' श्रेष्ठ है, ऐसा स्वात्माराम स्वामीजी अत्यंत दृढसंकल्प एवं निश्चयतासे प्रतिपादन करते है।

श्लोक क्रं ३७ से श्लोक क्रं ४३ तक अर्थात् कुल सात श्लोकोंमें प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुप से 'सिद्धासन' की महत्ता कथित की गई है। इसलिए यह ध्यानमें आता है कि, स्वामी स्वात्मारामजी जिस परंपरायुक्त योगाभ्यास में निपुण हुए, उस परंपरामे 'सिद्धासन' बहुत बड़े प्रमाण से मान्यताप्राप्त आसन था।

(क्रमशः)

।।श्रीराम।।

श्रीगणेशाय नमः। श्री गजाननाय नमः।

झाले, झाले! स्वरूपासाठी, अंतःकरण तयार!
आता गजानना द्यावे, स्वरूपदर्शन एकवार!!
मी न मागतो भलते काही, तुमच्याशी
जे स्वरूप माझे, दाखवा; या लाडक्या - शिष्यासी
करून उघडी द्वारे, दावा स्वरूपासी।।१।।
सोय तुमची, काय बघावी हो, कृपा- निधाना
मी तुमचाच असे ना; मग द्या की निशाणा
एकवार उघडा डोळे, पहा की लेकरासी।।२।।
शीघ्र नाही, हळू-हळू, बोलवा मलाही जवळ,
अपुल्या मुखातील द्या की, एकच उष्टा कवळ
शारीरिक, धनन्जयाचे, यत्न संपवा-क्षणासी।।३।।
काय म्हणू गजानना? तुम्ही पूर्त-कर्म केले, जीवनाचे आज, या घडीला...
माझी ही कृतार्थता ओसंडून वाहते आहे, तुमच्या पायांवरून सांडत-सांडत।
आता, जे करायचे ते करा.... पण असे वाटते की शंभरीला द्याल जे द्यायचे ते!
मागण्याचा प्रयत्नही नाही करत! प्रश्नतर उरलाच नाहीं आता गजानना!!
धनन्जय तुमचा व्हावा, चरणी घ्या।।

- डॉ. धनंजय मोडक

महायोगिनी संत बहेणाबाई

ॐ

सौ. शिवानी सोमलवार

बहेणाबाईचे दुसरे वैशिष्टय म्हणजे तत्कालीन सुप्रसिद्ध संतपुरूष श्री. जयरामस्वामी यांनी तिचा उल्लेख 'योगभ्रष्ट' असा केला आहे. आपल्या आत्मनिवेदनपर अभंगात बहेणाबाईंनी ''अनेक जन्मापासून योगसाधना चालू होती, ती या जन्मात पूर्ण झाली. चित्ताचा निरोध करुन, षड्चक्रांचे शोधन करुन काकीमुखाचा भेद करावा,'' असे म्हणून पुढे योगमार्ग हा सद्गुरु-कृपेशिवाय दुर्गम आहे, याची स्पष्ट ग्वाही दिली आहे. गुरुकृपांकित योगमार्गाचा पुरस्कार व मार्गदर्शन करणारी बहेणाबाई ही एकमेव स्त्री संत असावी.

इ.स. १६२८ ते १७००, हा संत बहेणाबाईचा कालखंड. भारताच्या इतिहासात हा कालखंड फार महत्त्वाचा ठरतो. महाराष्ट्रातील मोगल सत्तेचा अस्त व हिंदवी स्वराज्याच्या स्थापनेचा व विस्ताराचा हा संघर्षपूर्ण पण तितकाच महत्त्वाचा कालखंड मानल्या जातो. मोगलांच्या जुलमी राजवटीचा छळ समाज भोगीत होता. समाजात ब्राह्मण-शूद्र जातिभेद पसरला होता. उच्चवर्णीयांत देखील व्यसनाधीनता, दुराचार शिरले होते. तत्कालीन समाजाचे स्पष्ट चित्र बहेणाबाईंच्या अभंगात दिसते.

कलियुगी घोर पाप हे खतेले। स्वधर्म सांडिले चहूवर्णी।।

जेथे तेथे गुण अविद्येचा। शब्दज्ञान सांगती उदंड।।

करणीचे लंड मतवादी। गुरु अवघे जाले। उपदेश मांडिले।।

वरी जगडंब दावी लोकाचार। भीतरी साचार मांग जैसा।।

समब्रह्म म्हणती करिती संकर। ऐसे ते पामर जाणा येथे।।

विषयसुख मुक्ति मान ते मुक्ति। माता आणि भगिनी स्वपत्नीसमाज।।

मद्यमांस एका पूजनी प्रधान। सत्कर्माची आण असे तया।।

अधर्म अकर्म अनाचार पाहे। हा जयासी आहे कुलधर्म।।

बहेणि म्हणे ऐसे जाणावे ते लंड। पाहो नये तोंड स्वप्नी त्यांचे।।

तत्कालीन समाजात 'स्त्री' चे स्थान दुय्यम होते. स्त्रीची जागा फक्त स्वयंपाकघरातच होती, पुरुषी अंमलाखाली! शिक्षणाचा प्रचार - प्रसार नसल्याने स्त्री, रूढी-परंपरांनी जखडली होती. बहेणाबाईचे लौकिक जीवनही संघर्षमयच दिसते. वयाच्या केवळ तिसऱ्या वर्षी, तीस वर्षे वयाच्या बिजवराशी तिचे लग्न झाले. वयाच्या ७ व्या वर्षी, घरच्या हलाखीच्या परिस्थितीमुळे गाव सोडून परागंदा व्हावे लागले. नवरा अतिशय संतापी

होता- क्षुल्लक कारणाने सतत संतापत असे.

''संतसमागम जीवाहून गोड। परी भय दृढ भ्रताराचे।

जमदग्नीचा क्रोध ऐकियला कानी। भ्रतार तो जनी तेचि रूप।।

बहिणी म्हणे झाले वरुषे एकादश। क्षणहि जीवास सुख नाही।

पुढे ती म्हणते-

नामाचा विटाळ आमुचिये घरी। गीताशास्त्र वैरी कुळी आम्हा।

देव तीर्थयात्रा नावडती हरी। ऐसीयांचे घरी संग दिला.

संतसमागम राघवाची भक्ती। नावडती श्रुती शास्त्र कथा

बहेणी म्हणे माझ्या पापांचा संग्रहो। तुटोनिया राहो चित्त स्थिर।।

लौकिकार्थाने तिचे जीवन अतिशय कष्टप्रद व त्रासदायक होते. अशाही संघर्षमय परिस्थितीत बहेणाबाईने जे कार्य केले, जे धारिष्ट्य जीवनात दाखविले, ते खरोखरीच अलौकिक होय.

''**प्रपंच परमार्थ चालवी समान तिनेचि गगन झेलियेले।**''

ही उक्ती बहेणाबाईने आपल्या जीवनात सार्थ केली.

वयाच्या अठराव्या वर्षी तिला स्वप्नात गुरूंचा अनुग्रह मिळाला. नंतर ती संत तुकारामांची शिष्या झाली.

''**तुकाराम भेटला धन्य जीणे माझे कृतकृत्य झाले सहजचि।**''

तत्कालीन सामाजिक स्थिती विचारात घेतली, तर आपल्याला जाणवेल की एक १८-१९ वर्षाची विवाहित तरुणी गुरू करते, हे सारेच अलौकिक होते. समाजाचा, त्याचबरोबर पतीचा जाच तिला सहन करावा लागला. बहेणाबाईच्या जीवनात जसा बाह्य संघर्ष आहे तसा आन्तरिक संघर्षही आहे. बहेणाबाई तीन दिवस विठोबाचे ध्यान लावून बसल्या होत्या. नामस्मरण चालू होते. तुकारामांनी बहेणाबाईची समाधी उतरवली, ''तुला कवित्वाचे वरदान दिले,'' असे सांगितले.

''**बहेणि म्हणे जैसा लोटला समुद्र। हृदयाकाशी चंद्र बोले वाचा।।**''

समुद्राला भरती येऊन लाटांवर लाटा उठाव्या तशी बहेणाबाईंना काव्यस्फूर्ती आली, व त्या काव्य करू लागल्या. बहेणाबाईंचे हे काव्य म्हणजे त्यांच्या आध्यात्मिक प्रवासाचे कथन आहे. साधन मार्गातील अनुभूती आहे. बहेणाबाईंच्या अभंगात त्यांच्या लौकिक व आध्यात्मिक जीवनाची वाटचाल स्पष्टपणे प्रतिबिंबित झाली आहे. अनुभूतीतून प्रसवलेल्या या रचनेला काव्यांचा दर्जा प्राप्त झाला आहे. इथे शब्दालंकार आहेत, अर्थालंकार आहेत, उपमा आहे, दृष्टान्त आहे. काव्याचं लेण ल्यायलेली ही अभंगरचना म्हणजे बहेणाबाईचा श्वास आहे, तिच्या जीवनाचे स्पंदन आहे.

गुरू तुकारामांनी, बहेणाबाईंच्या मस्तकावर हात ठेवून ॐकाराचा उपदेश केला. या प्रसंगाचे वर्णन बहेणाबाईने फार सुंदर शब्दात केले आहे.

