# योगप्रकाश

वर्ष ५९ मे २०२५ अंक ६

**प.पू. श्री जनार्दनस्वामी समाराधना दिन**

**श्री गुरुचरणी श्रद्धांजली**

**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

| | | |
|---|---|---|
| **पत्रं पुष्पं फलं तोयं** | संपादकीय | ४ |
| **हठप्रदीपिका** (प्रथमोपदेशः) आनंदानुज | – (भाषांतर : रमेश मुलतानी) | ८ |
| **'बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा'** | – डॉ. धनंजय मोडक | ११ |
| **वेदांमधील योगमीमांसा** (लेखमाला – २) | – डॉ. योगेश वाईकर | १४ |
| **'जनार्दन माउली'** (कविता) | – आत्माराम | १७ |
| **मुसाफिर हूँ यारो** | – विश्वेश्वर भा. सावदेकर | १८ |
| **योगवार्ता** | --- | २९ |

***–:: लेखातील मते लेखकांची ::–***

**मुखपृष्ठ संकल्पना – योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष (१९५१–२०२५)**
**(पृ.क्र. २५)**

**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.

**''समाराधनेच्या दिवशी प.पू. स्वामीजींची पूजा कशी करायची? नेहमीच त्यांच्याकडून घेणारे, त्यांना सतत मागत राहणारे आम्ही याचक स्वामीजींना काय देणार? ज्ञानेश्वर महाराज फार छान सांगतात, की आपल्या हृदयाचा चौरंग करून त्यावर गुरूमाउलीची स्थापना करा.''**

# पत्रं पुष्पं फलं तोयं

प.पू. जनार्दनस्वामीजींचा समाराधना दिन हा सर्व स्वामीभक्त कार्यकर्ते, योगप्रेमी यांच्यासाठी फार महत्त्वाचा उत्सव असतो. एक-दीड महिना आधीपासून याची तयारी, योजना, आखणी फार बारकाईने व पूर्ण गांभीर्याने केली जाते. युवा तरूण वर्गापासून अगदी ज्येष्ठ कार्यकर्त्यांमधे प्रचंड उत्साह संचारतो.

समाराधना दिन हा स्वामीजी समाधिस्थ होण्याचा दिवस. आपले प्रिय स्वामीजी ब्रह्मलीन झाले, त्याची आठवण करून देणारा दिवस. स्वामीजींना समाधिस्थ होऊन ४७ वर्षे झाली. दरवर्षी समाराधना तेवढ्याच उत्साहात होते. योगाभ्यासी मंडळात होणारा प्रत्येक उत्सव हा समाधीपासून गुरुकार्यासाठी अधिकाधिक प्रेरणा घेण्यासाठी असतो. आपला समर्पणभाव व्यक्त करण्यासाठी असतो. 'मामेकं शरणं व्रज' चे अनुपालन करण्यासाठी असतो.

दरवर्षी आम्ही या समाराधना उत्सवात यथाशक्ति, यथामती सहभागी होतो. परंतु समाधीसमोर शांत बसून समाराधनेनिमित्त स्वामीजींचे चिंतन मनन करताना, त्यांचा आठव काढताना अगदी मनाच्या तळापासून गहिवरून येतं. त्या वेळेपुरते आम्ही आमचे राहत नाही. 'योगमूर्ति' या स्वामीचरित्रग्रंथातील पहिल्या समाराधनेचा प्रसंग डोळ्यांसमोर येतो. त्यावेळचे धीर-गंभीर वातावरण पुन्हा अनुभवतो. किती पाणी वाहून गेलंय पुलाखालून या काळात! किती परिवर्तन झालंय! आजच्या कार्यकर्त्यांच्या युवा पिढीला याची कल्पना सुद्धा करता येणार नाही. प.पू. स्वामीजींची पवित्र समाधी मात्र तशीच अविचल आहे. हा सर्व योगकार्य-कर्त्यांसाठी एक दीपस्तंभ आहे. गुरुकार्याची प्रेरणा देणारा आनंदकंद आहे. लोकेषणा, धनेषणा अशा सर्व इषणांपासून दूर ठेवणारी स्वामीजींची पवित्र समाधी

आहे. या समाधी समोर आम्ही बसलो आहोत. त्यांचे, त्यांच्या आदर्श विचारांचे मनन-चिंतन करतो आहोत. समाराधनेनिमित्त समाधीची आकर्षक आरास झालेली आहे. शास्त्रोक्त पद्धतीने संपूर्ण समाराधना विधीही संपन्न झाला आहे.

