योगप्रकाश

वर्ष ५९ | जून २०२५ | अंक ७

विश्वयोग दिन
२१ जून

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

अभ्यासेन तु कौन्तेय...	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः) आनंदानुज	– (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	८
वेदांमधील योगमीमांसा (लेखमाला – ३)	– डॉ. योगेश वाईकर	१०
गीतामृत यज्ज्ञात्वा मोक्षसेऽशुभात (३)	– डॉ. विभा आचार्य	१४
योगोपचार शिबिर बालेवाडी पुणे (प्रसंग–विशेष)	– सौ. प्रिया प्रमोद जोशी	१८
योगवार्ता	---	२८

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना – योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष (१९५१–२०२५)
(पृ.क्र. २२)

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.

आपल्याला आपल्या दैनंदिन योगाभ्यासात आत्मसुख शोधता आलं पाहिजे. योगाभ्यासात रमता आलं पाहिजे. हे असं 'रमणं' म्हणजे मनाचं, चित्ताचं स्थिरावणं. योगाभ्यासात मन रमणं, स्वामीजींचा आश्रम मनापासून आवडू लागणं, स्वामीकार्यात आनंद वाटू लागणं हे सगळं 'आत्मसुख' आहे. मनाला याची गोडी लावायची आहे.

अभ्यासेन तु कौन्तेय...

आजवर तुम्ही अनेक विचित्र माणसे पाहिली असतील. पण खात्रीने सांगतो, आमच्यासारखा विक्षिप्त शीघ्रकोपी आतापर्यंत बघितला नसेल. केव्हा लहर फिरेल आणि कोणाशी कसे वागू, याचा कोणीच अंदाज बांधू शकत नाही. क्षणात गळ्यात पडतो तर क्षणात गळा पकडतो. लहान असताना आजी आम्हाला 'भूत्या' म्हणायची. आमच्यापेक्षा भूत बरं. काकू म्हणायच्या की तुझं सगळं चांगलं आहे गड्या, फक्त तो विक्षिप्तपणा आवर. आवर कसला, तो तर वयानुसार आणखी वाढत गेला. विक्षिप्त, तापट, सनकी अशी प्रतिमा तयार झाली, असो

आज आम्ही इतकी 'आत्मस्तुती' का करतो आहोत? आम्ही विक्षिप्त, मूढमती आहोत हे असं सगळ्यांना का सांगतोय? याचं कारण परवा संपादकीय लेखनासाठी संदर्भ शोधत होतो. असे संदर्भ शोधताना कधी कधी मोठी गंमत होते. मूर्खलक्षण, पढतमूर्ख लक्षण, कुविद्यालक्षण अशा संदर्भांमधे आपलंच वर्णन वाचायला मिळतं. मोरोपंत त्यांच्या श्लोककेकावलीमधून मी किती नालायक आहे हे परमेश्वराची आळवणी करताना सांगतात, तेव्हा ते आपल्याबद्दलच बोलत आहेत असं वाटतं. मोरोपंत म्हणजे 'लेकी बोले, सूने लागे, असा प्रकार आहे.

तर परवा असे संदर्भ बघताना या विक्षिप्ताची लक्षणे सापडली. आता विक्षिप्त व्यक्ती विक्षिप्त लक्षणांकडेच आकर्षित होणार नाही का? चित्ताच्या एकूण पाच अवस्था सांगितल्या जातात. 'क्षिप्तं, मूढं, विक्षिप्तं, एकाग्रं, निरूद्धं इति पञ्च चित्तभूमयः'

'क्षिप्त' म्हणजे विखुरलेले, 'मूढ' म्हणजे जड, मोहग्रस्त, विक्षिप्त याचा अर्थ क्षुब्ध, संशयग्रस्त. 'एकाग्र' म्हणजे एका विषयावर स्थिर आणि 'निरूद्ध' म्हणजे संयत, नियंत्रित अशा या चित्ताच्या अवस्था आणि त्यांची वैशिष्ट्ये जाणकार सांगतात.

यावरून असं लक्षांत येतं, की लोक आपल्याला 'विक्षिप्त' म्हणत असले, तरी ती चित्ताची बरीच 'प्रगत' अवस्था आहे. म्हणजे आपण काही अगदीच गये-बीते नाही. पहिली अवस्था 'क्षिप्त'. म्हणजे फेकलेले, उपेक्षित, विखुरलेले, एका विषयाकडून दुसऱ्या विषयावर क्षणात जाणारे, चञ्चल चित्त. त्यानंतर 'मूढ' अवस्था म्हणजे निद्रिस्त, जड, मोहग्रस्त चित्त. यापुढे विक्षिप्त वगैरे. हे काही प्रगतीचे टप्पे नाहीत. एका टप्प्याकडून दुसऱ्याकडे जायचं म्हणजे प्रगती असा काही मापदंड नाही. या चित्ताच्या अवस्था आहेत. आपल्याला समाधान, सुख व निरोगत्व हवं असेल तर आपलं चित्त कोणत्या अवस्थेत असायला हवं? 'चित्तवृत्ती निरोध' म्हणजे योग. चित्ताच्या कोणत्या वृत्तींचा निरोध करायचा, चित्ताला मूढ अवस्थेतून बाहेर काढून हळू हळू त्याला एकाग्र, निरूद्ध अवस्थेत कसे जास्तीत जास्त वेळ ठेवायचं, या अवस्थेत चित्ताचं स्थैर्य कसं साधायचं, याचा अभ्यास हा योगाभ्यास आहे. 'योगचित्तवृत्तिनिरोधः' चा मुख्य आधार 'अथ योगानुशासनम्' आहे. म्हणून हे पहिलं योगसूत्र आहे. अनुशासनाच्या आधारे पुढची प्रगती शक्य आहे. स्वामीजी म्हणतात की नियमित योगासनांच्या अभ्यासाने योगशास्त्रातली प्रगती शक्य आहे. 'करा हो नियमित योगासन' हा स्वामीजींचा प्रात्यक्षिक अनुभूती देणारा महामंत्र आहे. प.पू. स्वामीजींना नुसत्या विद्वत्तापूर्ण पुस्तकी गप्पा नकोत. त्याला नियमित योगासनांची अनुभवसिद्ध साथ हवी. योगाभ्यासातील नैरन्तर्य हवे. **'मानव जन्मामधे नराचा होण्या नारायण। करा हो नियमित योगासन।।'** योगासनांमधली नियमितता हे 'योगानुशासन' आहे, शिस्त आहे. त्यामुळे पुस्तकी पांडित्य मिरवणाऱ्या कोरड्या पाषाणांपेक्षा स्वामीजींना सामान्य पण नियमित योगाभ्यास करणाऱ्या व्यक्ती जास्त प्रिय आहेत. जाणकार असे सांगतात, की प.पू. स्वामीजींना योगाभ्यासी मंडळात येऊन योगासने न करता नुसतेच गप्पा मारणारे लोक फारसे आवडत नसत. भलेही कोणाशी बोलू नका, पण इथे आल्यावर किमान चार योगासनांचा सराव करा, हा स्वामीजींचा कटाक्ष असायचा. त्यामुळे योगाभ्यासी मंडळात यायचं ते समाधीसमोर शांतपणाने किमान चार योगासने करण्यासाठी. नियमित योगाभ्यास हीच आपल्यासाठी स्वामीजींची पूजा आहे. त्यांनाही तेच हवे आहे. आपले समाधान, सुख आणि निरोगत्व हा स्वामीजींच्या आनंदाचा विषय आहे. यासाठी स्वामीजींना आनंदी ठेवण्यासाठी तरी 'करा हो नियमित योगासन'. स्वामीजींसमोर आल्यावर आपला विक्षिप्तपणा, लहरीपणा सगळं बाजूला ठेवायचं. पादत्राण व चिंता यांच्याबरोबर बाहेर काढून ठेवायचा आपला हा सगळा 'ऐवज'.

समाधीसमोर बसून आपल्याला सगळी योगासने अगदी परिपूर्ण आलीच पाहिजेत, असा काही दुराग्रह नाही. प्रत्येकाला मर्यादा आहेत. या मर्यादांसह आपल्या क्षमतेनुसार यथाशक्ति पण निरन्तर योगासने करायची आहेत. प्रगती आपोआप साधली जाणार आहे. महत्त्वाचं आहे ते प्रत्येक योगासनात मन लावता येणं. आपल्याला जेवढे योगासन करता येईल, तीच आपली पूर्णावस्था इतका सोपा मार्ग स्वामीजींनी सांगितला आहे.

नियमित सरावाने ही अवस्था खरंच पूर्णत्वाकडे जाऊ लागते. आपल्यालाच आपल्यातला फरक जाणवतो. दैनंदिन योगाभ्यासात असे टप्प्या-टप्प्यावर प्रामाणिक आत्मपरीक्षण करणं फार आवश्यक आहे. कोणाची नक्कल करायची नाही आणि कोणाशी स्पर्धाही करायची नाही. आपली स्पर्धा फक्त आपल्याशी. शाळेत असताना एक फार सुंदर इंग्रजी वाक्य संदर्भासह अभ्यासाला होतं. 'Better than yesterday, but not better than tomorrow'. माझी योगाभ्यासातली प्रगती कालच्यापेक्षा आज चांगली आहे. पण उद्या ती अधिक चांगली असेल. हा सकारात्मक आशावाद आहे.

सोप्याकडून कठीणाकडे नेणारा आपला दैनंदिन योगाभ्यास प.पू. स्वामीजींनी फार कौशल्याने ठरवून दिला आहे. तो शिकत असताना, सराव करत असताना. इतरांनाही निःशुल्क शिकवायचा आहे.

आपले जे मूढ, क्षिप्त, विक्षिप्त चित्त असतं नं, त्याला हळूहळू योगाभ्यासाकडे वळवणं, तिथे स्थिर करणं हे महाकर्म कठीण आहे. मनाला स्थिर करायचं तर त्याला गोडी लागायला हवी. कारण आपलं विक्षिप्त मन कितीही चञ्जल असलं, तरी ज्याची गोडी लागते तिथे ते रुंजी घालतं, स्थिरावतं सुद्धा. ही गोडी सरावाने लागते. हा सराव साध्य करण्यासाठी ‘करा हो नियमित योगासन’. मन एका ठिकाणी स्थिरावणं कठीण आहे. हा वाऱ्याची मोट बांधण्याचा प्रकार आहे. एकवेळ माकडाला समाधी लागेल, प्रचंड वादळ नुसतं थांब म्हटलं की थांबेल, पण मन थांबणार नाही. हे सगळं भगवंतालाही मान्य आहे, पण भगवंत म्हणतात, की अभ्यास आणि वैराग्य यांच्या साहाय्याने काही वेळाने, कालांतराने मन स्थिरावेल. कारण त्याला एकदा गोडी लागली की ते आसक्त होते. वारंवार रुंजी घालते. त्याला दुसरं काही सुचत नाही.

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

आपल्याला आपल्या दैनंदिन योगाभ्यासात हे आत्मसुख शोधता आलं पाहिजे. योगाभ्यासात रमता आलं पाहिजे. हे असं ‘रमणं’ म्हणजे मनाचं, चित्ताचं स्थिरावणं. योगाभ्यासात मन रमू लागणं हे सगळं आत्मसुख आहे. आपलं सगळं आत्मसुख स्वामीजींच्या या आश्रमात आहे. मनाला याची गोडी लावायची आहे. स्वामीजी म्हणतात की प्रत्येक आसन हे शवासन झालं पाहिजे. इतकी सहजता, इतकी शिथिलता व त्यातच रमणं, योगासनांशी खेळणं हे आत्मसुख आहे. आपल्या दैनंदिन योगाभ्यासातलं शरीराचं काठिण्य कमी झाले की ते मनाचेही आपोआप कमी व्हायला लागते. हे मन एकदा स्थिरावलं, त्याला त्याचा आवडता उद्योग मिळाला, की ते इकडे तिकडे भरकटत नाही. आपण अनेकदा म्हणतो, की कामात वेळ कसा गेला ते कळलंच नाही. कारण चित्त त्या कामात गुंतून जातं. कामात चित्त नसलं तर दहा वेळा घड्याळात पाहतो.

एकदा आपलं चित्त योगाभ्यासात रमलं, योगासने आवडू लागली की मूढ, क्षिप्त,

विक्षिप्त या सगळ्या अवस्था हळूहळू मागे पडत जातात. आपल्यासारखी मूढ आणि विक्षिप्त माणसंही जरा बरी वागायला लागतात. चित्ताची वाटचाल नकळत स्थैर्याकडे होउ लागते. 'एकाग्र' म्हणजे एका विषयावर स्थिर आणि निरूद्ध म्हणजे नियंत्रित संयत, या चित्ताच्या किती छान, उन्नत अवस्था आहेत! याच अवस्थांमधे चित्ताला कायमस्वरूपी ठेवण्याचं सामर्थ्य प.पू. स्वामीजींच्या दैनंदिन योगाभ्यासाच्या शिकवणीत आहे. 'करा हो नियमित योगासन' मंत्र सोपा आहे, पण त्याची क्षमता महान आहे.