बहेणि म्हणे मना केलासे प्रकाश। आस्त उदयास ठाव नाही।।

होते जीवधर्मी परदेसी। ते नेले मोक्षपदासी।।

आपलं राहण्याच ठिकाण, देश कोणता? परमेश्वर!! मनुष्य पृथ्वीतलावर जन्माला येतो, हा परदेस. मोक्ष म्हणजे पुनः आपल्या निजधामाला जाणे. 'या परदेशातून तुकोबांनी मला मोक्षपदाला नेले,' किती सहजता आहे या शब्दांत. 'सहजता' हे काव्याचे व्यवच्छेदक लक्षण. ही सहजता केवळ स्वानुभवातूनच येऊ शकते. या रचनेला शब्दार्थालंकारांच्या लेण्याने सजवावं लागत नाही, तर शब्दार्थच अलंकाराचे लेणं लेवून येतात. 'परदेस' सोडून आपल्या मूळ ठिकाणी आल्यावर बहेणाबाई म्हणतेः

''**सुख सुखावले कोणा सांगू गे माये।**

'सुखच सुखावलं' याचा अर्थ तरी कसा सांगणार? शब्दच पांगळे होतात. केवळ अनुभूती शिल्लक राहते. वेगवेगळ्या अंगांनी बहेणाबाईने आपल्या या 'सुखावल्या स्थितीचे' वर्णन केले आहे.

''**पाहो जो गेलिया मीच हारपलिये। नवल कैसे जाले बाईयांनो।।**

देखता देखता अंगी संचारले। नाठवसे जाले मी हे माझे

बहेणि म्हणजे नवल सांगो कोणापाशी माझे मी मानसी लाजिलिये।।

'माझे मी मानसी लाजिलिये', किती लडिवाळ शब्दप्रयोग आहे हा! स्वतःबद्दल तिरस्काराची भावना निर्माण झाल्यावर माणसाला लाज वाटते. पण ही लाज काही वेगळीच आहे. लडिवाळपणाच्या, गोंडसपणाच्या कोंदणातली ही लाज बहेणाबाईचा आत्मसुखाचा सार्थ अभिमानच दर्शविते. शब्दांचा अर्थच बदलवून टाकण्याचं सामर्थ्य या अनुभूतीत आहे. 'लाज' हा शब्दच इथे आपला मूळ अर्थ हरवून बसला. गुरू संत-तुकारामांच्या निर्वाणानंतर बहेणाबाई ५० वर्षे होत्या, असे संदर्भावरून कळते. या दीर्घ काळात कीर्तन व अभंग-लेखन या माध्यमातून बहेणाबाईने समाजप्रबोधनाचे कार्य केले त्या नियमित वारीला पण जात. या स्त्री-संताचे वैशिष्टय म्हणजे, तिने हिंदीत देखील अभंग रचना केल्या.

मुसलमानी राज्यात राहून मुसलमान समाजाला कडक शब्दात फटकारले, केवढे हे धारिष्टय!! ती म्हणते,

''**बगलम्याने तबल लेकर। फिरते दारोदार।**

पेटके खातिर काटते मासा। दिलकी नही खबर।

बहिनी कहे मर बे। मुंढे कुटा तेरा सोंग।

वासना मुंडी नही काफीर। तो काहेकू नाडते जग।

लगेच मानवाबद्दलच्या उद्धाराची कळकळही ती व्यक्त करते

''दो दिनकी है दुनिया रे बाबा, नर तन येही सार।

नई आवेगा दूजे बार आपकु पछान। देख दाई मकान

पकड रहिमान। क्यो हुआ है हैरान।''

ज्या काळात ब्राह्मणांचे वर्चस्व होते- इतरांना तुच्छ लेखल्या जाई, त्या विपरीत स्थितीत ब्राह्मण शब्दाचा अर्थ सांगून अब्राह्मण वर्णाचा गुरू करून जातिभेदाच्या पार जाऊन समाजाला मार्ग दाखविण्याचे उदात्त कार्य बहेणाबाईंनी केले आहे.

ती म्हणतेः

''बहेणि म्हणे जाति नव्हेचि ब्राह्मण।

ब्राह्मण्याची खूण वेगळीच ब्रह्म जाणे तोचि ब्राह्मण बोलिजे।।''

याठिकाणी मला जगद्‌गुरु श्री शंकराचार्यांचे स्मरण होते. ज्याची बुद्धी विश्वाकार झाली आहे, जो ब्रह्म जाणतो, 'ब्रह्म जानाति इति ब्राह्मणः' तोच ब्राह्मण, देह-जाति-कर्म-वर्ण-धर्म यावरून ब्राह्मणत्व ठरत नाही.

''चाण्डालोस्तु द्विजोऽस्तु सः मम गुरुरित्येषा मनीषा मम''

शंकराचार्यांच्या या विचाराचे प्रतिबिंब बहेणाबाईच्या जीवनात प्रत्यक्ष दिसते. कालातीत विचारांचे रोपण करणारी ही स्त्री संत खरोखरीच अलौकिक आहे. मायेचेही बहेणाबाईने केलेले विवेचन आचार्यांना अनुसरुनच आहे.

''स्फूर्तीरुप तेथे मायेचा उद्‌भव। प्रपंचासी ठाव मूळ तेथे।

ब्रह्म ऐकले ते गमेना, म्हणोनी स्फूर्ती हे चिंतनी स्वसंवेद्य।।

बहेणि म्हणे याची केली ब्रह्मकला। म्हणोनि अंबेला शरणांगत।।''

मायेला बहेणाबाई अंबा म्हणतात. ब्रह्माशी एकरूप असलेली, अंगभूत चित्‌शक्ति म्हणजे माया. ज्ञानेश्वरांनी अमृतानुभवात शिव-शक्ति रुपाने, हेच सांगितले आहे.

बहेणाबाईचे दुसरे वैशिष्टय म्हणजे तत्कालीन सुप्रसिद्ध संतपुरूष श्री. जयरामस्वामी यांनी तिचा उल्लेख 'योगभ्रष्ट' असा केला आहे. आपल्या आत्मनिवेदनपर अभंगात बहेणाबाईंने 'अनेक जन्मापासून त्यांची योगसाधना चालू होती, ती या जन्मात पूर्ण झाली. चित्ताचा निरोध करुन, षड्‌चक्रांचे शोधन करुन काकीमुखाचा भेद करावा,' असे म्हणून पुढे योगमार्ग हा सद्‌गुरु-कृपेशिवाय दुर्गम आहे, याची स्पष्ट ग्वाही दिली आहे. गुरुकृपांकित योगमार्गाचा पुरस्कार व मार्गदर्शन करणारी बहेणाबाई ही एकमेव स्त्री संत असावी.

मृत्यूपूर्वी १८ दिवस आधी, बहेणाबाईंना आपला मृत्यूकाळ समजला होता.

''अठरा दिवस मृत्यू पुढे कळो आला।''

आपला पुत्र विठ्ठल याला त्यांनी मागील १२ जन्मांचे आत्मवृत्त सांगितल्याचा उल्लेख आहे.

'तेरा जन्म तुज सांगितले आज। दृश्य माझे मज सर्व होती।'

'आरसियात जैसे दिसे प्रतिमुख। तैसे जन्म देख दिसती डोळा।।'

आपल्या मागील तेरा जन्माचे सविस्तर वर्णन बहेणाबाईने केले आहे.

''तीन शते आणि वरुषे एकावन्न। आयुष्य निर्माण तेरा जन्मी

घातले स्त्रीरूपे साधने हरीच्या निमाल्या मनाच्या वृत्ति जव।।''

३५१ वर्षातील स्त्रीरुपातील १३ जन्म बहेणाबाईंना दृश्य होतात. पूर्वीचे जन्म पाहता येणे, हे योगमार्गाचेच सामर्थ्य होय. या सामर्थ्याचा शंकराचार्यांनीही उल्लेख केला आहे. याला 'जातिस्मरत्वाची सिद्धी' म्हणतात, ही दिव्यदृष्टी बहेणाबाईंना प्राप्त झाली होती, यावरून त्या महायोगिनी होत्या, हे स्पष्ट दिसते.

'अनेक जन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्।'

या गीतावचनाचे हे बोलके उदाहरण होय.

बहेणाबाईचे सारे आयुष्यच अशा दैवी घटनांनी भरलेले आहे. तिची व गुरू तुकारामांची पहिली भेट स्वप्नात झाली, गुरुमंत्र मिळाला तोही स्वप्नात. तुकारामांनी ब्राह्मणाच्या रुपात उपदेश केला. तिला गाय-वासराची प्राप्ती झाली, तीही स्वप्नातील दृष्टांतानेच. या ज्ञानाला 'योगिप्रत्यक्ष' असेही म्हणतात. परा-कोटीला पोचलेल्या 'सांसिद्धिक' योग्यांच्या बाबतीत हे शक्य आहे. 'योगिप्रत्यक्ष' ही फार मोठी शक्ती असून ती इंद्रियवृत्ती व बुद्धिवृत्तीवर मात करते.

ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतातः

''बालपणीच सर्वज्ञता वरी तयाचे

मग सिद्धप्रज्ञेचीयेनि लाभे मनची सारस्वत दुभे।

मग सकल शास्त्रे स्वयमे निघती मुखे।।''

याचा प्रत्यय बहेणाबाईच्या जीवनात दिसतो. एक स्त्री संत म्हणून तिचे कार्य खरोखरीच अलौकिक आहे, अद्वितीय आहे. अशा या महायोगिनीला पुनः पुनः वंदन!! या ठिकाणी उपनिषदातील एका सुंदर वचनाचे मला स्मरण होतेः

''यस्य देवे परा भक्ति यथा देवे तथा गुरौ।

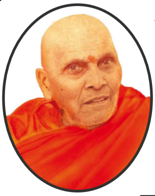
तस्य हि ऐते कथिता अर्थाः प्रकाश्यन्ते महात्मनः

प्रकाशन्ते महात्मनः

प्रकाशन्ते महात्मनः

परमेश्वरावरील, गुरूंवरील परा-भक्तीने सारे अर्थ ज्ञात होतात. भक्ति-योगसामर्थ्याचे एक अतूट पण तितकच मनोज्ञ दर्शन या महायोगिनीचे चरित्र आपल्याला करून देते.

❊ ❊ ❊



श्री जनार्दनस्वामी उवाच

शौच

''ज्या देहाकडून सामाजिक व वैयक्तिक हित साधावयाचे असते तो देह आहारावर अवलंबून असतो. ज्या प्रकारचे पदार्थ शरीरात जातील त्या प्रकारचे विकार व व्यवहार त्या व्यक्तीकडून घडतील. असा अनुभव असल्यामुळे ''आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः'' असा सिद्धान्त शास्त्रकारांनी निश्चित केला आहे. सत्त्वशुद्धि ही मनुष्याच्या सर्व प्रकारच्या उत्क्रान्तिकरता आवश्यक आहे. कारण मनुष्याचे सर्व व्यवहार ठीक होण्यासाठी दीर्घकालीन आठवण राहणे ही गोष्ट अत्यंत महत्त्वाची आहे. ही गोष्ट आहारशुद्धीने सिद्ध होते, म्हणून ध्रुवा म्हणजे दीर्घकाळ स्थिर, अशी स्मृति म्हणजे आठवण राहणे, 'हे शुद्ध, आहारावरच अवलंबून आहे. म्हणूनच 'सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः' असाही सिद्धान्त तत्त्वज्ञांनी ठरविला आहे. यासाठी शुद्ध आहार-विहाराची अत्यंत आवश्यकता आहे. तो प्रयत्नपूर्वक मिळविला पाहिजे.''

।।ॐ।।

'कृपावंत सद्गुरू'

सद्गुरू असती, सदैव पाठीशी,
नाम जप सुरू त्यांचा, अहर्निशी!
स्वामी जनार्दन, सद्गुरू भला,
लाभला आम्हांला, योगनगरी!
भाग्य आमुचे उदयासी आले,
समाराधना दिन पावन झाले!
समाधी दर्शन, झाले आम्हांसी,
स्वामीकृपा झाली आम्हांवरी!

कृपावंत गुरू, जनार्दनस्वामी,
मस्तक स्वामींच्या पायावरी!
जनार्दन मनीं, जनार्दन ध्यानी,
नित्य-जागृती-स्वप्नी, जनार्दन!
रामसेवकास अति हर्ष झाला,
गुरुपूजनाचा आज, योग आला!

'आत्माराम'

ॐ

डॉ. योगेश वाईकर

श्रीमद्भगवद्गीतेमधे योगाचा अर्थ ‘कर्म करण्यासाठी मनाला शिस्तबद्ध करणे’ असाही केला गेला आहे. मनाला निरंतर योग्य ते मार्गदर्शन करीत राहण्याची किमया साधणे ही प्रक्रिया योगाद्वारे शक्य होते. ह्या प्रक्रियेची फलश्रृती म्हणून स्वतःतील आत्मतत्त्व परमात्म्याशी एक झाल्यानंतर पुनः त्याचे प्रकटीकरण आपल्या कर्मात होते. असे कर्म मग निष्काम कर्म होते. ही अभिव्यक्ती ज्ञान आणि कर्म ह्या रूपाने मग प्रकट होत असते.

लेखमाला

वेदांमधील योगमीमांसा

लेख १ : योगाची व्याख्या

मूळ लेख : इंग्रजी

अनुवाद : **डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार**

वेदांची रचना

मानवी जीवनाचे अत्युच्च ध्येय म्हणजे स्वतःच्या चैतन्यरुप आत्मतत्त्वाला जाणणे. त्यालाच ‘आत्मसाक्षात्कार’ असे म्हणतात. जाणून घेण्याच्या ह्या प्रक्रियेच्या प्रवासात अनेक अंतर्गत घडामोडी होतात. अशा घडामोडींचे वर्णन हे वेद-संहितेत आले आहे.

आत्मतत्त्वात अनेक स्तर (पातळी) असतात. त्यांना ‘व्याहृती’ असे म्हणतात. जशी साधना प्रगती करते तशी पुढील स्तरांवरील वाटचाल ही प्रगती करीत असते. हे होत असताना जी फले प्राप्त होत असतात. त्यांना पूर्व-मीमांसेमधे ‘अपूर्व’ असे म्हटले आहे. योगशास्त्रात त्यालाच ‘सिद्धी’ म्हणतात. अशा अनुभवांसाठी जे प्रयोग करणे क्रमप्राप्त असतात, त्या प्रयोगांना ‘कर्मकांड’ असे म्हणतात. अशा ‘कर्मकांडांचे’ वर्णन हे वेदांच्या ‘ब्राह्मण’ भागात करण्यात आले आहे.

वेदांमधील ‘आरण्यक’ ह्या भागामधे ‘संहितेतील’ विविध घडामोडी (स्वस्वरूपातील) व त्यावर आधारभूत बाह्य कर्मकांड जे ‘ब्राम्हण’ भागात वर्णिले आहे, ह्याचे सांगोपांग व विस्तृत विवरण करण्यात आले आहे.

अशा सर्व चर्चांमधून जे काही सार समोर येते त्याचे विवरण हे ‘उपनिषदां’मधे म्हणजेच ‘उत्तर-मीमांसा’ मधे आढळते. म्हणूनच वेदांचे कधीकधी ढोबळ-मानाने ‘पूर्वमीमांसा’ व ‘उत्तरमीमांसा’ असे दोन भाग होतात.

परंतु अधिक खोलात गेल्यावर संहिता-ब्राम्हण-आरण्यक-उपनिषद असा तो प्रवास आहे. कुठल्याही एकाच भागावर अभ्यास किंवा साधना करणे हे योग्य नव्हे. त्याने संपूर्ण आत्मसाक्षात्काराची साधना ही साधकाला 'अपूर्णच' ठेवते.

आत्मतत्त्व हे प्रथम बुद्धीने जाणणे, नंतर अनुभवणे, पुढे त्याचे क्रियात्मक रुपांतर करणे, सर्वसामान्य जीवनामधे ते लागू करुन 'नराचा नारायण' होण्याचा असा हा प्रवास आहे.

योग हा शब्द मूळ धातू 'युज' पासून आला आहे, हे सर्वश्रुतच आहे. शब्दार्थ म्हणावा तर 'जोडणे'. गणितात योग म्हणजे बेरीज. खगोलशास्त्रात योग म्हणजे संयोग किंवा जुळणे. 'युज्' धातूचे ३ अर्थ होतात. मन एकाग्र करणे, एकत्रीकरण, आणि जोडणे. पातंजल योगसूत्रातील योग म्हणजे नियंत्रित करण्याची प्रक्रिया.

योगश्चित्तवृत्तीनिरोधः।(१/२)

'देवलस्मृति'मधे योग म्हणजे बाह्य वस्तूपासून दूर करून मनाला ईप्सित गोष्टीवर पक्के बांधणे. दक्षस्मृती योगाची व्याख्या 'आत्म्याच्या अवधानातून परमात्म्याकडे वळणे' अशी करते. म्हणजेच स्वतःच्या आत्मस्वरूपाचे ध्यान करणे असा अर्थ प्रतीत करते. (दक्षस्मृती मन्मथानाथ दत्त-प्रकरण ७).

असे म्हणता येईल की योग ही एक प्रक्रिया आहे. स्वस्वरूपावर कार्य करण्याची प्रक्रिया. किंवा योग हे असे माध्यम आहे की ज्याद्वारे आध्यात्मिक साधना केल्या जाते. ही एक निरंतर चालणारी प्रक्रिया होय. ह्याचा उपयोग करुन स्वतःचे उच्च स्वरूप आपण व्यावहारिक स्तरावर अभिव्यक्त करु शकतो. म्हणजे चैतन्याची व्यावहारिक अभिव्यक्ती. योग म्हणजे स्वतःवर केलेला असा प्रयोग की ज्याद्वारे आपण स्वस्वरूप जाणून घेऊन त्याला प्रत्येक कार्यात व्यक्त करीत असतो.

योग हे भारतीय षड्दर्शनातील एक दर्शनशास्त्र होय. उपनिषदांत योग म्हणजे जीव-ब्रह्म ऐक्य. आपणां सर्वांमधे आत्मतत्त्व विराजमान असल्यानेच आपण कार्य करु शकतो. हे चैतन्य किंवा जीवात्मा निम्नस्तरावर प्रत्येक प्राण्यामधे म्हणजे सजीव सृष्टीमधे व्यक्त झाले आहे. ह्या अभिव्यक्तीला 'निम्नस्तरावरील अभिव्यक्ती' म्हणता येईल. परब्रह्म किंवा परमात्मा म्हणजे सर्वोच्च स्तरावरील चेतना. योग म्हणजे ह्या निम्नस्तरावरील चेतनेचे सर्वोच्च चेतनेमधे विलिनीकरण करणे.