आपण 'योगश्चित्तवृतिनिरोधः' किती पटकन म्हणून टाकतो. परंतु प.पू. स्वामीजींनी याचा फार सखोल अभ्यास केला व कौशल्याने योगासनांच्या माध्यमातून आपल्यासारख्या सामान्यांचा योगाभ्यास सहज, सोपा, सरल करून दिला. स्वामीजींच्या समाधीसमोर बसून यथाशक्ति आपला तथाकथित 'योगाभ्यास' करताना आपण कुठे इतका विचार करतो? चित्तवृत्ती निरोध, प्रयत्नशैथिल्य, द्वंद्वानभिघात-काही काही आपल्या मनात नसतं. साधं योगानुशासन तर आपल्याला जमत नाही. मग एवढे मोठे शब्द कसे कळतील? मनांत सुद्धा येत नाहीत. हे शब्द केवळ भाषणांमधे ऐकायला छान वाटतात.

कळत-नकळत परंतु यथाशक्ति, निरंतर योगाभ्यासाचा आपल्यावर बरोबर अगदी सकारात्मक प्रभाव पडतो. ते क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त असं जे वाऱ्याच्या वेगानं धावणारं मन आहे नं, ते आपोआप एकाग्र व्हायला लागतं. नकारात्मक विचार हळूहळू कमी होतात. सतत दुसऱ्यांचे दोष काढण्याची वृत्ती कमी होते.

कासया गुणदोष पाहू आणिकांचे। मजपासी त्याचे काय उणे असे।।

माझ्यातच भरपूर गुणदोष आहेत. मी कशाला दुसऱ्यांचे शोधत राहू-अशी वृत्ती विकसित होते. हीच तर 'नराची नारायणाकडे' होणारी वाटचाल आहे. दुसऱ्यांचे गुण-दोष शोधण्यापेक्षा आपण आपल्या दोषांवर चिंतन करावं. त्यावर चित्त एकाग्र करावं व ते दोष कमी करण्याचा प्रयत्न करावा. हे संयत, नियंत्रित चित्ताचं लक्षण आहे. धावणाऱ्या मनाला आवरायचं, त्याला संयत ठेवायचं याची सुरुवात प्रत्याहारापासून होते. स्वामीजी फक्त नियमित योगासने करायला सांगतात आणि असे सहज अष्टांगयोगातून फिरवून आणतात. आपल्याला नकळत. अष्टांगयोग ही जीवनशैली आहे.

प.पू. स्वामीजींच्या अमृतमहोत्सवी जन्मदिनानिमित्त प्रज्ञाभारती वर्णेकर यांनी स्वामीजींचे यथार्थ वर्णन करणारी एक सुंदर संस्कृत काव्यरचना केली आहे. नाव आहे, 'प्रणामाञ्जलि'. यात प्रज्ञाभारती लिहितात,

''**प्रक्षिप्त-विक्षिप्त-विमूढवृत्तीन्, आबाल वृद्धान् नरयोषितश्च**

कुर्वन्तमेकाग्र-निरुद्ध वृत्तीन्, जनार्दनं योगगुरूं नमामि।।''

लहान-मोठे, आबाल वृद्ध, स्त्री-पुरूष या सर्वांच्या प्रक्षिप्त, विक्षिप्त व विमूढ वृत्ती एकाग्र आणि निरूद्ध करणाऱ्या योगगुरू जनार्दनस्वामींना मी नमन करतो, वंदन करतो.

।। जय जनार्दन ।।

श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

मूलबंध, उड्डियान बंध और जालंधर बंध ये तीन बंध 'सिंहासन' की स्थिति में आपोआप लगते है। अतः तीनों बंध लगाने की क्रिया सिखना सहज होने लगती है। संपूर्ण शरीर को आरोग्य प्रदान करनेवाला यह आसन धैर्य और संयम की भी प्राप्ति कराता है। मनःशांति की प्राप्ति यह 'भद्रासन' का महत्त्वपूर्ण ध्येय है। सभी व्याधियोंका मूल कारण मन की अशांत स्थिति है। इसलिए इस आसनको 'सर्वव्याधिविनाशनम्' ऐसा कहा जाता है।

हठप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

सिंहासनम्

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्।
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके।।५०।।

अर्थ : दोनों पैरोंके 'टखने से एड़ी' तक का भाग अंडकोषके नीचे सीवनी को लगाकर पुठ्ठे के नीचे रखना है। इस समय बांयीं एड़ी दाहिने पुठ्ठे के नीचे तो दाहिनी एड़ी बांयें पुठ्ठें के नीचे होनी चाहिए।

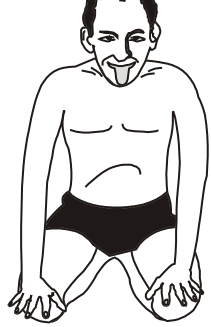
हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः संप्रसार्य च
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं तु समाहितः।।५१।।

अर्थ : इसके बाद हथेलीयाँ घुटनोंपर रखकर हाथोंकी उँगलीयां तानकर फैलानी है। तत्पश्चात् मुँह पूर्णरूप से चौड़ा खोलकर नासिकाग्र की ओर देखते हुए स्थिर रहना है।

सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं योगिपुङ्गवैः।
बन्धत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम्।।५२।।

अर्थ : योगसाधकों को पूजनीय ऐसा यही वह सिंहासन है। तीनों बंधों की प्राप्ति सुलभ कर देनेवाला यह आसन सभी आसनोंमें उत्तम आसन माना गया है।

टीका : साधी पालथी लगाकर बैठे हुए स्थितिमें हाथों पर भार देकर दोनों घुटनें थोड़ा नजदीक लाकर



एड़ीयोंपर बैठ जाना है। दोनों हाथ घुटनोंपर दबाकर रखते हुए, हाथोंकी उँगलीयां फैला देनी है। मुँह को पूर्णरूप से चौडा खोलकर 'आ' करना है। उसी समय जीभ को बाहर निकालकर हनु/हुड्डी को छाती पर दबाते हुए जीभ का सिरा छातीपर लगाने का प्रयास करना है। तथा नाक के अग्रभाग या भ्रूमध्य में दृष्टि स्थिर करके बैठने की स्थिति को 'सिंहासन' कहते है। मूलबंध, उड्डीयान बंध एवं जालंधर बंध ये तीन बंध इस स्थिति में आपोआप लग जाते है, अतः तीनों बंध लगानेकी क्रिया सिखना सहज एवं साध्य करना, इस आसन के अभ्यास करनेसे सरल हो जाती है। संपूर्ण शरीर को आरोग्य प्रदान करनेवाला यह आसन धैर्य और संयम की प्राप्ति कराता है।

भद्रासनम्

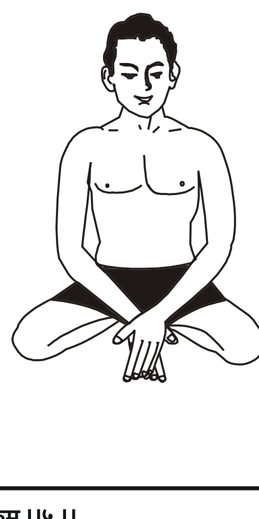
गुल्फौ च वृक्षणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत्।
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे।।५३।।

अर्थ : दोनों पैरोंके 'टखने से एड़ी' तक यह भाग अंडकोष के नीचे सीवनी को लगाकर पुठ्ठो के नीचे रखें। इसस्थिति में बांयीं एड़ी बांये पुठ्ठे के नीचे तथा दांयी एड़ी दाहिने पुठ्ठे के नीचे रखना है।

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम्।
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम्।।
गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः।।५४।।

अर्थ : दोनों पाँवों को हाथोंसे पक्का दबाकर पूर्ण तलपाँव परस्पर ठीक से जुडे हुए है, ऐसा होने देना है। इस स्थितिमें निश्चल एवं स्थिर रहें। सभी व्याधियोंका विनाश करनेवाला यही वह 'भद्रासन' है। सिद्धयोगी इसीको 'गोरक्षासन' ऐसा कहते है।

टीका : दोनों तलपाँव मूत्रेन्द्रिय के पास लाकर तथा तलपाँव परस्पर जोड़कर जुड़ी हुई एड़ियोंपर पुठ्ठे रखकर बैठते समय घुटनें आजबाजूमें भरपूर फैले हुए रहना चाहिए, इस ओर ध्यान देना है। पैरोंकी पांचों उँगलीयां (पौचें) दबाकर रखना है।



मनःशांति की प्राप्ति यह 'भद्रासन' का महत्त्वपूर्ण ध्येय है। सभी व्याधियोंका मूल कारण मन में अशांति का होना है। एकबार मन की शांति प्राप्त हो जानेपर अन्य किसी भी व्याधि से शरीर पीड़ित नहीं होता। इसलिए इस आसन को 'सर्वव्याधिविनाशनम्' कहा जाता है।

(क्रमशः)

डॉ. योगेश वाईकर

इथे विशद करण्यात आलेली मनाची अत्युच्च अवस्था म्हणजेच चैतन्याची परमोच्च स्थिती होय. ह्यालाच 'ब्रह्म' असे म्हणतात. हे 'सत्यम्' लोकाच्याही परे असते व ते 'ज्ञानातीत' असते. ब्रह्म हे सर्वत्र, बाह्याभ्यंतरी व अभेद्य असते. याची अभिव्यक्ती ही विविध चक्रांमधे होत असते. ही षट्चक्रे आपल्या शरीरातील सर्व इंद्रिये, संवेदना आणि भिन्नभिन्न भाग ह्यांचे नियमन करीत असतात. म्हणूनच ह्या शरीरातील विविध प्रदेशांवर (चक्रांवर) योगसाधना केल्याने आपण त्यातील चेतनेच्या साक्षात्काराची प्राप्ती करू शकतो. म्हणून स्वतःच्या देहावर, प्राणावर आणि मनावरील संयम साधणे हे महत्त्वाचे असते. योगसाधनेने नेमके हेच साध्य होते.

लेखमाला

वेदांमधील योगमीमांसा

लेख ३ : योगाची व्याख्या

डॉ. योगेश वाईकर, मूळ लेख : इंग्रजी

अनुवाद : **डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार**

मैत्रेयानिय आरण्यक, जे यजुर्वेदाचे अंग आहे, त्यामधे 'ध्यानाचे' महत्त्व अधोरेखित केलेले आहे. 'ध्यान' हे पातंजलकृत अष्टांगयोगाचे ७ वे अंग आहे हे आपण जाणतोच. ह्या आरण्यकात स्वतःमधील जाणीवेच्या तत्त्वाला 'चित्त' हे अंतःकरणाचे अंग कारणीभूत आहे असे विशद केलेले आहे. शिवाय ह्या 'चित्ताला' त्याच्या अस्तित्वासाठी अजून कोणाचीही गरज नसते असे म्हटले आहे.

अचित्तं चित्तमध्यस्थमचिन्त्यं गुह्यमुत्तमम्।
तत्र चित्तं निधायेत तच्च लिंङ्ग निराश्रयम्।।।
(मैत्रेयानिय आरण्यक, ४-१९)

अशाप्रकारे आपल्यातील कार्यरत 'जाणीव' ह्या तत्त्वाचे वर्णन इथे आढळते. ध्यानाने ह्या 'कार्यरत' जाणीवेला उच्च चेतनेच्या तत्त्वासोबत जोडण्याची किमया साध्य होते. उच्च चेतना ही स्वयंभू आहे, हे तर सर्वांना माहीत आहेच.

मैत्रेयानिक आरण्यकात ६ अंगे सांगण्यात आली आहेत. ही अंगे पातंजल योगाच्या अष्टांगांबरोबर बरेच साधर्म्य दर्शवितात. ती अंगे आहेत, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, तर्क आणि समाधि.

तथा तत्प्रयोगकल्पः प्राणायामः प्रत्याहारो ध्यानं धारणा
तर्कः समाधिः षडङ्ग इत्युच्यते योगः
(मैत्रेयानिय आरण्यक, ६-१८)

कठोपनिषदात 'योग' म्हणजे मानवी मनाला 'इंद्रिय आणि बुद्धिसंयमाद्वारे प्राप्त होणारी अत्युच्च अवस्था', असे म्हटले आहे.

यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।
बुद्धिश्च न विचेष्टते तामाहुः परमां गतिम्।।
(कठोपनिषद, ६-१०)

इथे विशद करण्यात आलेली मनाची अत्युच्च अवस्था म्हणजेच चैतन्याची परमोच्च स्थिती होय. ह्यालाच ‘ब्रह्म’ असे म्हणतात. हे ‘सत्यम्’ ह्या लोकाच्याही परे असते व ते ‘ज्ञानातीत’ असते. ब्रह्म हे सर्वत्र, बाह्याभ्यंतरी व अभेद्य असते. याची अभिव्यक्ती ही विविध चक्रांमधे होत असते. ही षट्चक्रे आपल्या शरीरातील सर्व इंद्रिये, संवेदना आणि भिन्नभिन्न भाग ह्यांचे नियमन करीत असतात. म्हणूनच ह्या शरीरातील विविध प्रदेशांवर (चक्रांवर) योगसाधना केल्याने आपण त्यातील चेतनेच्या साक्षात्काराची प्राप्ती करू शकतो. म्हणून स्वतःच्या देहावर, प्राणावर आणि मनावरील संयम साधणे हे महत्त्वाचे असते. योगसाधनेने नेमके हेच साध्य होते.

योगसाधनेद्वारा प्रकट होणाऱ्या स्वतःमधील चेतनेविषयी कठोपनिषदात म्हटले आहे-

तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ।।
(कठोपनिषद, ६-११)

जीवभावाची दशा ही वृद्धी आणि ऱ्हास ह्या दोन्ही अवस्थांमधून फिरत असते. आपण आधी बघितलेच आहे की जीवाची अभिव्यक्ती ही वेगवेगळ्या ‘व्याहृति’ किंवा पातळींची आपापसात होणाऱ्या क्रियाकलापांमुळे होत असते. हे क्रियाकलाप एकदाच घडून स्थिर होणारे नसून सतत गतिमान असणारे असतात (Not static but Dynamic). ह्या सतत गतिमान असणाऱ्या क्रियांमुळे जीवाची प्रकृती ही द्रवरुप पदार्थापमाणे तरल अशी असते. ह्या गोष्टीचे ज्ञानच मुळी आपल्याला योगसाधनेद्वारा प्राप्त करायचे असते.

श्वेताश्वतर उपनिषदात यजुर्वेदातील मंत्राद्वारे उच्चावस्थेतील चेतना ही कशी निम्नश्रेणीतील जीवरूप चेतनेत व्यक्त होत असते, हे सांगितले आहे (‘सावित्रीची अभिव्यक्ती गायत्रीत’). ह्यालाच जोडणे किंवा ‘योग’ म्हणतात.

युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियः।
अग्नेर्ज्योतिर्निचाय्य पृथिव्याऽअध्याभरत्।।
(यजुर्वेद, ११-१)

प्रत्याहाराविषयी छांदोग्य उपनिषदात खालीलप्रमाणे खुलासा करण्यात येतो.

सर्वेन्द्रियाणि सम्प्रतिष्ठाप्याहिंसन्सर्व भूतान्यन्यत्र तीर्थेभ्यः
स खल्वेवं वर्तयन्यावदायुषं ब्रह्मलोकमभिसम्पद्यते
न च पुनरावर्तते न च पुनरावर्तते।।
(छांदोग्य उपनिषद, ८-१५-१)

प्रत्याहार म्हणजे विलग करणे. स्वतःमधील जीवरूप चेतनेला बाह्य विश्वाच्या चेतन प्रक्रियेपासून विलग करुन उच्चावस्थेकडे नेणे म्हणजे प्रत्याहार. त्यासाठी इंद्रिय आणि मनाचा संयम साधणे हे महत्त्वाचे आहे.

तैत्तिरीय उपनिषदात योग म्हणजे 'स्वरूप' असे म्हटले आहे. योगामुळे शरीर-मनाच्या सर्व पातळ्यांवर संयम साधल्या जातो. म्हणूनच योगाला 'जीवाचे शुद्ध स्वरूप' असे संबोधले आहे.

योग आत्मा। महः पुच्छं प्रतिष्ठा। तदप्येष श्लोको भवति।।

(तैंत्तिरीय उपनिषद, २-४)

छांदोग्य उपनिषदात नाडीचा उल्लेख आहे. हठयोगात तर नाडीला अनन्यसाधारण महत्त्व दिलेले आहे. त्यांच्याद्वारेच देहात प्राण व चैतन्य सळसळत असते. ह्या प्राणशक्तीशी एकरुप होऊन स्वतःमधील चैतन्याचा साक्षात्कार हा योगामुळेच साधत असतो.

तदेष श्लोकः। शतं चैका च हृदयस्य नाडयस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका।
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्त्युत्क्रमणे भवन्ति।।

(छांदोग्य उपनिषद, ८-६-६)

(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.)

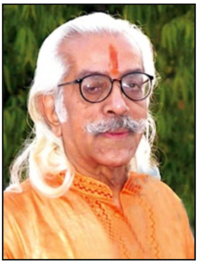
श्रद्धांजली

कै. श्री. अनंत विश्वनाथ शेंगाले

कळविण्यास अत्यंत दुःख होत आहे की, आंतर भारती योगासन वर्ग खामला, नागपूर येथील योग शिक्षक **श्री. अनंत विश्वनाथ शेंगाले** यांचे दीर्घ आजाराने दुःखद निधन झाले. अतिशय मेहनती, सेवाभावी, विनम्र आणि स्वामीजींबद्दल नितांत श्रद्धा आदींसाठी ते नेहमीच स्मरणात राहतील. ईश्वर त्यांच्या आत्म्याला शांती देवो आणि त्यांच्या परिवारास दुःख सहन करण्याची शक्ती देवो.

आंतर भारती योगासन वर्ग, खामला, नागपूर.

रामभाऊ खांडवे यांना विदर्भ गौरव पुरस्कार घोषित



नागपूर, ता. १३ : कृषी विकास प्रतिष्ठानच्या वतीने स्व. माणिकलाल गांधी यांच्या नावाने दिला जाणारा 'विदर्भ गौरव पुरस्कार' यंदा योगक्षेत्रात भरीव कार्य करणाऱ्या जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष रामभाऊ खांडवे यांना घोषित झाला आहे. स्व. माणिकलाल गांधी यांच्या स्मृतिदिनी, २४ नोव्हेंबर रोजी, पुरस्काराचे वितरण समारंभपूर्वक केले जाणार आहे. १ लक्ष रुपये रोख, शाल, श्रीफळ, सन्मानचिन्ह असे या पुरस्काराचे स्वरूप आहे. रामनगर येथील जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे कार्य रामभाऊ खांडवे १९७६ पासून करीत आहेत. २०२३ पासून ते मंडळाचे अध्यक्ष आहेत. मंडळाला ७५ वर्षे पूर्ण झाली असून नागपूरात मंडळाची १०५ केंद्रे आहेत. रामभाऊ खांडवे यांचे योग प्रसाराचे कार्य अभिमानास्पद असल्याने त्यांना हा पुरस्कार प्रदान करण्यात असल्याचे येणार कृषी विकास प्रतिष्ठानने कळवले आहे. यापूर्वी हा पुरस्कार नितीन गडकरी, डॉ. विजय भटकर, ए. बी. बर्धन, ग्रेस, डॉ. टावरी, संजय सुरकर, शिवकिशन अग्रवाल, डॉ. वेदप्रकाश मिश्रा, डॉ. झिटे, पद्मश्री प्रभाकरराव वैद्य, डॉ. मधुकर वाकोडे, दादाजी खोब्रागडे, डॉ. विजय श्रीधर शनवारे. भीमराव पांचाळे, विजय जावंधिया, विजयराव देशमुख, ए. बी. डोंगरे, देवेंद्र फडणवीस, ले. ज. राजेंद्र निंभोरकर, डॉ. सतीश वटे, सुधाकर गायधनी, धीरज जुनघरे, प्रमोद मानमोडे, डॉ. बबनराव तायवाडे, विष्णू मनोहर आदि मान्यवरांना प्रदान करण्यात आला आहे.

अभिनंदन

योगाभ्यासी मंडळाची साधक सौ. उमा गरीबदास महादेवकर यांना नुकतीच रा.तु.म. नागपूर विद्यापीठातर्फे PhD प्रदान करण्यात आली. त्यांच्या संशोधनाचा विषय 'क्वालिटी मॅनेजमेंट इन हेल्थकेअर इंडस्ट्री यूजिंग स्टॅटिस्टिकल मेथडस्' असा आहे. त्यांना डॉ. संध्या धाबे, निवृत्त प्राध्यापक, इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स यांचे मार्गदर्शन लाभले. अनेक अभ्यासकांना सौ. उमा संशोधनासाठी सांख्यिकीय मदत करीत असतात. त्यांचे मंडळातर्फे मनःपूर्वक अभिनंदन.

गीतामृत
यज्ज्ञात्वा मोक्षसेऽशुभात (३)

ॐ

डॉ. विभा आचार्य

भगवंतांनी अर्जुनाला ‘राजविद्या राजगुह्य योग’ ९व्या अध्यायात सांगितला. प्रत्येक श्लोकात हे तत्त्वज्ञान सांगितलं. ‘‘हे सगळं मी तुला सांगतो आहे. हे महत्त्वाचं असूनही लोक याला जाणत नाहीत. कारण ते संसारातल्या दुःखाला जाणतात. पण संसार-दुःखाला जाणत नाहीत.’’ भगवंताच्या भाषेत विरोधाभास दिसतो, त्याची संगती लावावी लागते.

(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 स्वैर पुनर्लेखनाचा पुढील व शेवटचा भाग;)

राजविद्या-राजगुह्य योग आपण गीतेच्या श्लोकांमधून पण ज्ञानेश्वरीच्या भावांमधून समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो आहोत. चिद्स्वरूपाला आपलं स्वरूप म्हणून जाणणं ही राजविद्या आहे. न दिसणारं ज्ञान हे राजगुह्य आहे.

मनुष्य सहसा आपल्या मरणाला घाबरतो. ‘मरण’ हा शब्दसुद्धा अशुभ मानतो. ‘अगा मरण हा शब्द न साहती’- ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात. पण जे अनिवार्य आहे, ते घाबरून सुटणारं नसतं. ते अपरिहार्यतेनं स्वीकारावं लागतं. मरण हे अपरिहार्य आहे. जन्माबरोबरच मरण आहे. जन्मानंतर आपल्याला याचं विस्मरण होतं.

विचारी माणूस मरणाला घाबरत नाही. तो जन्म मरणाच्या या संसारचक्राला घाबरतो. शुकाचार्य बारा वर्षे गर्भात राहिले. ‘‘कापत कापत बाहेरी आले, नागवेचि पळाले’’- नामदेवराय म्हणतात.

भगवंतांनी अर्जुनाला ‘राजविद्या राजगुह्य योग’ ९व्या अध्यायात सांगितला. प्रत्येक श्लोकात हे तत्त्वज्ञान सांगितलं. ‘‘हे सगळं मी तुला सांगतो आहे. हे महत्त्वाचं असूनही लोक याला जाणत नाहीत. कारण ते संसारातल्या दुःखाला जाणतात. पण संसार-दुःखाला जाणत नाहीत.’’ भगवंताच्या भाषेत विरोधाभास दिसतो, त्याची संगती लावावी लागते. जेव्हा विधानात विरोधाभास जाणवतो तेव्हा ती व्यक्ती एक तर मधल्या

काळात बदललेली असते किंवा ती व्यक्ती वेडी असते. पण भगवंताच्या बाबतीत या दोन्ही गोष्टी शक्य नाहीत. कोणाच्या मुखातून विधान बाहेर येतं ते पाहिलं पाहिजे. साक्षात भगवान श्रीकृष्ण बोलत आहेत म्हणून समन्वयातून भूमिका लक्षात घेतली पाहिजे.

परमार्थात येईपर्यंत घाई असावी, तातडी असावी. एकदा आल्यावर तातडी करू नये-असा परस्पर विरोधी वचनांचा समन्वयात्मक अर्थ लावता येतो.

काही जन्माला आलेलं नाही, इथे काही बदल घडत नाही हा 'अजातवाद' आहे. या जगात, देहात आपल्याला दिसणारा बदल या सगळ्या कल्पना आहेत. कल्पनेचे खेळ आहेत. या जगात जर एकच एक परमात्मा आहे तर आलं काय आणि गेलं काय? परमात्माभिन्न पदार्थ या जगात अस्तित्वात आहे हे मानणंच मुळात चुकीचं आहे. 'गुळाचा गणपती आणि गुळाचाच नैवेद्य', असा प्रकार आहे.

स्वप्नात मनुष्य स्व-रूप बघत नाही, आकार बघतो. जागे झाल्यावर स्वरूप पाहतो तेव्हा स्वप्न खोटं होतं हे लक्षात येतं. जागृती, स्वप्न आणि सुषुप्ती या तीन अवस्था समजून घ्या. ''अविद्येचिया निद्रा। जो घोरत होता बदा बदा।'', माउली म्हणते. अविद्येची निद्रा माणसाला घोरत ठेवते.

इंद्रिय, अंतःकरण आणि संस्कार तिन्ही जागृत असले तर ती जागृती. इन्द्रिये निद्रित आहेत, आणि अंतःकरण व संस्कार जागृत आहेत अशी अवस्था म्हणजे 'स्वप्न'. ज्या पदार्थांचे संस्कार नाहीत तो कधीच स्वप्नात दिसणार नाही. इन्द्रिये आणि मन हे दोन्ही प्राणांमधे लीन, पण संस्कार जागे असतात, ती सुषुप्ती अवस्था. माउली म्हणते, 'साप तैशी उर्वशी', अनुकूल आणि प्रतिकूल दोन्ही सारखेच.