श्रीमद्भगवद्गीतेमधे योगाचा अर्थ 'कर्म करण्यासाठी मनाला शिस्तबद्ध करणे' असाही केला गेला आहे. मनाला निरंतर योग्य ते मार्गदर्शन करीत राहण्याची किमया साधणे ही प्रक्रिया योगाद्वारे शक्य होते. ह्या प्रक्रियेची फलश्रृती म्हणून स्वतःतील आत्मतत्त्व परमात्म्याशी एक झाल्यानंतर पुनः त्याचे प्रकटीकरण आपल्या कर्मात होते. असे कर्म मग निष्काम कर्म होते. ही अभिव्यक्ती ज्ञान आणि कर्म ह्यारूपाने मग प्रकट होत असते.

योगस्थ कुरु कर्माणि सङ्गं व्यक्त्वा धनंजय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।। गीता (२-४८)

वैदिक संहितेनुसार योगाचा उपयोग दोन गोष्टींना एकमेकांसोबत बांधण्यासाठी केल्या जातो. जसे घोड्याला रथासोबत बांधणे. संहितेत व्यक्ति-व्यक्तीतील आत्म्याला अश्वची उपमा दिली आहे. ह्या अश्वशक्तीचे प्रयोजन स्वतःच्या वैयक्तिक उन्नतीसाठी आहे. रथाला अश्व जुंपल्यावर मग आत्म्याची अभिव्यक्ती विविध पातळीवर होण्यास सुरुवात होते. अशा रथाच्या विविध पातळ्यांचे वर्णन 'वैदिक', 'प्राणिक', 'मानसिक' व 'उच्च मानसिक' असे करण्यात आले आहे. आत्मशक्तीची अभिव्यक्ती ही भिन्न-भिन्न पातळीवर चढत्या क्रमाने होणे, ह्यालाच कुंडलिनी शक्तीचे जागरण असे संबोधल्या जाते. गूढार्थाने बघितल्यास योग म्हणजे चेतनेचे भिन्न पातळींवर व्यक्त होत असताना प्रत्येक पातळीवरील शक्तिरूप देवतांशी संलग्न होत सरतेशेवटी स्वतःचे सर्वोत्कृष्ट रूप प्रकट करणे होय.

एकस्मिन्योगे भुरणा समाने परिं वां सप्त स्त्रवतो रथों गात्।
न वायन्ति सुभ्वो देवयुक्ता ये वा धूर्षु तरणयो वहन्ति।। (ऋग्वेद, ७।६७।८)

जीवाचे स्वस्वरूपाचे भान हे तीन पातळींवर व्यक्त होत असते. दैहिक, प्राणिक, व मानसिक पातळी. या तीनही पातळींवर जीवभावाची सर्वोत्कृष्ट अभिव्यक्ती करण्याची साधना योगाद्वारे होत असते. प्रथम देहाची, नंतर प्राणाची व शेवटी मनाची (चित्ताची) उत्कृष्ट अभिव्यक्ती, असा हा क्रम आहे. प्रत्येक पातळीवर जीवाचे कार्य वेगवेगळ्या स्वरूपाचे असते. एकाच पातळीवर जेव्हा हे कार्य होत असताना ज्या काही त्या पातळी अंतर्गत घडामोडी होतात, त्यांना 'पातळी-अंतर्गत क्रिया' असे म्हणतात. ह्याशिवाय प्रत्येक पातळीचे परस्परांवर होणारे परिणाम अथवा परस्परांशी असणारे संबंध ह्यांना 'आंतर-पातळी क्रिया' असे संबोधण्यात येते. ह्या दोन्ही क्रिया मिळून योगाची उत्पत्ती होत असते. ह्या दोन्ही प्रकारच्या क्रियांवर योगसाधनेचे परिणाम होत असतात. किंबहुना योगामुळेच आपण ह्या विविध प्रक्रियांना जाणून घेत असतो. आणि तद्पश्चातच प्रत्येक पातळीवर जीवभावाची सर्वोकृष्ट जोपासना व उन्नती होण्यास सुरुवात होते.

मनाच्या पातळीचे त्यातील आणखी उपप्रकारही आपल्याला प्रतीत होत असतात. 'उच्चमानस', 'अतिमानस', 'स्वयंप्रकाशित मानस' व 'साक्षात्कारी मानस' असे हे उपप्रकार चढत्या भाजणीप्रमाणे अनुभवास येत असतात. ह्यांनाच व्याहृती-मंत्रांमधे भू, भूवः, स्वहः, मह, जन, तपस आणि सत्यम अशा सात पातळ्यांमधे विभागलेले आहे, त्यातील प्रथम तीन म्हणजे भू, भूवः, स्वहः, ह्या तीन उपप्रकारांनाच दैहिक, प्राणिक व मानसिक पातळी असे समजावे. योगसाधनेने वरील सर्व सप्तपातळींवर कार्य होण्यास चालना मिळते. अंततोगत्वा त्याची सर्वोकृष्ट अभिव्यक्ती जेंव्हा जीवाला अनुभवास येते तेव्हा योगसाधनेची परिपूर्णता झाली असे आपण म्हणू शकतो.

तर स्वतःमधील विविध शक्ती, ज्या भिन्न पातळींवर भिन्न-कार्य करीत असतात,

योगाद्वारे आपण त्यातील दुवा जोडण्याचे काम करीत असतो. हे काम ध्यानधारणेद्वारा शक्य होते. म्हणूनच वेदांतील संहितेत ‘योग म्हणजे ध्यान’ असे नमूद करण्यात आले आहे. पुरातन वैदिक ऋषींनी ध्यानाद्वारेच आपली साधना परिपूर्णतेला नेली आहे. ध्यानानेच त्यांनी अवकाशस्थित प्रकाश प्राप्त केला आहे.

उच्छन्नुषसः सुदिनां अरिप्रा उरु ज्योतिंर्विविदुर्दीध्यानाः।
गव्यं चिदूर्वमुशिजो वि वव्रुस्तेषामनु प्रदिवः सस्त्रुरापः।। (ऋग्वेद, ७.९०.४)

हा अवकाशातील प्रकाश म्हणजेच आत्मसाक्षात्कार होय. ती अंतःप्रेरणेची अत्त्युच्च अवस्था होय. अथर्ववेदामधे योग म्हणजे ‘हृदय व मस्तकाचे मीलन’ असे म्हटले आहे. म्हणजेच खालच्या स्तरावरील अनाहत चक्रातील चेतनेचे सर्वोच्च अशा मस्तकातील सहस्त्रार चक्राशी मीलन करणे होय. अथर्वण ऋषींनी ह्याच साधनेद्वारा स्वतःला शुद्ध करुन आपली उन्नती साधली होती.

मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा हृदयं च यत्।
मस्तिष्कादूर्ध्वः प्रेरयत्पवमानोऽधि शीर्षतः।। (अथर्ववेद, १०.२.२६)

इथे हृदय म्हणजे निम्नस्तरावर कार्यरत असणारी चेतना आणि मस्तिष्क म्हणजे उच्च स्तरावरील चेतना. निम्नचेतना ही आपल्या बाह्य कार्यामधे प्रकट होत असते. आणि तिला उच्च-चेतना ही मार्गदर्शन करण्याचे कार्य करीत असते. स्वतःचे बाह्य विश्वातील घडामोडींमधे प्रगटीकरण करणे ह्याला वेदांमधे ‘वाक्’ असे म्हटले आहे. आणि उच्च चेतनेला ‘मानस’ असे संबोधले आहे. मानस, प्राण व वाक हे तीन्ही मिळून ‘आत्मा’ ह्या तत्त्वाची निर्मिती होते. ज्या प्रक्रियेद्वारा मानस-प्राण-वाक् ह्यांना जाणून घेऊन ती साखळी जोडण्याचे काम केल्या जाते, त्याला ‘योग’ असे म्हणतात. **(क्रमशः)**

लेखक : **डॉ. योगेश वाईकर**, बालकांचे पचन व यकृत संस्था विशेषज्ञ

pedgihep@yahoo.com

(पुढील अभ्यासासाठी व संदर्भासाठी वाचकांनी साक्षी प्रकाशनाचे 'Synthesis of Revelation' ह्या ग्रंथाचा अभ्यास करावा.)