स्वप्न आणि जागृती वेदांताच्या दृष्टीने एकच आहे. वेदांत व्यावहारिक व प्रातिभासिक सत्ता एकच मानतो. स्वप्नात जर घाव झाला असेल तर त्याला जागृती हेच औषध आहे, डॉक्टरांची गरज नाही.

ज्याला काळाची मर्यादा आहे, ती सगळी कल्पना असते. ज्याला काळाची मर्यादा नाही ते सत्य असतं. कार्यावरून काळाचं अनुमान करावं लागतं. भगवान म्हणतात, ''अर्जुना, हा अजातवादाचा सिद्धान्त आहे. फक्त परमात्मा हेच सत्य आहे''. ज्या रावणाने यमालासुद्धा ताब्यात घेतले होते, त्या रावणालासुद्धा मरावे लागले.

भगवंताला कर्मफलदोष लागत नाही. कर्माने तो बद्ध होत नाही. कारण-कार्य कधीही कारणाला बंधनात टाकू शकत नाही.

न च मां तानि कर्माणि निबध्नन्ति धनञ्जय।
उदासीनवदासीनमसक्तं तेषु कर्मसु।। ९:९

जो भगवंताला माणूस म्हणून बघतो त्याला भगवान मूर्ख मानतात.

अवजानन्ति मां मूढा मानुषीं तनुमाश्रितम्।
परं भावमजानन्तो मम भूतमहेश्वरम्।। ९:११

भगवंताचं शरीर 'पंचीकृत' म्हणजे पाच प्राणांचे नाही. त्यांचा देहसुद्धा चैतन्यस्वरूप आहे. देहच परब्रह्मस्वरूप आहे. त्याशिवाय तुकोबा सदेह वैकुंठाला गेले नसते. वेदांताला देहस्वरूपाच्या ऐक्याची अपेक्षाच नाही.

रामाकडे बघताना रावणाची, कृष्णाकडे बघताना कंसाची भूमिका माणसाचीच होती. हा सामान्य माणूस मला काय मारेल, असे रावणाला वाटत होते. हा छोटा बालक काय मला मारेल, असा कंसाचा दृष्टिकोण होता.

भगवंताकडे पाहताना या दृष्टीने पाहू नये. संत-महात्मे भगवंताकडे कसे बघतात, ते ज्ञानेश्वर महाराजांनी सांगितले आहे. ज्ञानोबाराय जेवढे बारकाईने बोलतात, तेवढे कोणीच बोलत नाहीत. जिथे वाणी शीणते ते मूर्ख, असाधू आहे. जिथे वाचा विश्रांती घेते ते साधुतत्त्व आहे. जिथे चित्त शांत, स्वस्थ होतं, तो परमार्थ आहे.

'खांदी भार, पोटी भूक। काय खेळायाचे सुख।' खांद्यावर ओझं आणि पोटात भूक ठेवून खेळण्यात काही आनंद नाही- सवंगडी कृष्णाला म्हणतात, यापेक्षा, 'चला वळू गायी'। भगवंत म्हणतात, ''जे महात्मे अनन्य भावाने माझे चिंतन, स्मरण करतात, त्यांच्याकडे मला पाहिले पाहिजे.''

बरेच वेळा साधनेत सातत्य राहते, पण निष्ठा राहत नाही. निष्ठापूर्वक सातत्य असायला पाहिजे. सातत्य झालं की अतिपरिचय होतो. अतिपरिचयात् अवज्ञा होते. बऱ्याच वेळा निष्ठा असते पण सातत्य उरत नाही.

सततं कीर्तयन्तो मां यतन्तश्च दृढव्रताः।
नमस्यन्तश्च मां भक्त्या नित्ययुक्ता उपासते।। ९:१४

सातत्य आणि निष्ठा या दोन्ही गोष्टींवर भगवंतांनी जास्त भर दिला आहे. 'माझे भक्त गाती जेथे। नारदा मी उभा तेथे।।' हे भगवंताचं आश्वासन आहे. आपण देवाला 'माझं' म्हणणं आणि देवाने आपल्याला माझे म्हणणे, यात फरक आहे.

या संदर्भात एक सुरेख कथा सांगितली जाते. भगवंतांकडे कुठल्याशा यज्ञाचं वगैरे आयोजन होतं आणि भगवंत निमंत्रितांची सूची बनवत होते. नारदांनी पाहिलं, आपलं नाव आहे, इतर नावे आहेत. पण हनुमंताचे नाव नाही. नारदांना आश्चर्य वाटले. भगवंतांनी दुसरी यादी दाखवली, त्यात केवळ मारुतिरायाचे नाव. भगवंत म्हणाले, ''आधीची सूची जे माझ्यावर खूप प्रेम करतात त्यांची आहे. त्यात अनेक नावे आहेत. दुसरी मात्र मी ज्यांच्यावर प्रेम करतो त्यांची आहे. या यादीत एकच नाव-मारुती'', हा फरक आहे, आपण देवाला आपले मानणे आणि देवाने आपल्याला आपले मानणे यातला.

लोकांचा यज्ञ हा अशाश्वत सुखाच्या प्राप्तीसाठी केला जातो, लौकिक विषयाच्या प्राप्तीसाठी केला जातो. यासाठी भगवंतांनी यज्ञाचा विचार सांगितलेला नाही. विवेकाने विषयाचा विचार केला गेला पाहिजे. जे परमात्म्याला प्राप्त करून देतं ते शुद्ध पुण्य. अनन्य भावाने जो भगवंताचं सतत चिंतन करेल त्याचे योगक्षेम भगवंत बघतील. अशा

लोकांची भगवंत काळजी घेतील.

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्।। ९ः२२

भगवंतांना आपण प्रिय होण्याचा शेवटचा उपाय भगवंतच सांगतात-

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः।। ९ः३४

राजविद्या राजगुह्य सांगणाऱ्या ९व्या अध्यायातील ३४ श्लोकांमधे येणाऱ्या क्रियापदांचा विचार करा. जी जी क्रियापदे काही करण्यासाठी सांगतात ती सर्व 'राजविद्या' आहे. जी क्रियापदे वर्णनात्मक स्वरूपाची, 'आहे ते' सांगतात, ती ती सगळी 'राजगुह्ये' आहेत.

।।ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे राजविद्याराजगुह्ययोगो नाम नवमोऽध्यायः।।

(समाप्त)

श्री जनार्दनस्वामी उवाच

वेळही काढता येतो

अलीकडे लोकांना अशी सवय झाली आहे की, चांगल्या गोष्टी करण्याची टाळाटाळी म्हणून (कोणी काही करण्याकरिता सांगितले म्हणजे) हे मला आवडत नाही, मला वेळ नाही, खर्चाला पैसे नाही, अशा काही तरी सबबी लोक सांगत राहतात. परंतु ज्या गोष्टी त्यांना कराव्याशा वाटतात त्याबद्दल आदर असल्यामुळे त्या करण्यासाठी पैसे खर्च करतात; वेळही काढतात, ही माहिती सर्वांना आहे.

वेळ मिळत नाही असे जे लोक म्हणतात, त्यांना माझी सूचना अशी आहे की, आरंभी १५/२० दिवस वेळात वेळ काढून जी सोपी सोपी आसने वाटतील ती करीत राहावे अथवा ज्यांच्या शरीरामध्ये जी विकृती असेल ती दूर करण्यासाठी जी आसने करणे अवश्य असेल त्यातील सोपी सोपी आसने आरंभी १०/१५ दिवस करावीत.

उदाहरणार्थ ज्यांना शौचाला होत नसेल त्यांनी त्या विकारावर उपयुक्त अशी आसने सकाळी उठल्या बरोबर पाणी पिऊन करावी. अथवा सकाळी वेळ मुळीच मिळत नसल्यास पोट रिकामे असेल अशा कोणत्याही वेळी आसने करीत जावे. म्हणजे शरीरात हलकेपणा येईल. मल-शोधन होईल. रुधिराभिसरण ठीक होऊ लागेल आणि या तीन गोष्टींत सुधारणा होऊ लागली म्हणजे झोपही चांगली लागेल.

योगोपचार शिबिर बालेवाडी पुणे दिनांक १२-१४ एप्रिल

प्रसंग-विशेष

सौ. प्रिया प्रमोद जोशी

तीन दिवसांच्या शिबिरात योगोपचारावर श्रद्धेय खांडवे गुरुजींचे लाखमोलाचे मार्गदर्शन झाले व खूप सोप्या पद्धतीने त्यांनी सर्व आसने साधकांकडून करून घेतली. सर्वांना कमी-अधिक प्रमाणात असणाऱ्या या व्याधीवर गुरुजींनी अगदी सोप्या पद्धतीने उपाय सांगितल्याने सर्व साधक भारावून गेले होते. गुरुजींनी अजून या विषयावर बोलत राहावे, असे साधकांना वाटत होते. गुरुजींनी सर्वांचे समाधान केले व पुढे नियमित वर्ग केल्याने यावर निराकरण शक्य असल्याचे सांगितले. मंडळाच्या संपर्कात कसे राहता येईल याबद्दल माहिती दिली.

श्रद्धेय खांडवे गुरुजींनी पुणे मुंबई या ठिकाणी वर्ग वाढवावे, अशी इच्छा भेटीत व्यक्त केली होती. आपल्या मंडळाचे नाव इथे सर्वांना कळावे व योग्य पद्धतीने वर्ग सुरू व्हावे यासाठी एखादे मोठे योगशिबिर घ्यावे, त्या दृष्टीने बरेच दिवस प्रयत्न करत होतो. त्या अनुषंगाने आम्ही श्री. लहू बालवडकर यांच्याशी याविषयी चर्चा केली व स्वामीजींच्या कृपेने यात यश आले. 'मोझे कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग- बालेवाडी' च्या प्रांगणात 'योगोपचार शिबिर' हा कार्यक्रम घेण्याचे ठरले. त्याप्रमाणे मंडळात मिलिंद सर, श्रद्धेय खांडवे गुरुजी व डॉ. गुर्जलवार यांच्याशी चर्चा करून १२ ते १४ एप्रिलला सकाळी ६.३० ते ८.३० या वेळेत तीन दिवसांचे शिबिर घेण्याचे ठरले.

दिनांक ११ एप्रिलला गुरुजी सकाळी पुण्यात पोहचले. योगोपचार शिबिरास पुण्यातील नागरिकांचा चांगला प्रतिसाद लाभावा म्हणून संपूर्ण बालेवाडी, बाणेर येथे गुरुजींचे पोस्टर लावण्यात आले होते व त्यात जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळातर्फे घेण्यात येणाऱ्या निःशुल्क रोग उपचार शिबिराविषयी माहिती होती. आम्ही संध्याकाळी गुरुजी व गुर्जलवार सर यांचेसोबत बऱ्याच ठिकाणी पोस्टर्स बघितले व तसेच कार्यक्रम स्थळपण बघून आलो. पुण्यातील पहिला कार्यक्रम असल्याने थोडी धाकधूक होती.

दिनांक १२ एप्रिल - शिबिराचा पहिला दिवस - सकाळी सव्वा सहाला आम्ही कार्यक्रमाच्या ठिकाणी गुरुजींना घेऊन पोहोचलो. भव्य स्टेजसमोर साधकांसाठी कार्पेट टाकलेल्या, पाण्याची सोय, ऑडिओ सिस्टम, अशी सर्व छान व्यवस्था 'मोझे कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग' च्या प्रांगणात 'लहू बालवडकर सोशल वेल्फेअर' यांच्या वतीने करण्यात आली होती.

आपल्या मंडळाच्या पद्धतीप्रमाणे शिबिराचा प्रारंभ ईश्वर प्रणिधानाने सौ. प्रिया जोशी यांनी केला. परमपूज्य जनार्दनस्वामी यांच्या प्रतिमेला श्रद्धेय खांडवे गुरुजी, श्री. लहू बालवडकर व डॉ. गुर्जलवार यांनी माल्यार्पण केले व शिबिराचे उद्‌घाटन दीप प्रज्वलित करून केले.

आपल्या मंडळाचे ज्येष्ठ शिक्षक आदरणीय श्री. बडकस सरांनी वर्गाची सुरुवात मंडळाच्या प्रथेप्रमाणे अनुशासितपणे कशी होईल याचे पूर्ण नियोजन केले. पहिल्या दिवशी पाठीचे मणक्याचे त्रास व उच्च रक्तदाब या दोन रोगांवर योग उपचार करण्यासाठी दोन वेगळे गट करण्यात आले व गुरुजींनी त्यावर मार्गदर्शन केले. प्रात्यक्षिक डॉ. गुर्जलवार यांनी करून दाखविले. या रोगात उपयोगी आसने व क्रिया करून दाखवण्यात आली व नंतर साधकांकडून करून घेतल्या गेली. प्रार्थनेने पहिल्या दिवसाच्या कार्यक्रमाची सांगता झाली.

कार्यक्रमाच्या स्थळी आपण मंडळाच्या पुस्तकांचा स्टॉल लावला होता. यास साधकांचा छान प्रतिसाद लाभला. मंडळाच्या सौ. मीना अलवाणी यांनी पुस्तक विक्रीची धुरा सांभाळली. शिबिराचा पहिल्या दिवशीचा प्रतिसाद साधकांकडून खूपच अनुकूल होता. कार्यक्रम आटोपल्यावर आम्ही गुरुजींसोबत घरी आलो, थोडी चर्चा झाली. तसेच काय बदल करावे याबद्दल पण विचार झाला. असे जाणवले की उन्हाळा असल्यामुळे, कार्यक्रमाशेवटी काही साधकांवर थोडावेळ ऊन आले व याबद्दल काय करावे असा विचार करीत होतो. लहूजींशी चर्चा केली तर त्यांनी लगेच आपल्या सहकाऱ्यांना स्टेज ओरिएंटेशन बदलायला सांगितले.

दिनांक १३ एप्रिल - शिबिराचा दुसरा दिवस - आम्ही सकाळी सव्वासहा वाजता कार्यक्रम स्थळी पोहोचलो. लहू बालवडकर यांच्या सहकाऱ्यांनी उन्हाचा त्रास होऊ नये म्हणून ठरल्याप्रमाणे व्यवस्थित सर्व बदल केले होते. खूपच आश्चर्य व आनंद झाला की आपल्या एका विनंतीवर सर्व यंत्रणा लावून पूर्ण स्टेज ओरिएंटेशन बदलण्यात आले होते. ही केवळ स्वामीकृपा.

ईश्वर प्रणिधानाने दुसऱ्या दिवसाच्या वर्गाला सुरुवात झाली. कालच्या प्रमाणे वर्गाच्या आसन व्यवस्थेचे अचूक नियोजन बडकस सरांनी केले होते. मुख्यत्वे मणक्याचे त्रास व ब्लड प्रेशर यासंबंधी सर्व आसने गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली करून दाखवण्यात आली व नंतर ती साधकांकडून करून घेण्यात आली. पहिल्या दिवशी करून घेतलेली आसनेपण साधकांकडून परत करून घेण्यात आली. सोबतच प्राणायाम, ओंकार घेतल्या गेला व प्रार्थनेने शिबिराच्या दुसऱ्या दिवसाची सांगता झाली.

शिबिराच्या तिसऱ्या दिवशीच्या पूर्वी माझा एक अनुभव मला नक्कीच सांगावासा वाटतो. आम्ही दोघे, गुर्जलवार सर खांडवे गुरुजीं सोबत संध्याकाळी लोणावळा येथील 'कैवल्यधाम' येथून परत येत असताना वाटेत खूपच जोराचा पाऊस व वादळ आले.

आम्ही लगेच काळजीत पडलो की आता आपल्या शिबिराच्या प्रांगणाची काय अवस्था असेल, तिथे पाणी तर साचले नसेल ना, हा विचार करून आम्ही अस्वस्थ होतो. श्रद्धेय गुरुजी अगदी शांत होते व ते आम्हाला शांतपणे म्हणाले की असेही होऊ शकते की तिथे पाऊस आलाच नसेल. आम्ही थोड्या काळजीने शिबिराच्या स्थानी गेलो तर आश्चर्य म्हणजे तिथे पाऊस नव्हता, गुरुजी एकदम शांत होते व आम्हाला म्हणाले की माझा असा स्वानुभव आहे की स्वामीकार्यात कधीच विघ्न येत नाही व स्वामीजी आपल्याला कधीही त्रास होऊ देणार नाहीत. स्वामीकार्यात श्रद्धा तर आहेच, पण कुठल्याही परिस्थितीत विश्वास ढळू देऊ नये, हे गुरुजींकडून आम्हाला त्यादिवशी शिकायला मिळाले.

दिनांक १४ एप्रिल - शिबिराचा तिसरा दिवस- योगोपचार शिबिराचा शेवटचा दिवस. शिबिराच्या पहिल्या दिवशी जी लोकांची संख्या होती ती तिसऱ्या दिवसापर्यंत जवळपास दुप्पट झालेली. सर्वांना खूप उत्सुकता होती की आज गुरुजी काय वेगळं सांगणार. बरेच साधक याबद्दल विचारपूस करीत होते व सर्वांच्या शंका दूर होतील असेच आम्ही त्यांना सांगत होतो. कार्यक्रमाची सुरुवात ईश्वर प्रणिधानाने झाली. दोन दिवसाची सर्व आसने, संचलन गुरुजींनी साधकांकडून करून घेतले. ओंकार, प्राणायाम झाला व प्रार्थनेने वर्गाची सांगता झाली.

तीन दिवसांच्या शिबिरात योगोपचारावर श्रद्धेय खांडवे गुरुजींचे लाखमोलाचे मार्गदर्शन झाले व खूप सोप्या पद्धतीने त्यांनी सर्व आसने साधकांकडून करून घेतली. सर्वांना कमी-अधिक प्रमाणात असणाऱ्या या व्याधींवर गुरुजींनी अगदी सोप्या पद्धतीने उपाय सांगितल्याने सर्व साधक भारावून गेले होते. गुरुजींनी अजून या विषयावर बोलत राहावे, असे साधकांना वाटत होते. गुरुजींनी सर्वांचे समाधान केले व पुढे नियमित वर्ग केल्याने यावर निराकरण शक्य असल्याचे सांगितले. मंडळाच्या संपर्कात कसे राहता येईल याबद्दल माहिती दिली. वेळेअभावी एक स्त्री व एक पुरुष साधकांनी आपले मनोगत व्यक्त केले.

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ पुणे यांच्या वतीने घेतल्या गेलेल्या तीन दिवसांच्या शिबिरासाठी श्री. लहू बालवडकर सोशल वेल्फेअर यांनी सर्व सोयी उपलब्ध करून दिल्या व आयोजन उत्तमरीत्या केल्यामुळे आम्ही खांडवे गुरुजींच्या हस्ते लहू बालवडकर यांचा सत्कार करण्याचे ठरविले होते. परंतु लहू बालवडकर यांनी स्पष्ट सांगितले की सर्वात प्रथम ते स्वतः श्रद्धेय गुरुजींचा सत्कार करतील. लहूजींशी कार्यक्रमाविषयी चर्चा करताना सांगितले होते की डॉ. गुर्जलवार योग या विषयाचे तज्ज्ञ आहेत व त्यांना वाचनाची खूप आवड आहे. हे लक्षात ठेवून लहूजींनी डॉक्टरांचा सत्कार पुस्तक व शाल देऊन केला. हे तीन दिवसीय शिबिर डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार यांची उपस्थिती व त्यांच्या बहुमोल मार्गदर्शनामुळे यशस्वी झाले. तसेच ह्या पूर्ण कार्यक्रमाच्या नियोजनात बडकस सरांचे फार मोलाचे योगदान लाभले.

मंडळातर्फे गुरुजींनी लहुजींचा व मोझे कॉलेजच्या प्राचार्यांचा सत्कार शाल व मंडळाचे सन्मान-चिन्ह देऊन केला. श्रद्धेय गुरुजींनी साधकांचे मार्गदर्शन केले. श्री. लहू बालवडकर यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले व आपण पुढे सुद्धा जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे हे निःशुल्क कार्य पुढे नेण्यास पूर्ण मदत करू, असे आश्वासन दिले. श्री. प्रमोद जोशी यांनी मंडळाच्या वतीने आभार प्रदर्शन केले. अशाप्रमाणे तीन दिवसांच्या योगोपचार शिबिराची सांगता झाली. सर्वांना निरोगी राहण्यासाठी योगमय जीवन शैलीच्या वाटेवर पुढे जाण्यास प्रेरणा मिळो, हीच स्वामीजींच्या चरणी प्रार्थना.

***

अभिनंदन

श्रीमती चंदादेवी सराफ शाळेची विद्यार्थिनी शमिका संदीप सेलगांवकर वर्ग १०वी (ICSE बोर्ड) च्या परिक्षेत नागपूरातून प्रथम व विदर्भातून द्वितीय क्रमांकाने उत्तीर्ण झाली. तिला ९७% मार्क्स मिळाले आहेत. तिला अभ्याससोबतच योगासने, गायन, बास्केटबॉल इ. ची आवड आहे. तिच्या यशाबद्दल तिचे अभिनंदन!

कल्पक
शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!
मनीष नगर
खामला
मानेवाडा
लक्ष्मी नगर
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
कल्पक इंटरप्रायझेस
8669988077 । 9552513349

मुखपृष्ठ संकल्पना

योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष (१९५१-२०२५)

- डॉ. रवीन्द्र केसकर

योगनिष्ठांची मांदियाळी

परमहंस परिव्राजकाचार्य श्री जनार्दनस्वामी हे योगारूढ सिद्धयोगी असल्याचे आपण पतंजली मुनींच्या योगसूत्रांतून बघितले. देशाला स्वातंत्र्य मिळाले त्याच सुमारास कुठल्यातरी पुण्यमुहूर्तावर स्वामीजींनी सर्व समाजात योगप्रसार करण्याचा संकल्प सोडला आणि 'सत्य संकल्पाचा दाता नारायण' या भावनेने 'अयाचित', 'अनिकेत' आणि 'संन्यास'व्रती असलेले स्वामीजी योगप्रसारार्थ सामोरे आले. जवळजवळ हजार वर्षांच्या स्वातंत्र्ययुद्धाने मरगळलेल्या, नुकत्याच झालेल्या फाळणीच्या चटक्याने पोळलेल्या आणि आधुनिक शिक्षणाने परंपरेची नाळ तुटलेल्या समाजपुरुषात नवचैतन्य निर्माण करण्यासाठी स्वामीजी योगामृत घेऊन समाजात अवतरले. एकाच वेळी शरीर, मन, बुद्धी आणि आत्मा यांचे एकात्मीकरण तसेच संवर्धन करणारी संजीवनी म्हणजे योग. सर्व समाजाचे एकत्रित उन्नयन करायचे असेल तर गुरुमुखी प्राप्त होणाऱ्या या विद्येला सांघिक योगाचे स्वरूप द्यावे लागेल, हे स्वामीजींनी ओळखले असावे. योगाने केवळ शरीर आणि मन निरोगी होते असे नाही, तर व्यक्तींमध्ये सत्त्व गुणांची वृद्धी होते. बलशाली, चारित्र्यवान आणि क्रियाशील समाजाची निर्मिती करायची असेल तर त्याचे बीज हे योगाद्वारे सत्त्वगुणांच्या निर्मितीत आहे, ही जाणीव आपल्याला स्वामीजींच्या कार्यातून होते. मात्र सत्त्वगुणांच्या निर्मितीसाठी योगासनांचा मार्ग का, याचे उत्तर आपल्याला स्वामीजींच्या चरित्रात मिळते. मुंबईला असताना स्वामीजींची ब्रह्मचैतन्य श्री. गोंदवलेकर महाराजांचे सत्शिष्य प्रा. के. वि. उपाख्य बाबा बेलसरे यांची भेट झाली. त्यात प्रा. बेलसरेंनी स्वामीजींना ''आपण योगासने का शिकविता? त्याऐवजी लोकांना ध्यान-धारणा शिकवून भक्तिमार्गी का करीत नाही?'' असा प्रश्न विचारला होता. त्यावर स्वामीजींनी ''बहुतांश लोक भोगासक्त असल्यामुळे त्यांना एकदम भक्तिमार्गाचा किंवा ध्यानयोगाचा काही फायदा होणार नाही'', असे सांगितले होते.