जय जनार्दन
श्री जनार्दन

योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी समाराधना दिनोत्सव
शनिवार, दि. २४ मे २०२५

कार्यक्रम

सकाळी ६ ते ७.३०	:	**सांघिक आसने**
सकाळी ७.३० ते ८.३०	:	**श्री जनार्दनस्वामींच्या पादुकांची पालखी**
सकाळी ८.३० ते ९.३०	:	**श्री स्वामीजींच्या समाधीला रुद्राभिषेक व पाद्यपूजा**
सकाळी ११ ते १	:	**समाराधना विधी**
दुपारी १ ते ४	:	**महाप्रसाद**

मुखपृष्ठ संकल्पना

योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष (१९५१-२०२५)

- डॉ. रवीन्द्र केसकर

स संन्यासी च योगी च

१९५१ मधे योगाभ्यासी मंडळाच्या स्थापनेनंतर स्वामीजींचे योगकार्य नागपूरला आणि इतरत्र वाढू लागले, तसतसा अनेक लोकांचा स्वामीजींशी संपर्क आणि सहवास वाढू लागला. स्वभावतः सौम्य, मितभाषी असणाऱ्या स्वामीजींच्या कठोर व्रतांचे दर्शन आपसूक सर्वांना घडावयास लागले. स्वामीजींची अयाचित. निरहंकारी व निर्मोही वृत्ती, शांत-संयमी स्वभाव, या गोष्टी थोड्या दिवसातच सर्वांना परिचित झाल्या. मात्र जे स्वामीजींचे सुहृद झालेत आणि स्वामीजींच्या मार्गदर्शनाखाली योगाभ्यास करू लागलेत, त्यांना पातंजल योगसूत्रे शिकता-शिकता त्या सूत्रांमध्ये स्वामीजींचेच दर्शन घडू लागले. मात्र त्यात आश्चर्य वाटण्यासारखे काहीच नव्हते. कारण जसा समर्थ रामदासांनी रामनामाचा त्रयोदशाक्षरी मंत्र प्रथम स्वतः त्याची तेरा लाख पुरश्चरणे करून त्यास सिद्धमंत्र केला, तसेच जनार्दनस्वामींनी अंगभूतच असलेल्या योगसाधनेने पातंजल-योगसूत्रे सिद्ध केलीत. त्या सिद्ध झालेल्या योगसूत्रांच्या परिणती असलेल्या सिद्धी स्वामीजींमध्ये आपोआप प्रकट झाल्या आणि त्या सहजतः प्रकट झालेल्या सिद्धींमुळे स्वामीजींच्या योगारूढ असण्याचा सर्वांना साक्षात्कार होऊ लागला. पण स्वामीजींच्या स्वतःबद्दल आपणहून न बोलण्याच्या वृत्तीमुळे हा साक्षात्कार सर्वांना व्यक्तिशः घडून त्याला सार्वत्रिक रूप स्वामीजींच्या हयातीत तितकेसे आले नाही, किंबहुना ते येऊ नये ही काळजी प्रसिद्धीपराङ्मुख असलेल्या स्वामीजींनीच घेतली असावी. मात्र स्वामीजींच्या समाधीनंतर जेव्हा प्रज्ञाभारती डॉ. श्री. भा. उर्फ दादासाहेब वर्णेकरांना स्वामीजींचे चरित्र लिहिण्याचा दृष्टांत झाला, तेव्हा सर्वांच्या एकत्रित आलेल्या स्वामीजींच्या अनुभवांतून आणि साक्षात्कारांतून स्वामीजींचे योगमूर्तीत्व आपोपाप प्रतिष्ठित झाले. ते कसे हे आपण या तसेच पुढच्या भागात योगसूत्रांच्या आधारे पाहू या.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैरत्यागः।। साधनपाद-३५

अर्थ : ''ज्या योग्याच्या चित्तात अहिंसा प्रतिष्ठित झाली असेल, त्या योग्याच्या संपर्कात आलेल्यांच्याही वैरभावाचा (तात्पुरता का होईना), त्याग होतो''

ग्वाल्हेरला स्वामीजी आकाश-व्रतात १८ महिने स्थिर असताना चिमण्या-पक्षी, मुंगळे, गांधीलमाशा, इतकेच नव्हे तर नागराजदेखील स्वामीजींच्या अंगा-खांद्यावर खेळून गेलेत. नर्मदापरिक्रमी असताना व्याघ्र-कुटुंबाचे समोरा-समोर दर्शन झाले. या सर्व

वेळी स्वामीजी प्राणिमात्रांमध्ये असलेल्या ब्रह्मस्वरूपाला वंदन करीत, आणि रौद्र श्वापदे देखील स्वामीजींचा सहवास मिळाल्यावर शांतपणे आपल्या मार्गाने जात.

अहिंसा होता प्रतिष्ठित। वैरभाव विसरे चित्त। मग तयाच्या सान्निध्यात। प्रेमभाव उपजे।।

८-१३ श्री योगमूर्ती कथामृत

सत्यप्रतिष्ठायाम् क्रियाफलाश्रयत्वम्।। साधनपाद-३६

अर्थ : ''योग्याच्या ठिकाणी सत्य स्थिर झाले की योग्याच्या केवळ इच्छामात्रे कार्यफल प्राप्त होते.''

बरेच लोकांचे रोग स्वामीजींच्या वाणीतून निघालेल्या आशीर्वादाने बरे झालेत. त्यात महांकाळकर कुटुंबातील आई-मुलाला आशीर्वादाच्या स्पर्शाने आजार-मुक्त करण्याचा अनुभव, एका श्रीमंत व्यक्तीला महारोग झाला असता नवनाथ पोथीचे पारायण सांगून त्याला व्याधीमुक्त केल्याचा प्रसंग, कोल्हापुरात ज्वराने आजारी असलेल्या व्यक्तीला औषध सांगून आशीर्वादाने बरे करण्याचा प्रसंग आहे. स्वामीजींनी ग्वाल्हेरला जे तप केले त्याचे फलित त्यांनी शब्द खरे होणे (वाचासिद्धी) आणि चेहऱ्यावरून मनातील विचार ओळखणे, असे सांगितले होते. मात्र स्वामीजींचा भर हा योगाभ्यासाद्वारे व्याधीनिर्मूलना-कडेच होता व सिद्धी हात जोडून उभ्या असतांनाही त्यांनी त्याकडे दुर्लक्षच केले.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः।। साधनपाद-३९

अर्थ : अपरिग्रह (कुठल्याही गोष्टींचा संग्रह न करणे) ही वृत्ती स्थिर झाली असता साधकाला पूर्वीच्या तसेच पुढील जन्मांचे ज्ञान होते.

स्वामीजींचा कमालीचा अपरिग्रह सर्वांच्याच परिचयाचा होता. काहीही जवळ न बाळगणे, किंवा मिळालेल्या वस्तू सर्वांना वाटून देणे हे नेहमीचेच होते. एकदा स्वामीजींनी आपल्या एका शिष्याला ''आपला हा लागोपाठ तिसरा संन्याशाचा जन्म आहे'' असा पूर्वजन्मांचा वृत्तांत सांगून अपरिग्रहाची परिपूर्ती झाल्याचे जाणवून दिले होते.

कायेंद्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः।। साधनपाद- ४३

अर्थ : तपाच्या योगाने शरीर आणि इंद्रिये ह्यांच्यातील अशुद्धी नाहीशी होते आणि त्यामुळे काही शारीर सिद्धी तसेच इंद्रियसिद्धी योग्याच्या ठिकाणी सहजपणे प्रकट होतात.

स्वामीजींचे तप आणि तितिक्षा हे देखील सर्वांच्या परिचयाचे होते. स्वामीजींची 'अयाचित', 'अनिकेत', 'परिव्राजक' ही तीन व्रते होती. स्वामीजी अयाचित असल्याने अन्न न मिळाल्यास कडुनिंबाच्या पाल्याचे लाडू यावर भूक भागवत. थंडीत उघड्या अंगाने काम करणे, हिमालयात नेसत्या वस्त्राने राहणे किंवा तिथेदेखील थंड पाण्याने स्नान करणे, समाधी घेण्याच्या आधीच्या दिवसांत उन्हाळ्यात पंखा न लावता भक्ताने प्रेमाने दिलेले स्वेटर घालून राहणे, या प्रसंगांतून स्वामीजींची कठोर तितिक्षा प्रकट होते.

आजारपणात दवाखान्यात असताना स्वामीजी कोमात होते, मात्र पहाटे ठरलेल्या वेळी स्वामीजींची ओंकारगर्जना मेडिकल कॉलेजच्या आसमंतात घुमत असे. प.पू. नानामहाराज तराणेकर दवाखान्यात भेटीला आले असता कोमात असलेल्या स्वामीजींनी डोळे उघडून 'नारायण' म्हटल्याचे प्रत्यक्षदर्शी सांगतात. अर्धांगवायूमुळे स्वामीजींची शरीराची उजवी बाजू बरीच बाधित झाली होती. दवाखान्यातून परतल्यावर ४ ते ५ महिन्यातच स्वामीजींच्या संपूर्ण शरीरावर नवीन कांती पसरली आणि त्यांचे शरीर पूर्वीप्रमाणेच तेजःपुंज दिसायला लागले. कन्याकुमारीच्या विवेकानंद स्मारकात योगवर्गाचे संचालन करण्यासाठी स्वामीजी ८५ व्या वर्षी गेले, परत आल्यावर त्याच पूर्वीच्या जोमाने ते योगकार्य करू लागले. हा सगळा वैद्यकीय विज्ञानाच्या दृष्टीने चमत्कारच होता, जो स्वामीजींच्या अंगभूत कायासिद्धीचा परिणाम असावा.

स्थिरसुखमासनम्, ततो द्वंद्वानभिघातः।। साधनपाद- ४६-४८

अर्थ : शरीर ज्या स्थितीत राहिले असता सुख व स्थिरता प्राप्त होते ते आसन. हे साध्य झाल्यावर राग-द्वेष इत्यादी द्वंद्वांचा प्रभाव नाहीसा होता, आणि निश्चयात्मक बुद्धी प्राप्त होते.