स्वामीजी विदर्भात सर्वप्रथम अमरावतीला आले आणि त्यांनी अमरावती येथे श्री. बाबासाहेब खापर्डे यांच्या अध्यक्षतेखाली पहिले भारतीय योगाभ्यासी संमेलन १९४९ साली भरविले, तसेच तेथे 'भारतीय योगाभ्यासी मंडळ' नावाची संस्था स्थापन करण्यात आली. त्याअंतर्गत वऱ्हाडातील बऱ्याच गावांत स्वामीजींनी योगप्रसार केला. १९५० साली पुण्यात गेले असता स्वामीजींनी 'सुलभ सांघिक आसने' हे पुस्तक चित्रशाळा प्रेसचे व्यवस्थापक श्री. वसंतराव देवकुळे यांचेकडून छापून घेतले आणि या पुस्तकाद्वारे विदर्भातील शाळांतून योगाचा प्रचार केला. नागपूर नगरीच्या महद्भाग्याने स्वामीजींनी

दुसरे भारतीय योगसंमेलन नागपूरला घेण्याचे ठरविले. १९५१ साली मकरसंक्रांतीचे दिवशी स्वामीजींचे नागपूर नगरी आगमन झाले आणि जणू योगसूर्याने तेजस्विता धारण करण्यासाठी स्थल आणि कालसंक्रमण केले. त्याआधी नागपूरला डॉ. डोंगरे, श्री. भास्करराव जोशी आणि वैद्य परांडे ह्या योगप्रेमी मंडळींनी आपल्या परीने योगकार्य करण्याची सुरुवात केली होती, मात्र स्वामीजी नागपूरला आल्याआल्या एक अद्भुत प्राणशक्ती त्या कार्याला प्राप्त झाली. अमरावतीचे 'अंबा कुष्ठरोगधाम'चे महर्षी डॉ. शिवाजीराव पटवर्धन यांनी स्वामीजींची ओळख नागपूरच्या श्री. बाबासाहेब घटाटे, न्या. मंगळमूर्ती, व वनमंत्री माकडेगुरुजी यांच्यासोबत करून दिली, तसेच ॲड. यादवराव होले यांच्याशीही परिचय झाला. त्यातून पुढे लवकरच प.पू. गोळवलकर गुरुजी, म.म. बाळशास्त्री हरदास, डॉ. चांदोरकर, ईश्वरराव देशमुख, अण्णासाहेब पातुरकर, सदाशिवराव पंचवटीकर, श्री. जामगडे, भगवंतराव रसाळ, डॉ मोहरीर आणि क्रीडामंडळाचे ॲड. श्री. वा. धाबे यांचाही स्वामीजींशी संपर्क झाला. लवकरच धनवटे विद्यालय आणि सी.पी. एन्ड बेरार शाळेत योगवर्ग सुरू झालेत. अवघ्या २ महिन्यांत या सर्व लोकांच्या सहयोगाने योगसंमेलन घेण्याच्या दृष्टीने हालचाली सुरू झाल्या. आसन-शिक्षक तयार करणे, मोहल्ल्यांतून प्रात्यक्षिके करणे, शाळांतून आसनांचे शिक्षण देणे हे उपक्रम झालेत. १९५१ च्या नोव्हेंबर महिन्यात योगसंमेलन भरवावे असे ठरले आणि त्याच दरम्यान 'मध्यप्रदेश योगाभ्यासी मंडळ' या नावाने संस्था सुरू करावी, असेही ठरले. संमेलनाचे तसेच 'योगाभ्यासी मंडळाचे' अध्यक्षस्थान न्या. मंगळमूर्ती यांनी भूषवावे असे ठरवण्यात आले. संमेलनाला बिहारचे तत्कालीन राज्यपाल श्री. बापूजी अणे, सरसंघचालक प.पू. गोळवलकर गुरुजी, पंडित सातवळेकर यांचे संदेश प्राप्त झालेत. हे संमेलन धनवटे नगर विद्यालयाच्या प्रांगणात होऊन तत्कालीन स्वास्थ्य व शिक्षणमंत्री डॉ. बारलिंगे यांनी योगाला शिक्षणक्रमात स्थान देण्याची घोषणा केली. आध्यात्मिक अधिकारी प.पू. लोकनाथतीर्थ स्वामींनी आशीर्वचन देऊन योगशास्त्र हे आरोग्याचे आणि मोक्षप्राप्तीचे साधन असल्याचे आवर्जून सांगितले. न्या. मंगळमूर्ती आणि प.पू. श्री. अप्रबुद्ध यांच्या मुद्देसूद आणि शास्त्रीय विवेचनानंतर योगाभ्यासी मंडळाची अधिकृत स्थापना झाली.

१९५१ मधे योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना झाल्यावर १९५२ च्या मे महिन्यात शुक्रवार तलावानजीक उन्हाळी वर्ग घेण्यात आले. त्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे आसने-प्राणायाम-नेती-धौती यासोबतच शरीरविज्ञान आणि आहारशास्त्राच्या अभ्यासासाठी डॉ. कोतवाल, डॉ. परांजपे, डॉ. काशीकर, डॉ. डोंगरे, व खुद्द श्री. जनार्दनस्वामी यांची भाषणे झालीत. हाच उपक्रम बुटीशाळा बर्डी आणि भोसले वेदशाळा इथे घेण्यात आला आणि डॉ. वर्णेकर, ॲड. गंधे, श्री. सभारत्नम, श्री. सदाशिवराव कुलकर्णी अशी मंडळी योगाभ्यासी मंडळासोबत जोडल्या गेली. त्यानंतर दीनानाथ हायस्कूल, नागपूर व्यायाम शाळा, सोमलवार रामदासपेठ, महाराजबाग इथेही वर्ग सुरु झालेत आणि योगासनांच्या

स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या. अप्पासाहेब गानू, इंजि. करजगांवकर यांच्या घरी वर्ग सुरू झालेत. पूर्वीच्या सहकाऱ्यांसोबतच श्री. विठ्ठलराव जीभकाटे, का. बा. सहस्रबुद्धे, जोग गुरुजी, काका पटवर्धन, श्री. शेवडे, श्री. रक्षक इत्यादी पुरुष कार्यकर्त्यांची तसेच ताराबाई बुटी, भानुताई गडकरी, निर्मलाताई जोगळेकर, प्रभावती सगदेव, ताराबाई जोगदंड, प्रतिभाताई खोलापूरकर, यमुनाबाई शेवडे इत्यादी महिला योगशिक्षिकांची फळी अल्पावधीतच निर्माण झाली.

मात्र हे सर्व नागपूरपुरताच मर्यादित न राहता स्वामीजींचा संचार जसा इतरत्र होत होता, तसेच इतर ठिकाणची मंडळीही स्वामीजींसोबत आणि मंडळासोबत जोडल्या जाऊ लागली. त्यात बिलासपूर, रायपूर, जळगाव, धुळे, भुसावळ, नाशिक, नांदेड, औरंगाबाद, पुणे, हैद्राबाद, वणी, चांदा, वरोडा, कारंजा, यवतमाळ, अकोला, बुलढाणा, भंडारा इथे स्वामीजींनी तयार केलेली अनेकानेक मंडळी लहान लहान गावांमधूनही योगप्रसार करू लागली. तसेच उत्तरेत दिल्ली, जोशीमठ, अलमोडा, हरिद्वार इथेदेखील स्वामीजींनी योगाचा प्रसार केला. निरोगित्व प्राप्त होण्यासाठी योगोपचार, आणि ते टिकून राहण्यासाठी यथाशक्ति व निरंतर योगाभ्यास, यामुळे 'योगविद्येचा सुकाळु' ही परिस्थिती स्वामीजींच्या अथक परिश्रमाने अगदी अल्पावधीतच निर्माण झाली. मात्र स्वामीजींची यातील वृत्ती ही सर्वकाही समाजाला दान करण्याची होती.

समाज हाच ईश्वर, मानुनी केली सेवा निरंतर।
योगप्रचार व उपचार, हीच असे देवपूजा।।
(श्री. योगमूर्ती कथामृत १५-१४)

१९५६ मधे नागपूरला तृतीय योगसंमेलन झाले, त्याचे अध्यक्ष तत्कालीन आरोग्यमंत्री श्री. दादासाहेब कन्नमवार आणि उद्घाटक गोवर्धनपीठाचे शंकराचार्य होते. या संमेलनात आसनांची स्पर्धा, स्त्रियांसाठी कार्यक्रम आणि परिसंवाद इत्यादी कार्यक्रम घेण्यात आले. या संमेलनाला तत्कालीन उपराष्ट्रपती डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन, डिव्हाईन सोसायटीचे स्वामी शिवानंद, राज्यपाल डॉ. पट्टाभि सीतारामय्या, प.पू. गोळवलकर गुरुजी आणि पंडित सातवळेकर गुरुजी यांचे संदेश प्राप्त झालेत. त्याच वर्षी विशेष उन्हाळी वर्ग घेऊन परीक्षा घेण्यात आल्या आणि प्रमाणपत्रे वितरित करण्यात आलीत. १९६० च्या डिसेंबर महिन्यात भारत सरकारने "Evaluation of Therapeutic Claims of Yogic Practical" याकरिता नेमलेल्या तज्ज्ञांच्या समितीने योगाभ्यासी मंडळास भेट देऊन कार्याची माहिती करून घेतली. मंडळाच्या कार्याची प्रशंसा करून योगासनांच्या अभ्यासापासून ज्या ज्या लोकांना फायदा झाला आणि एकंदरीत त्यांना कशा प्रकारचा अभ्यास करण्यास सांगितला त्याबद्दल प्रत्यक्ष लेखी माहिती मंडळाने ठेवावी, अशी मौलिक सूचना केली.

हे सर्व होत असताना योगाभ्यासी मंडळाला स्वतःची जागा नव्हती. त्यादृष्टीने

स्वामीजींनी १९५९ साली विजयादशमीच्या मुहूर्तावर २१०१/- रु. ची देणगी दिली, आणि प्रयत्नांना यश येऊन १९६३ मधे नागपूर सुधार प्रन्यास कडून जागा विकत घेतली. तसेच निर्मलाताई जोगळेकर यांनी चालवलेल्या ‘संगम कला मंदिर’ या महिला संस्थेच्या कार्यकर्त्यांनी स्वामीजींनी महिलांसाठी योगप्रसाराचे जे कार्य केले त्यानिमित्त कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी ‘संगम कला मंदिर’ ची जवळजवळ ९००० स्क्वे.फू. (११० x ८०) जागा योगाभ्यासी मंडळाला इमारतीसकट दिली. कुलगुरू वि. भि. कोलते, महामहोपाध्याय डॉ. मिराशी, न्या. पाध्ये, मुंगेरचे स्वामी सत्यानंद, स्वामी प्रकाशानंद, प.पू. गोळवलकर गुरुजी, भारताचे नंतर कार्यवाहू पंतप्रधान झालेले गुलझारीलाल नंदा, बाळासाहेब देवरस इत्यादी मंडळींनी त्या दरम्यान मंडळाला भेट दिली. मंडळाच्या नैऋत्येकडील भूखंडावरील योगभवनाचे भूमिपूजन तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री. वसंतराव नाईक यांनी केले.

योगाभ्यासी मंडळाच्या कार्यालयाच्या उद्घाटनप्रसंगी स्वामीजींनी मंडळाच्या कार्यकर्त्यांचा सत्कार स्वहस्ते केला. ‘तरुण भारत’चे संस्थापक संपादक भाऊसाहेब माडखोलकर यांनी कार्यालयाचे ‘योगमंदिर’ नाव जाहीर केले. स्वामीजींनी आपल्या भाषणात मंडळाची सर्व मिळकत नागपूरकर जनतेच्या स्वाधीन केली. नागपूरच्या कार्यकर्त्यांनी मंडळ निष्ठेने चालवून योगविद्येचे आदर्श केंद्र निर्माण करावे, एवढीच आपली अपेक्षा असल्याचे स्वामीजींनी सांगितले. तसेच नागपूरकरांनी हे सर्व आपले कार्य आहे असे समजून ते पुढे चालवावे असे आशीर्वचन दिलेत.

योगप्रचारव्रतपालनार्थं आसेतुकाश्मीरमभिव्रजंतं ।
वंदे परिव्राजमुदारशीलं जनार्दनम् स्वामिनमर्चिताघ्रिम् ।।
(प्रणामांजलिः - डॉ. श्री. भा. वर्णेकर)

अभिनंदन

नाव - **कुमारी अनन्या यतीद्र बाकडे**

इयत्ता - १० वी (CBSE) प्राप्त गुण - ९७.८०%

शाळेतून प्रथम

शाळेचे नाव - संस्कार विद्यासागर, नंदनवन नागपूर.

विशेष उल्लेखनीय (मंडळाशी संबंध) -

कु. अनन्या ही कै. वामन डोमाजी बाकडे गुरुजी, उमरेड यांची नात आहे. बाकडे गुरुजींनी त्यांच्या शालेय जीवनात प.पू. जनार्दन स्वामीजींकडून प्रत्यक्ष योग-आसनांचे धडे घेतले व आपल्या जीवनात उमरेड पंचक्रोशीत मंडळाचे योगप्रचार व प्रसाराचे कार्य केले.

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. (२०/५/२५) पर्यंत

सौ. चंद्रकांता दीक्षित (वाढदिवसानिमित्त देणगी) ५००/-
इंद्रा अवतानी (देणगी) ४०००/-
श्री. यशवंत भोजवानी (भागवतनिमित्त देणगी) ५०००/-
श्री. नागेश घोडकी (देणगी) २०१/-
श्री. वसंत किन्हेकर (--''--) १००२/-
श्री. नंदकिशोर बोकाडे (पादुकापुजन निमित्त) ३८८५/-
श्री. चिराग ठाकुर (गुरुदक्षिणा) ५००/-
डॉ. विश्वेश्वर सावदेकर (अक्षयतृतीयेनिमित्त) ५००/-
श्री. श्रीकांत राधागोपाल मुळे (समाराधना दिनोत्सवानिमित्त) १,११,१११/-
श्री. सुनील दत्तात्रय व्यवहारे (कै. द.ना. जुगादे स्मृतिप्रित्यर्थ) ५१,०००/-
श्री. गिरीश जोशी + १५ योगसाधक (निरोगत्व वर्ग गुरुदक्षिणा) ६१२०/-
श्री. हेमंत राठी + १० योगसाधक (--''--) ३०००/-
श्री. मनोज निंबुरकर + १२ योगसाधक (--''--) ३०००/-
श्री. सुनील दाणी (अक्षयतृतीयेनिमित्त देणगी) २०१/-
श्री. अनिल टांकसाळे (--''--) १५१/-
श्री. रविंद्र ढाके (--''--) १०१/-
श्री. नरेश मोरे (--''--) २००/-
श्री. अजय भावे, पुणे (कै. शरयु आत्याच्या स्मरणार्थ) ३०००/-
वेदिका इंद्रजित सिर्सीकर (वाढदिवस व अक्षयतृतीयानिमित्त) ५००१/-
वैशाली नंदकिशोर जोशी (अक्षयतृतीयानिमित्त) १०००/-
श्री. राम मोरेश्वर खांडवे (--''--) ५०१/-
मंजुषा उप्पलवार (देणगी) ५००/-
अनिता संजय कडू (--''--) ५००/-
गायत्री हेर्लेकर, कोल्हापुर (समाराधनादिनानिमित्त) १०००/-
गौतम बोस (--''--) १००१/-
स्निग्धा गौतम बोस (--''--) १००१/-
श्री. अतुल देवदत्त दोडके (वाढदिवसानिमित्त) २१००/-
श्री. पंढरीनाथ ल. मिटकर (स्व. मालती मिटकर स्मृतिप्रित्यर्थ) ५०००/-
सौ. अंजली अ. टांकसाळे (समाराधनादिनानिमित्त) १०००/-
ओम तेजस बांगरे (देणगी) ३००१/-
रजनी रत्नाकर ठेंगडी (समाराधनादिनानिमित्त) १००१/-
अक्षय नरेंद्र पटवर्धन (गुरुदक्षिणा) १००१/-
सौ. अमृता विवेक बुट (लग्नवाढदिवसानिमित्त) १०१/-
श्री. जयंत गोपाळराव मुजुमदार (समाराधनादिनानिमित्त) १००००/-
श्री. संतोष सिंह (कपिलदेव) (योगप्रकाश करिता देणगी) १०००/-
विश्वास कृष्णाजी पाटणकर (समाराधनादिनानिमित्त) ३०१/-
करण कावळे (--''--) ६०००/-
संतोष कपिलदेव सिंग (--''--) ८२००/-
श्री. काटे (--''--) ६२९५/-
श्री. राम खांडवे गुरुजी (--''--) ६००१/-
श्रीमती आशा प्रकाश गंगणे (--''--) ५०००/-
जय गुरुदेव (--''--) २००/-
तृप्ती जैन (--''--) १०००/-
मीना विठ्ठल उईके (--''--) ५००/-
स्वाती प्रवीण उघडे (--''--) ५२१/-
श्री. अनिल मुळावकर (--''--) ५५१/-
भुप्रेंद्र रहांगडले (--''--) ५००/-
शीतल दामोदरे (--''--) ५००/-
सतीश जानवे (--''--) १०००/-
कु. रुचि रविंद्र गिरडकर (--''--) १०५/-
विवेक चौरसिया (--''--) २०००/-
सौ. अनुपमा अजय मुंजे (--''--) ५०१/-
सुनिल त्रिंबक दाणी (--''--) १०००/-

Online

कु. सपना करंभे (समाराधनादिनानिमित्त) २०००/-
श्री. देवदत्त संगेप (--''--) ५०१/-

श्रीमती नेहा रोहित कावडे (गुरुपौर्णिमा देणगी) १००१/-
श्री. अक्षय दिलीप पांडे (देणगी) २१००/-
श्री. मनोज राळेगणकर (--''--) १००१/-
श्री. रोहित रमेश कावडे (गुरुपौर्णिमा देणगी) १००१/-
श्री. सुरेंद्र देविदास सरोदे (देणगी) २५१/-
श्री. महेश पुरुषोत्तम दलाल (देणगी योगोपचार) १००१/-
श्री. शिरीष विनायकराव गजरलवार (वडिलांचे स्मृतिप्रित्यर्थ) १००१/-
श्रीमती प्रेम यादव (देणगी) ५००/-
श्री. इंद्रजित सिर्सिकर (--''--) २०००/-

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर

सौ. सुचिता पैठणकर, रजनी रत्नाकर ठेंगडी, निलेश दहासहस्र

अभिनंदन

मंडळाच्या वर्धमान नगर केंद्राचे श्री. रवी छाबराणी यांचे चिरंजीव **परम रवी छाबराणी** यांनी १०वीत ९४.२% गुण घेऊन उज्वल यश संपादित केले आहे. परमचे शिक्षण वर्धमान नगरच्या 'सेन्टर पॉईंट स्कूल' मधे झाले.

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

योगवार्ता

योगमित्र मंडळ, उमरेड - बाल योगशिबिर २०२५

योगमित्र मंडळ, उमरेड च्या वतीने योगभवन येथे ४ ते ११ मे २०२५ या कालावधीत सकाळी ६.३० ते ८.०० या वेळेत लहान मुलांसाठी बाल योगशिबिराचे आयोजन करण्यात आले. या शिबिराला उदंड प्रतिसाद मिळाला. शिबिरामधे ९ ते १३ वर्ष वयोगटातील एकूण ९४ मुला-मुलींनी सहभाग घेतला. या शिबिरात बुद्धिविकासाच्या दृष्टीने काही महत्त्वपूर्ण आसने. प्राणायामाचा अभ्यास करवून घेण्यात आला. तसेच काही मनोरंजक खेळांचा देखील समावेश करण्यात आला. योगमित्र मंडळाचे योगशिक्षक श्री. राजकुमार पांडे यांनी आसन व प्राणायामाची माहिती सांगून मुलांकडून त्याचे प्रात्यक्षिक करवून घेतले, तर अक्षत खोडे याने आसने करून दाखविली. या शिबिरात योगशिक्षिका संगीता मिश्रा यांनी मुलांना संगीताच्या तालावर आसने करायला शिकविले. तसेच नागपूरच्या सुप्रसिद्ध समाजसेविका, संयोजिका 'पालकमैत्री', डॉ संध्याताई पवार यांनी शिबिरार्थ्यांना अतिशय सुलभ आणि मनोरंजक रीतीने मार्गदर्शन केले. योग बुध्दीला, मनाला आणि शरीराला वळण देतो, असे त्या म्हणाल्या.

समारोपीय कार्यक्रमाला अध्यक्ष म्हणून मंडळाच्या अध्यक्षा वसुधाताई खंते उपस्थित होत्या, तर प्रमुख अतिथी म्हणून माजी नगरसेवक सतीश चौधरी व योगमित्र मंडळाचे सचिव राजकुमार पांडे उपस्थित होते. आठ दिवसीय शिबिरात विद्यार्थ्यांच्या विविध स्पर्धा घेण्यात आल्या. विजेत्यांना पाहुण्यांच्या हस्ते पारितोषिके देण्यात आली. सर्व सहभागी विद्यार्थ्यांना प्रमाणपत्र, सूर्यनमस्कार चार्ट व आसन पुस्तक वितरित करण्यात आले. कार्यक्रमाचे संचालन जया ठाकरे, तर आभार प्रदर्शन पूर्वा खोडे यांनी केले. 'सुटीच्या दिवसांमध्ये मुलांवर चांगले संस्कार करण्याची ही सुवर्णसंधी आहे,' अशी प्रतिक्रिया पालक वर्गाकडून व्यक्त करण्यात आली.

कार्यक्रमाच्या यशस्वितेसाठी मंडळाचे कार्यकर्ते कृष्णा हेडाऊ, शरद व्यवहारे, विनोद खोडे, मनिषा पांडे, ज्योती सारडा, जया ठाकरे, गजानन भोयर, संजय मुळे, गंगाधर काटवले, सतीश गुप्ता, रामचंद्र हेडावू, मुकुंदा नागपूरे, मंगला व्यवहारे, सोनाली चंदनखेडे, जयश्री तीनखेडे, अर्चना सोनकुसरे, संध्या गोतमारे, शिल्पा हजारे, रजनी कोल्हे, शोभा वाघमारे इत्यादी कार्यकर्त्यांनी परिश्रम घेतले.

फेटरी येथे योगसंस्कार शिबिर

दिनांक २१ मे २०२५, बुधवार रोजी फेटरी येथे मुलांसाठी आयोजित केलेल्या योग शिबिराचा सांगता समारंभ मोठ्या उत्साहात पार पडला. कार्यक्रमाला सन्माननीय श्रद्धेय खांडवे गुरुजी, सन्माननीय नानेकर सर, सन्माननीय गडकरी सर तसेच शिबिरात वर्ग घेणाऱ्या राजश्री गुहा, वंदना हरडे, शिबिरात ज्यांचा मोलाचा वाटा होता त्या छायाताई डोर्लीकर, त्याचप्रमाणे वर्गातील इतर शिक्षक अलका चौकीकर, सुधा सिंग, तिलक महाजन इत्यादी उपस्थित होते. सर्वांना शाल-श्रीफळ देऊन तसेच महिलांना साडी देऊन त्यांचा सत्कार करण्यात आला. अतिशय रमणीय अशा विठ्ठल-रखुमाई मंदिराच्या शिवारात हे योगवर्ग सुरू होते आणि त्याच ठिकाणी सांगता समारंभाचा सुंदर कार्यक्रम यशस्वीरीत्या पार पडला.

- अलका चौकीकर

अमरावती मध्यवर्ती कारागृहात योग शिबिराचा यशस्वी समारोप: बंदिवानांना मिळाले निरोगी जीवनाचे वरदान!

मध्यवर्ती कारागृह, अमरावती येथे १८ मे पासून सुरू झालेल्या सात दिवसीय योगासन शिबिराची २४ मे २०२५ रोजी परमपूज्य योगमूर्ति श्री जनार्दन स्वामी यांच्या समाराधनादिनी उत्साहात सांगता झाली. सकाळी ७ ते ८:१५ या वेळेत आयोजित या शिबिरात १० हून अधिक महिला बंदी आणि १८ हून अधिक पुरुष बंदींनी उत्स्फूर्त सहभाग घेतला.

या शिबिरात महिला बंदींना योगशिक्षिका सौ. स्मिता जोग आणि सौ. अंजली हेरे यांचे मोलाचे मार्गदर्शन लाभले, तर पुरुष बंदींना योगशिक्षक श्री. मकरंद जोग यांनी योगासनाचे धडे दिले. शिबिराच्या समारोपप्रसंगी सर्व बंदिवानांनी स्वामीजींच्या प्रतिमेला पुष्प अर्पण करून वंदन केले आणि यापुढेही नियमित योगाभ्यास करण्याचा दृढ संकल्प केला.

योग शिबिराचे सकारात्मक परिणाम

या सात दिवसीय शिबिरामुळे बंदिवानांना शारीरिक आणि मानसिक स्तरावर अनेक सकारात्मक लाभ झाल्याचे त्यांनी दिलेल्या लिखित अभिप्रायांतून दिसून आले. योगामुळे त्यांची एकाग्रता वाढली असून, ताणतणाव कमी होण्यास मदत झाल्याचे अनेकांनी नमूद केले.

यावेळी 'सांघिक आसने भाग १' आणि 'योग प्रकाश' मासिकाचे काही अंक बंदिवानांसाठी असलेल्या वाचनालयात उपलब्ध करून देण्यात आले, जेणेकरून त्यांना योगाभ्यासाविषयी अधिक माहिती मिळू शकेल.

या यशस्वी आयोजनाबद्दल कारागृह प्रशासनाने समाधान व्यक्त केले असून, भविष्यातही असे उपक्रम राबवण्याचे आश्वासन दिले. योगामुळे बंदिवानांच्या जीवनात सकारात्मक बदल घडून त्यांना निरोगी आणि शांत जीवन जगण्यास मदत होईल, अशी आशा आहे.

- मकरंद जोग, अमरावती

पुणे बाणेर केन्द्र योग वर्गाचे उद्घाटन

पुणे बाणेर येथील निःशुल्क योग वर्गाचे उद्घाटन प.पू. जनार्दन स्वामीजींच्या समाराधना दिवशी दि. २४ मे रोजी करण्यात आले. मंडळाचे ज्येष्ठ शिक्षक बडकस सर व अतुल उदापुरे यांच्या हस्ते स्वामीजींच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. मंडळाबद्दल माहिती देण्यात आली. प्रसाद वितरण करण्यात आला व योगगीताने कार्यक्रमाची सांगता झाली. श्री. उदापुरे ह्यांनी वर्गासाठी जागा उपलब्ध करून दिलेली आहे. दुसऱ्या दिवशी नियमित वर्ग सुरू झाला. त्याची सुरुवात ज्येष्ठ योगसाधक श्री. चंदूजी घरोटे व प्रिया जोशी ह्यांनी केली. १५ साधकांनी ह्या वर्गात प्रवेश घेतला आहे.