स्वामीजी आसनजयी होते. सकाळी ४ वाजेपासून रात्री १० पर्यंत पद्मासनात स्वामीजी बसलेले दिसत. श्री वासुदेवानंद सरस्वतींचे सत्शिष्य व शक्तिपात दीक्षेचे अधिकारी श्री. गुळवणी महाराज यांच्या पुण्याच्या 'वासुदेवाश्रमात' स्वामीजी असेच पद्मासनात बसून होते, तेव्हा गुळवणी महाराजांना स्वामीजींची अंतर्यामीची खूण पटली, आणि स्वामीजी हे 'आसनजयी योगी' आहेत असे सहज उद्गार त्यांच्या तोंडून बाहेर पडले.

बलेषु हस्तीबलादीनि।। विभूतिपाद-२४

अर्थ : हत्ती वगैरे ठिकाणच्या बळावर संयम केल्याने ते बळ प्राप्त होते

स्वामीजी धारवाडला गेले असता काम करणाऱ्या ४ लोकांकडूनही बराच वेळ जो दगड हलू शकत नव्हता तो स्वामीजींनी सहजरीत्या बाजूला सारला.

स्वामीजींपुढे सर्व सिद्धी हात जोडून उभ्या होत्या हे खरे, पण त्यांनी त्या सिद्धींचा वापर तर केला नाहीच, किंबहुना त्या सिद्धी आपल्याकडे आहेत याचा कोणाला पत्तादेखील लागू दिला नाही. मात्र स्वाभाविकपणे कार्य करताना ज्या सिद्धी आपोआप प्रकट झाल्या त्या स्वामीजींच्या 'सिद्धयोगी' असण्याची साक्ष देतात.

निर्मानमोहं जितसंगदोषम् अध्यात्मनित्यं विनिवृत्तकामम्
द्वन्द्वैर्विमुक्तं सुखदुःखसंज्ञैः नमामि भक्त्या परमं हि हंसम्।।
(प्रणामांजलिः - 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 करीत आहोत. (१९/३/२५) पर्यंत

श्री. डॉ. सुभाषचंद्र बाहेती, अ.नगर (देणगी)	५००/-
श्री. नंदकिशोर जोशी (महाकुंभ देणगी)	१५०६/-
सौ. अनुपमा अजय मुंजे (महाशिवरात्र)	१०१/-
श्री. सुनिल त्रिंबक दाणी (--''--)	१०१/-
आरती समर्पण (--''--)	५००/-
सौ. प्रीती चौधरी (गुरुदक्षिणा)	११००/-
सौ. अंजली अनिल टांकसाळे (--''--)	१५१/-
श्री. अंकुर बावनकुळे व २० साधक (गुरुदक्षिणा फेब्र. २५)	१६७०/-
सुरेंद्र पटेल (गुरुदक्षिणा)	५१००/-
नवीन भांगे (वडिलांच्या वाढदिवसानिमित्त)	५०१/-
रत्ना फाऊंडेशन द्वारा श्री. गिरीश गांधी (देणगी)	१००००/-
सौ. प्रणाली अनिकेत मंत्री (गुरुदक्षिणा)	११००/-
एन.जी. जोशी (देणगी)	१००/-
निलीमा तेलरांधे (--''--)	१००/-
प्रशांत भांबुरकर (--''--)	१००/-
पटवारी कामडी (--''--)	१००/-
मिलींद त्रिकांडे, चंद्रपुर (--''--)	१००/-
जी.टी. खडसे, अमरावती (--''--)	१००/-
के.एस. मुळे, अमरावती (--''--)	१००/-
पी.पी. पितळे, अमरावती (--''--)	१००/-
व्ही.डी. वैरागडे, अकोला (--''--)	१००/-
यु.आर. सावरकर, अकोला (--''--)	१००/-
शशिकांत मंडलेकर, अकोला (--''--)	१००/-
एच.एस. कोठे, अमरावती (--''--)	१००/-
किरण चिखले, अमरावती (--''--)	१००/-
एस.पी. शेवाळे, अमरावती (--''--)	१००/-
प्रदीप वरंभे (--''--)	१००/-
प्रकाश हिरडे (--''--)	१००/-
सी.पी. पेशकार (--''--)	१००/-
प्रफुल्ल पाठक (--''--)	१००/-
गजानन दलाल (--''--)	१००/-
महेश रामडोहकर (--''--)	१००/-
एम.जे. सासनकर (--''--)	१००/-
राजेश खडसे (--''--)	१००/-
राजेश पनके (--''--)	१००/-
कैलास जैस (--''--)	१००/-
विलास मन्दारे (--''--)	१००/-
आदेश भाविक (--''--)	१००/-
श्री. जयंत केशवराव हरडे (गुरुदक्षिणा)	२१००/-
सौ. माधुरी जयंत हरडे (--''--)	४००१/-
श्री. जयंत केशवराव हरडे (--''--)	४०००/-
श्री. आनंद आपटे (नर्मदा परिक्रमा पुजन)	२१००/-
श्री. जयंत शरदचंद्र काटे (देणगी)	१०१/-
मनीष बागलगोटे (--''--)	१००/-
जितेंद्र चौबे (--''--)	१००/-
डॉ. मुकुंद श्रीधर दिवे (--''--)	१००/-
दीपक वासुदेव देशपांडे, (--''--)	१००/-
अंकित राजेंद्र मोहोड (--''--)	१००/-
प्रमोद डांगे (--''--)	१००/-
संजय नागोराव गिरगावकर (--''--)	१००/-
मनीषा संजय गिरगावकर (--''--)	१००/-
श्री. अश्विन जाधव (--''--)	१००/-
संजय भोकरे (--''--)	१००/-
किर्ती सं. भोकरे (--''--)	१००/-
सुश्रुत सं. भोकरे (--''--)	१००/-
नारायण समर्थ (--''--)	५००/-
दिलीप गोविंदराव कतरणी (--''--)	१००/-
स्फूर्ती दिलीप कतरणी (--''--)	१००/-
निशा अनिल गिरगावकर (--''--)	१००/-
अनिल नागोराव गिरगावकर (--''--)	१००/-
प्रशांत अनिल गिरगावकर (--''--)	१००/-
प्रिया प्रशांत गिरगावकर (--''--)	१००/-
गायत्री गजानन गंगाखेडकर (--''--)	१००/-
गजानन मोरेश्वर गंगाखेडकर (--''--)	१००/-
मंदार गजानन गंगाखेडकर (--''--)	१००/-
आशुतोष बाळकृष्ण प्रभावळकर (--''--)	१००/-

अद्वैत अनिल कुळकर्णी (--''--)	१००/-	आर.बी. शाहु (--''--)	१००/-
गजानन विठोबा नेहाटे (--''--)	१००/-	एस.आर. हाते (--''--)	१००/-
देवेंद्र केणे (--''--)	१००/-	पी.बी. यादव (देणगी)	१००/-
अचल मोहन जोशी (--''--)	१००/-	के.बी. झाडे (--''--)	१००/-
मोहन जोशी (--''--)	१००/-	एम.व्ही. पौनीकर (--''--)	१००/-
सुधीर पाठक (--''--)	११००/-	एम.बी. गांधी (--''--)	१००/-
चंद्रशेखर देशपांडे (--''--)	१००/-	आर.एम. नवघरे (--''--)	१००/-
सुनीता काठीकर (--''--)	१००/-	आर.व्ही. जोशी (--''--)	१००/-
यादव देहलीकर (देणगी)	१००/-	व्ही.पी. भनारकर (--''--)	१००/-
प्रकाश रोडे (--''--)	१००/-	एस.ए. पाटील (--''--)	१००/-
रजनी देशपांडे (--''--)	३००/-	सुनील भोंडे (--''--)	१००/-
सुधाकरराव देशपांडे (--''--)	१००/-	एस.पी. डाखोळे (--''--)	१००/-
आकांक्षा देशपांडे (--''--)	१००/-	ए.के. बोबडे (--''--)	१००/-
ॲड. संदीप देशपांडे (--''--)	१००/-	विलास पराते (--''--)	१००/-
सौ. शुभदा अगस्ती, रायपुर (--''--)	१००/-	मिलींद बक्षी (--''--)	१००/-
सौ. अरुणा देशमुख (--''--)	२००/-	एन.बी. आंबेकर (--''--)	१००/-
अनय देशपांडे (--''--)	१००/-	एम.एल. अयाचित (--''--)	१००/-
किरण लक्ष्मीकांत खेडकर (--''--)	१००१/-	सी.जी. येसकर (--''--)	१००/-
जयंत सुदामे (--''--)	१००/-	के.पी. कायरकर (--''--)	१००/-
सौ. भारती सुदामे (--''--)	१००/-	व्ही.व्ही. अंबोलीकर (--''--)	१००/-
मनोहर ढोक (--''--)	१००/-	एस.डब्लु. नागेश्वर (--''--)	१००/-
आनंद वऱ्हाडपांडे (--''--)	१००/-	ए.एच. सहारे (--''--)	१००/-
जयदीप भालेराव (--''--)	१००/-	आर.एस. अपराजित (--''--)	२००/-
वसंतराव तुमाने (--''--)	५००/-	पी.पी. पात्रीकर (--''--)	१००/-
श्री. श्रीकृष्ण उंटवाले (--''--)	१००/-	ए.आर. पवार (--''--)	१००/-
निलांबरी उंटवाले (--''--)	१००/-	आर.एम. मेश्राम (--''--)	१००/-
यशोधन विनायकशास्त्री आर्वीकर (--''--)	१००/-	आर.जी. घोराडकर (--''--)	१००/-
सौ. अमृता यशोधन आर्वीकर (--''--)	१००/-	डी.बी. गौर (--''--)	१००/-
श्रीवल्लभ यशोधन आर्वीकर (--''--)	१००/-	आर.एम. भांदककर (--''--)	१००/-
श्रेयसी यशोधन आर्वीकर (--''--)	१००/-	एम.एल. एलकुंचवार (--''--)	१००/-
दिव्या मनोज पाटील (--''--)	१००/-	व्ही.पी. झाडे (--''--)	१००/-
सुधाकर मंगळगिरी (--''--)	१०१/-	एस.यु. शिंदे (--''--)	१००/-
आर.एम. चलपे (--''--)	१००/-	एस.एस. खराबे (--''--)	१००/-
एम.बी. सत्ताभय्या (--''--)	१००/-	जी.के. कुरील (--''--)	१००/-
डी.पी. तारेकर (--''--)	१००/-	एम.व्ही. कुळकर्णी (--''--)	१००/-
आर.डी. सवाई (--''--)	१००/-	आर.एफ. रारोकर (--''--)	१००/-
आर.एच. पाठराबे (--''--)	१००/-	चिराग ठाकुर (देणगी)	५००/-
पी.आर. सोरते (--''--)	१००/-	अतुल सेडनाके (--''--)	१०१/-
आर.आर. कापरे (--''--)	१००/-	श्री. रघुनाथ देवीदास कोरान्ने (--''--)	११०००/-
ए.डी. क्षेत्रपाल (--''--)	१००/-	राजीव नानेकर (होळी निमित्त देणगी)	१००/-