समाराधना दिन औंध केन्द्र, पुणे

जनार्दन स्वामीजींच्या समाराधनादिना निमित्त शनिवार २४ मे २०२५ रोजी सकाळी सात ते आठ या वेळेत पुणे येथील सर्व योग साधक औंध येथील वर्गात एकत्रित आलेत. आसनांद्वारे आदरांजली वाहून समाराधना दिन साजरा करण्यात आला.

मंडळाचे ज्येष्ठ शिक्षक श्री. बडकस सरांच्या हस्ते स्वामीजींच्या प्रतिमेस पुष्पहार अर्पण करण्यात आला.

मंडळाच्या ज्येष्ठ शिक्षिका सौ जयश्री जोशी ह्यांनी योगवर्ग घेतला. ईश्वर प्रणिधान, उत्थित विवेकासन, शरीर संचालन, ताडासन, हलासन, चक्रासन, नौकासन, मकरासन, गोमुखासन, सूर्यभेदन व चंद्रभेदन प्राणायाम, ओंकार, प्रार्थना करण्यात आली.

आरती करून प्रसाद वितरण करण्यात आला. एकूण २० जणांची उपस्थिती होती.

-सौ. अर्चना सहस्रबुद्धे

प.पू. स्वामीजींच्या समाराधनेची पूर्वतयारी म्हणजे नुसता आनंद आणि उत्साह. हा उत्साह पाहूनच आजारी माणसांचे आजार पळून जातात. कुठे योगमनोऱ्यांची तयारी तर कुठे महाप्रसादाच्या शिध्याची जुळवाजुळव.

|| जय जनार्दन ||

भागवत सप्ताह

यंदाचे वर्ष हे योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष आहे. त्यानिमित्ताने श्री. बोकाडे परिवारातर्फे भागवत सप्ताहाचे आयोजन मंडळात दिनांक १९/४/२०२५ ते २५/४/२०२५ दरम्यान करण्यात आले. भागवत श्रवणाने आपल्याला जो लाभ होणार तो सर्व आपल्या योगसाधकांना व्हावा या उद्देशाने हा सप्ताह मंडळातच करण्याचे ठरले. या अमृतमहोत्सवात भागवत होणे हा अमृत योग व तेही अमृतवक्ता विवेकजी घळसासी यांचे, म्हणजे त्रिवेणी अमृत योगच! आजकाल कुठलाही लहान वा मोठा कार्यक्रम असो, त्यात मूळ उत्सव व कार्यक्रम सोडून प्रदर्शनालाच अधिक महत्त्व दिल्या जाते. या भागवत सप्ताहाचे वैशिष्ट्य असे की यात झांकी वा अनावश्यक गाणी याशिवाय हा कार्यक्रम होता. भागवत हे महर्षी व्यासांच्या समाधीअवस्थेतील भाष्य आहे. तेव्हा त्या शब्दांचा लौकिक अर्थ न घेता प्रत्येक कथेमधील तत्त्वज्ञान अमृतवक्ता विवेकजी घळसासी यांनी

समजावून सांगितले. तेच तत्त्वज्ञान आजच्या परिस्थितीला तंतोतंत कसे लागू पडते, हे त्यांनी श्रोत्यांच्या निदर्शनास आणून दिले. आपण आपल्या (विज्ञानाधिष्ठित) संस्कृतीचा, संस्कारांचा, तत्त्वज्ञानाचा त्याग करून पाश्चात्य संस्कृतीचे डोळे झाकून अनुकरण करतोय हे आपल्या स्वतःसाठी तसेच देशासाठी किती घातक आहे, हे त्यांनी वेळोवेळी उपस्थितांच्या लक्षात आणून दिले.

''रामावतारात प्रभू रामांनी समाजातील प्रत्येक घटकाशी आपले सलोख्याचे संबंध प्रस्थापित केले, जसे निषादराज गुह, शबरी, केवट, जांबुवंत, हनुमंत, सुग्रीव. तसेच कृष्णावतारातही भगवान श्रीकृष्णाचे गोकुळातील सर्व सखे-सोबती, गोपी हे समाजातील विविध घटकांतील होते व कृष्णाचे अत्यंत प्रिय होते. प्रत्यक्ष भगवंताने कुणातच आप-पर भेद केला नाही, तेव्हा आपणही समाजातील सर्व लोकांशी मैत्रीपूर्ण सलोख्याचे संबंध प्रस्थापित करणे गरजेचे आहे. श्रीकृष्णाचा गोपालकाला हा भेदाभेदरहित सामाजिक समरसतेचा महाप्रसाद आहे.''

''देव व दानव दोन्ही आपल्यातच विद्यमान आहेत. कुटुंबातील सदस्यांसोबत (चर्चा) मंथन व्हायलाच पाहिजे. मंथनातून प्रथम विषच निघतं. परिवारातील ज्येष्ठांनी हे हलाहल पचवावे. समुद्रमंथनातील हलाहल भगवान शंकराने ना थुंकले ना गिळले, ते कंठात धारण केले, तसेच प्रापंचिक माणसाने घरातील गृहछिद्रे कुणासमोर दाखवू नये. कैलासावर जाऊन दाह शमत नाही, जागा बदलून काही होत नाही, जाणीव बदलावी लागते. भगवान शंकरांना रामनामानेच शीतलता प्राप्त झाली. तसेच आपणही आपली भूमिका योग्य रीतीने निभवावी. आसक्तीरहित असावे. भगवत् चरणी संपूर्ण शरणागती पत्करावी. मानवी जीवन उन्नत करण्यासाठी भोगाकडून योगाकडे वळावे. अशा या साधनेतून प्राप्त झालेले तेज समाजात प्रसारित झाले पाहिजे.''

''आजी-आजोबा झाल्यावर ज्येष्ठांचे वर्तन हे संतवर्तन असावयास हवे. त्याचा परिणाम पुढील पिढीवर होतो. नातवांच्या रूपाने 'प्रत्यक्ष चैतन्य' घरात नांदते. त्यावर प्रेम-संस्कार करणे हे आजी-आजोबांचे ईश्वरीय दायित्व आहे, हाच कलियुगातील 'भागवत धर्म' आहे.''

सप्ताहाच्या शेवटच्या दिवशी प्रवचनापूर्वी श्री. घळसासी म्हणाले, ''योगाभ्यासी मंडळाची ही वास्तू अत्यंत पवित्र आहे. त्याशिवाय इथे भागवत सप्ताहाचा योग घडणे संभव नाही. स्वामी जन्मतः योगी आहेत. त्यांचे सहज बोलणे हितोपदेशच असे. जीवनभर आपले ज्ञान त्यांनी मुक्तहस्ताने वाटले. त्यामुळे ते संत आहेत, संन्यासी आहेत, राष्ट्रभक्त आहेत. समाधीस्थळी साक्षात् परमेश्वराचे चैतन्य इथे अस्तित्वात आहे. जीवनात सक्रियता असणे म्हणजेच 'योग'. श्रद्धेय खांडवे गुरूजी वयाच्या ८४ व्या वर्षीही त्याच सक्रियेतेने कार्यरत आहेत. मंडळाच्या सर्व कार्यात तसेच निःशुल्क योगोपचाराचे कार्य ते तेवढ्याच निष्ठेने ते अजूनही करीत आहेत. कलियुगातील ते संतच आहेत. तसेच

योगाभ्यासी मंडळाचे अनेक कार्यकर्ते निःशुल्क कार्य करतात, त्यामागे स्वामीजींचे तप व आशीर्वाद आहेत.''

गुरुजींनी आपल्या उद्‌बोधनात गुरुकार्यात सर्वांनी झोकून देऊन कार्य करावे व ते विस्तारावे, असे आवाहन केले. या सप्ताहात मंडळाच्या संगीत विभागाचाही महत्त्वाचा सहभाग होता. भागवत सप्ताहाचा शेवट महाप्रसादाने झाला.

- सौ. मेघा कुळकर्णी

योगमूर्ती जनार्दनस्वामी समाराधना दिन

वैशाख कृष्ण १२, शके १९०० अर्थात २ जून १९७८ रोजी थोर संन्यासी योगी परमपूजनीय परिव्राजकाचार्य योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी महाराज नागपूरला समाधिस्थ झाले. निःशुल्क योगप्रसाराचे व्रत अयाचित वृत्तीने आचरून, समाजातील सर्व स्तरांवरील सर्व घटकांना पारंपरिक पतंजलीकृत अष्टांगयोगाचे ज्ञान स्वामीजींनी उपलब्ध केले. स्वामीजींचा ४८ वा समाराधना विधी तिथीप्रमाणे दिनांक २४/०५/२०२५ रोजी वैशाख कृष्ण द्वादशीला योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर नागपूर येथे अत्यंत उत्साहाने साजरा झाला.

आठवड्या पूर्वीपासूनच ह्या महाउत्सवाची तयारी कार्यकर्ते मोठ्या जोमाने आणि उत्साहाने करीत होते. टाक्या साफ करणे, झाडझूड, समाधी मंदिराच्या जवळपास १०० फूट लांब रस्त्यावर सडा सारवण, तोरणे बांधणे, २००० लोकांसाठी रव्या-बेसनाचे लाडू करणे वगैरे अनेक कामे स्त्री पुरुष कार्यकर्ते करीत होते.

दिनांक २४/५ रोजी सकाळी ५.५५ ला मंडळा समोरील रुंद रस्त्यावर नागपूरातील मंडळाच्या सर्व केंद्रांतील जवळपास १००० स्त्री-पुरुष योगसाधकांनी एक तास, मंडळाचे कार्यवाह व ज्येष्ठ योगशिक्षक श्री. मिलिंद वझलवार यांच्या मार्गदर्शनात आणि योगगीताच्या तालावर स्व. बापट यांच्या ध्वनीमुद्रित सूचनांनुसार अनेक योगासने, प्राणायाम, प्रार्थना करून स्वामीजींच्या चरणी श्रद्धांजली अर्पण केली.

कार्यक्रमाच्या विशेष अतिथी श्रीमती वसुमिता पंत, अतिरिक्त आयुक्त, नागपूर महानगर पालिका यांनी स्वामीजींच्या समाधीला माल्यार्पण केल्यानंतर मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय खांडवे गुरुजी यांनी त्यांचा पारंपरिक रीतीनुसार शाल व श्रीफळ देऊन सत्कार केला.

पाहुण्यांच्या समोर योगमनोरे सादर करण्यात आले. त्यात भोसला वेद शाळा महाल, रामनगर केंद्र व चक्रासन योगवर्ग सुर्वेनगर येथील बाल व युवा साधकांनी अत्यंत आकर्षक प्रत्यक्षिके दाखविली. मुख्य अतिथी श्रीमती पंत ह्यांनी आपल्या उद्‌बोधनात नमूद केले की आजच्या यांत्रिक युगात जे अनेक आजार होत आहेत, त्यावर योगाभ्यास हाच मुख्य उपाय आहे. योग संबंधी जनजागृतीचे जे भव्य कार्य मंडळ करीत आहे ते प्रशंसनीय आहे असे त्या म्हणाल्या. खांडवे गुरुजींनी निरामय आयुष्य जगण्यासाठी

नागपूरातील 'प्रत्येक वस्तीमधे योगवर्ग' ही संकल्पना मांडली. श्री. वझलवार यांनी आभार प्रदर्शन केल्यानंतर हा कार्यक्रम समाप्त झाला. त्या नंतर स्वामीजींच्या पादुका अतिशय आकर्षक पद्धतीने सजविलेल्या पालखीत प्रस्थापित झाल्या आणि त्यांची मिरवणूक नेहमीच्या पद्धतीनुसार रामनगरातून अनेक कार्यकर्त्यांच्या जयघोषात व उत्साहात निघाली. ठिकठिकाणी नागरिकांनी पालखीचे यथायोग्य स्वागत केले. त्यानंतर मंडळाच्या समाधी कक्षात पादुकापूजन आणि समाराधना विधी अत्यंत शास्त्रशुद्ध पद्धतीने सकाळी ११ ते २ पर्यंत आर्वीकर गुरुजींच्या पौरोहित्यानुसार पार पडला. जवळपास २००० योगसाधकांनी तद्नंतर महाप्रसादाचा लाभ घेतला. हा कार्यक्रम संध्याकाळी ५.३० ला संपल्यानंतर सर्व मंडळ साफसूफ करून त्यावर सतरंज्या टाकून दुसऱ्या दिवशीच्या सकाळी सहाच्या योगवर्गाची पूर्ण तयारी करून स्वयंपाकघर स्वच्छ करूनच कार्यकर्ते घरी गेले, तो पावेतो रात्रीचे ९.३० झाले. तेच सर्व दुसऱ्या दिवशी सकाळी ५.४५ ला हजर!

योगाभ्यासी मंडळाचे हे पंचाहत्तरावे वर्ष आहे.

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

ऑनलाईन देणगी सेवा उपलब्ध

ऑनलाईन देणगी देण्यासाठी कृपया योगाभ्यासी मंडळाच्या वेबसाईटवर (www.jsyog.org) वर (DONATE ONLINE NOW) क्लिक करावे