शशिकांत गहेरवार, यवतमाळ (देणगी) १००/-
सुभाष दानव, यवतमाळ (--''--) १००/-
मुग्धा देव (--''--) १००/-
भाऊराव केवटे (--''--) १००/-
श्री. आत्माराम हटवार (गुरुदक्षिणा) ५०५/-
श्री. मोहन अंजीकर (वाढदिवसानिमित्त) ३०००/-
श्री. संजय भट्ट (देणगी) १०००/-

Online

श्रीमती स्मिता मकरंद जोग, अमरावती (समाराधना देणगी) ४०००/-
श्री. मनोज राळेगणकर (देणगी) १००१/-
श्री. निखील अनिल कापसे (--''--) ११००/-
श्रीमती प्रेम यादव (--''--) ५००/-
श्री. अभिजीत गजानन माटे (--''--) १००१/-

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर - जगदीश पुरुषोत्तम जोशी

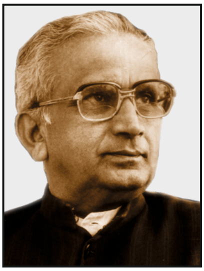
श्रद्धांजली

कै. सौ. उत्तरा हेरवाडकर

योगाभ्यासी मंडळाच्या फुलवारी, लक्ष्मीनगर केन्द्रातील ज्येष्ठ योग शिक्षिका **सौ. उत्तरा हेरवाडकर** यांना दि. ४ फेब्रुवारी २०२५ रोजी देवाज्ञा झाली. त्या आपल्या अनुभवी योगशिक्षिका असून त्यांनी अनेक वर्षे मुंडले फुलवारी वर्गाची जबाबदारी यशस्वीपणे सांभाळली होती.

योगाभ्यासी मंडळातर्फे सौ. उत्तरा हेरवाडकर यांना भावपूर्ण विनम्र श्रद्धांजली!

पुण्यस्मरण



दिनांक १० एप्रिल रोजी **कै. श्री. भा. वर्णेकरांचा** २५ वा स्मृतिदिन होता. प्रकांड पंडित दादासाहेबांना परमपूज्य जनार्दन स्वामींनी योगाभ्यासी मंडळाचे तहहयात अध्यक्ष घोषित केले होते. त्यांच्या मार्गदर्शना नुसार मंडळाचे कार्य अत्यंत सुलभ रीतीने चाले. अत्यंत निगर्वी, सौम्य-शीतल व्यक्तिमत्व असलेल्या, साहित्य अकादमी सहित अनेक पारितोषिके प्राप्ती. दादांची आठवण काही ना काही कारणाने सतत येत असते. १० एप्रिल २००० ला अत्यंत अनाकलनीय मोटर अपघातात त्यांना काळाने ओढून नेले.

दादांच्या पुण्यस्मृतीस दंडवत.

कल्पक
शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!

मनीष नगर
खामला
मानेवाडा
लक्ष्मी नगर

घरपोच सेवा

कल्पक इंटरप्रायझेस
8669988077 । 9552513349

लाकडी घाणी तेल
समोर तेल काढून मिळेल

फक्त 1 रुपयात तेल काढून मिळेल

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

Up to Jan. - 2026

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

योगवार्ता

स्व. भानुताई गडकरी स्मृति आंतरशालेय योगासन स्पर्धेचा कृतज्ञता समारोह

दि. १७ जानेवारी २०२५ रोजी १०० हून अधिक शाळांतील जवळजवळ १६००० शालेय विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतलेल्या स्व. भानुताई गडकरी स्मृति आंतरशालेय सांघिक योगासन स्पर्धेचा कृतज्ञता समारोह जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर नागपूर येथे नुकताच संपन्न झाला. या कार्यक्रमाला प्रमुख अतिथी 'स्कूल ऑफ स्कॉलर्स'च्या संचालिका आभाताई मेघे होत्या. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी श्रद्धेय योगगुरू श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी होते. या कृतज्ञता समारोहात १०० हून अधिक शाळांचा योगासन स्पर्धेतील उत्स्फूर्त सहयोगाबद्दल गौरवचिन्ह व गौरवपत्र देऊन सत्कार करण्यात आला. तसेच जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळातील शिक्षकांचा व कार्यकर्त्यांचाही प्रातिनिधिक स्वरूपात सत्कार करण्यात आला.

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी आपल्या प्रास्ताविकात शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये योगाद्वारे एकाग्रता, संयम या गुणांचा विकास व्हावा, तसेच येणाऱ्या काळासाठी योगप्रसार हाच रामबाण उपाय आहे, असे प्रतिपादन केले. प्रमुख अतिथी आभाताई मेघे यांनी आजच्या धकाधकीच्या जीवनात योगाद्वारे शरीराशी संवाद साधणे महत्त्वाचे आहे, असे सांगितले. तसेच त्यांच्या व्यावसायिक आणि सामाजिक यशाचे श्रेय त्यांनी २५ वर्षांपूर्वी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात शिकलेल्या योगाभ्यासात आहे, असे विनम्रपणे नमूद केले. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी बदलत्या काळात शालेय विद्यार्थ्यांना योगाभ्यास हा एक संस्कार म्हणून शिकवणे हे नितांत आवश्यक आहे, असे आग्रहपूर्वक सांगितले. तसेच त्यामुळे सर्व शाळांनी एक तरी तास योगासाठी ठेवावा, अशी आग्रहवजा विनंती देखील त्यांनी केली.

सत्काराला उत्तर देताना प्रातिनिधिक शाळांतील शिक्षकांनी नियमित योगाभ्यासामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये आत्मविश्वास, सांघिक वृत्ती, एकाग्रता, शरीर व मनाचा खंबीरपणा, या गुणांचे संवर्धन झाल्याचे आवर्जून सांगितले.

कार्यक्रमाचे संचालन मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी केले. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला सौ. नमिता बांगरे यांनी योगगीत सादर केले. अल्पोपाहाराने कार्यक्रमाची सांगता झाली. कार्यक्रमात सहभागी सर्व शिक्षकांनी या उपक्रमाचे कौतुक केले.

- डॉ. रवीन्द्र केसकर

योगाभ्यासी मंडळ रामनगर येथे गुढीपाडवा उत्सव

दरवर्षीप्रमाणे जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे गुढीपाडवा दि. ३० मार्च २०२५ रोजी अत्यंत उत्साहात साजरा झाला. सर्वजण सकाळी ६ वाजता मंगलवेषात उपस्थित होते. सर्वप्रथम श्रद्धेय खांडवे गुरुजींच्या सूचनेप्रमाणे सर्वांनी ''विश्वावसु संवत्सर विजयी होवो'' असा जयघोष करून गुढीवर गुलाब-पाकळ्यांचा वर्षाव केला. गुढीचे तसेच नवीन पंचांगाचे पूजन भारती कुसरे मॅडम यांनी केले. श्रद्धेय गुरुजींनी आपल्या उद्बोधनात सर्वांना आजीवन गुरुकार्याचा संकल्प दिला आणि स्वामीजींचा जयजयकार केला. उत्थितविवेकासन, शरीरसंचालन आणि प्रार्थना झाल्यावर सर्वजण सराव-वर्गाच्या कक्षात गेले. तिथे मंडळाच्या संगीत विभागाने गुढी-पाडव्यानिमित्त अत्यंत सुरेल असा गीतांचा कार्यक्रम प्रस्तुत केला. स्वामीजींचे स्मरण करून कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. कार्यक्रमात ''प्रभाती सूर नभी रंगती'', ''श्री रघुनंदन तुझेच चिंतन'', ''सूरज की गर्मी से'', ''दुःख हरले जन्माचे'', ''नाम घेता मुखी राघवाचे'' इत्यादी गाणी सादर झाली. त्यानंतर श्रद्धेय गुरुजींनी आपल्या आशीर्वादपर भाषणात सर्वांनी मंडळाच्या अमृत-महोत्सवी वर्षात दृढ संकल्प, निश्चयात्मक बुद्धी आणि समर्पण भाव बाळगून गुरुकार्यासाठी तत्पर राहावे, असे सांगितले. गुढीपाडव्याच्या निमित्ताने कडुनिंबाच्या पाल्याचा ठेचा आणि निंबकाडीचे सरबत अशा अनोख्या प्रसादाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

श्री स्वामी समर्थ मंदिर योगासन केन्द्र

श्री स्वामी समर्थ मंदिर योगासन केन्द्र, मालवीय नगर यांच्या दुपार विभागाला ८ मार्च २०२५ रोजी १२ वर्षे पूर्ण झाले. त्यानिमित्त वर्गात ११ मार्च रोजी महिला दिनाचा कार्यक्रम साजरा करण्यात आला.

सर्वप्रथम परमपूज्य श्री जनार्दनस्वामीजींच्या फोटोला हार अर्पण करून दीप प्रज्वलन करण्यात आले व कार्यक्रमाची सुरुवात सौ. समीक्षा मुळे यांच्या सुरेल गणपती वंदनाने झाली. सौ. ज्योतीताई देशपांडे ह्यांनी जागतिक महिलादिनानिमित्त सुरुवातीपासून आजच्या काळापर्यंत एक-एक गोष्टीचा उल्लेख करुन खूपच सुन्दर व्याख्यान दिले. त्यात त्यांनी 'सामूहिक आसने' आणि 'महिलांसाठी योग' ही स्वामी कार्याची दोन मोठी वैशिष्ट्ये असून प्रत्येकाने अजून ५ जणांना योगाभ्यास शिकवून गुरुदक्षिणा द्यावी, असे सांगितले. नंतर सौ. संध्या गनधडे ह्यांनी सुरेल गीत सादर केले. मध्यंतरी तीन खेळ खेळण्यात आले. त्यानंतर पुन्हा एकदा जागतिक महिला दिनानिमित्त

स्वामींजीचा उद्देश समोर ठेऊन, 'स्वतः शिका व पाच जणांना शिकवा' हा संदेश त्यात सांगण्यात आला, व 'जगातील स्त्रिया सुदृढ व शक्तिवान राहतील तरच संपूर्ण कुटुम्ब स्वस्थ राहील, महिला दिन एकच दिवस नाही तर बाराही महिने साजरा केला पाहिजे आसने करुन महिलांनी निरोगी असावयास पाहिजे, जेणेकरून त्या कुठल्याही संकटाचा सामना करू शकतील' असे सांगितल्या गेले. वर्गाचे संचालन दुपारविभाग प्रमुख सौ. सुस्मिता बापट ह्यांनी फार सुंदररीत्या केले व सर्वांचे आभार मानून कार्यक्रमाची सांगता स्वामीजींना पेढ्यांचा नैवेद्य दाखवून करण्यात आली.

- सौ. रत्ना करपटे

जागतिक महिलादिना निमित्त डॉ. उज्ज्वला देशमुख यांचा विशेष सत्कार

योगाभ्यासी मंडळाच्या साधक, योगशिक्षिका व योगप्रकाशच्या लेखकसमूहातील सन्माननीय, नागपूरातील सुप्रसिद्ध स्त्री-रोग तज्ज्ञ डॉ. उज्ज्वला देशमुख यांचा जागतिक महिला दिनानिमित्त दक्षिण-मध्य सांस्कृतिक क्षेत्रीय केन्द्रातर्फे विशेष सत्कार करण्यात आला. डॉ. देशमुख यांच्या वैद्यकीय क्षेत्रातील विशेष कार्यासाठी त्यांना हा बहुमान प्राप्त झाला आहे. योगाभ्यासी मंडळातर्फे डॉ. उज्ज्वला देशमुख यांचे मन:पूर्वक अभिनन्दन!

कौटुंबिक योगासन केंद्राच्या रौप्य महोत्सवी वर्षाची सांगता

सौ. इला आणि श्रीकांत मुळे यांनी सुरू केलेल्या 'कौटुंबिक योगासन केंद्र' या शाखेला २५ वर्षे पूर्ण झाली. त्या निमित्त २०२४ - २५ या वर्षात योगाविषयी अनेक दर्जेदार कार्यक्रम आयोजित केले गेले. यातील पाचवा व शेवटचा कार्यक्रम १ आणि २ मार्च रोजी कीर्तनांच्या रूपाने तात्या टोपे नगर येथील गणेश मंदिरात झाला. दि. १ मार्चला संध्या डबीर, मृण्मयी कुळकर्णी आणि नंदिनी कडुस्कर यांनी श्री जनार्दन स्वामींच्या जीवनावर आधारित साखळी कीर्तने केली. कौटुंबिक योगासन केंद्राचा कार्यक्रम असल्याने कीर्तनकारांचे स्वागत आई व मुलगा, किंवा आजी व नातू यांनी केले. स्वागत करणाऱ्यात रंजना राणे व नातू, सीमा पागे आणि नात, आणि प्रेम यादव व त्यांचा मुलगा होते. कीर्तनकारांनी स्वामीजींच्या बालपणापासून ते समाधीपर्यंतचा जीवनपट श्रोत्यांना उलगडून दाखविला. दुसऱ्या दिवशी अनुभव दिलीप डबीर यांचे काल्याचे कीर्तन झाले. श्री. रामभाऊ खांडवे यांच्या उद्बोधनानंतर काल्याचे वितरण होऊन कार्यक्रम संपला.

कार्यक्रमाला गणेश मंदिराचे श्री. संजय खांडवे व श्री. मनोहर ढोक यांचे बहुमूल्य सहकार्य लाभले. संचालन व आभार प्रदर्शन चित्रा डोके यांनी केले.

वरील दोन्ही कार्यक्रमाचे व्हिडीओ श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या युट्यूब चॅनेलवर उपलब्ध आहेत .

-संजीव डोके

बंगलोर व केरळ मधील योगवर्ग

मंडळाची कार्यकर्ता, श्रीकला नंबिशन यांनी योगप्रवीण परीक्षा उत्तीर्ण झाल्यानंतर बंगलोरला योगाभ्यासाचा वर्ग सुरू केला. यात तिची योगप्रवीणची सहपाठक रजनी तुमाने यांची मदत मिळत असे.

बंगलोर शहर सोडून आता श्रीकला केरळराज्यात आपल्या गावी स्थायिक झाली आहे. बंगलोरला सुरू केलेला वर्ग आता ऑनलाईन पध्दतीने रोज सकाळी नियमित सुरू असतो. यात बंगलोर, हुबळी, नागपूर व त्रिवेंद्रम येथील परिचित व त्यांच्या परिचयातील असे अंदाजे २०-२२ साधक नियमित असतात. हा वर्ग घ्यायला सहपाठिका रजनी तुमाने व शिल्पा मुसळे यांची मदत असते.

केरळमधे आल्यावर इळिलोड (ता. पय्यनुर जि. कुन्नुर) येथे स्वःताच्या घराच्या गच्चीवर डिसेंबर महिन्यापासून तीन वर्ग सुरू केलेत. एक दुपारी ४:३० ला शाळेतील मुलांसाठी, यात १२-१५ मुले नियमित येतात. महिलांसाठी दोन वर्ग सुरू केलेत, दुपारी ११ वाजता व सायंकाळी ५:१५ वाजता.

हे सर्व वर्ग प.पू. जनार्दनस्वामींच्या शिकवणुकीप्रमाणे पूर्णपणे निःशुल्क व मंडळाच्या नियमांप्रमाणे चालतात.

- श्रीकला नंबिशन

श्री गणेश शिव मंदिर योगासन वर्गाची सहल

श्री गणेश शिव मंदिर योगासन वर्ग, प्रेस कॉलनी नागपूर येथील योगाभ्यासी कुटुंबियांची सहल दि. २२/३/२५ शनिवार रोजी, जामसावली येथील ‘श्री हनुमान मंदिर’ येथे ज्येष्ठ नागरिक प्रतिष्ठान तर्फे मिळालेल्या निःशुल्क AC ग्रीन बसने, वर्गशिक्षिका सौ. विजयालक्ष्मी वैष्णव यांच्या नेतृत्वात ३५ योगसाधक कुटुंबियांसह रवाना झाली.

प्रथम सद्‌गुरू श्री जनार्दन स्वामींचा जयघोष करून, सूर्यदेवांची पहिली प्रार्थना, १२

मंत्रांचे उच्चारण, दुसरी प्रार्थना नंतर योगगीत म्हणून पुढील कार्यक्रम सुरू केला.

सगळे वेगवेगळी गाणी, भजने, भावगीत, इत्यादींचा आनंद घेत असतानाच जामसावलीला पोहचले. येथील श्री हनुमंताचे दर्शन घेऊन मन तृप्त झाले. परत निघताना ऊसाचा रस व नंतर भोजन घेऊन परतीला निघालो आणि आनंदात नागपूरला ४.३० ला पोहचलो.

- सौ. विजयालक्ष्मी वैष्णव

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