समाराधनेनिमित्त प.पू. स्वामीजींच्या पादुकांची शास्त्रोक्त पूजा झाली, अत्यंत उत्साहात पालखीही निघाली, समाराधनाविधी सुद्धा संपन्न झाला. आता व्यक्तिगत पातळीवर स्वामीजी आणि आम्ही दोघंच असताना त्यांना आम्ही काय देऊ शकतो? आमची क्षमता तरी आहे का? रोज या समाधीपासून प्रेरणा, उर्जा घ्यायची आणि जीवन घालवायचं, असे उधारीवर जगणारे आम्ही जीव. स्वामीजींचे ऋण, त्यांची उधारी कशी फेडणार आहोत? या समाधीसमोर सकाळी काहीतरी हातपाय हालवायचे ही योगासने आहेत, असा स्वतःच गोड गैरसमज करून घ्यायचा, आणि परत निघताना आपला तथाकथित 'योगाभ्यास' स्वामीजींना अर्पण करून टाकायचा, असे आम्ही फाटके 'योगाभ्यासी,' समाराधनेला स्वामीजींना काय देणार?

आमचं एक मात्र बरं आहे. कितीही फाटके असलो, कितीही वैचारिक, बौद्धिक दारिद्र्य असले, तरी समाधीसमोर बसलो की कोणी ना कोणी हळून डोकावतो आणि कान ओढून हलकेच निघून जातो. आताही असंच झालं.

आपल्या तुकोबांचा सुप्रसिद्ध सल्ला आठवला.

**'न ये जरी तुज मधुर उत्तर, दिधला सुस्वर नाही देवे।'**
**नाही तयाविण भुकेला विठ्ठल, येईल तसे बोल पांडुरंग।।'**

आपल्या देवाला मधुर हजरजबाबी उत्तरही नको आहे आणि कसलेला सुस्वरही नको आहे. आपण फक्त समर्पण भावाने स्वामीजींची भक्ती करायची आहे. विठ्ठल या भावाचा भुकेला आहे. म्हणून जसं येईल तसं स्वामीजींचं गुणगान गायचं आहे. जसा जमेल तसा त्यांच्या कार्यात सहभाग नोंदवायचा आहे.

स्वामीजींनीच सांगितलंय नं, 'यथाशक्ति निरन्तरम्'. आपण या 'यथाशक्ति'चा सोयीनुसार अर्थ काढतो. आपली शक्ती एवढीच म्हणून गुरुकार्यातून चतुर माघार घेतो. 'यथाशक्ति' याचा अर्थ पूर्ण क्षमतेने, पूर्ण ताकदीने गुरुकार्य करायचे. आज झालेली स्वामीजींची सेवा कशी? तर 'Better than yesterday, but not better than tomorrow'. कालच्यापेक्षा आजची सेवा चांगली होती, पण उद्याची यापेक्षाही चांगली असेल. 'यथाशक्ति' मधली 'शक्ति' एका ठिकाणी कधी थिजणार नाही. स्वामीजींवरची निष्ठा कमी होणार नाही.

संपूर्ण गीता सांगून झाल्यावर भगवंत अर्जुनाला म्हणतात, की बघ बाबा सगळं तुला सांगून झालं. अगदी गुह्यतम गुपितही सांगितलं. आता तुझी इच्छा असेल तसं कर. 'यथेच्छसि तथा कुरू'. मग तो अर्जुन तर त्याच्या इच्छेप्रमाणे धनुष्यबाण टाकून अगदी सुरुवातीला हातपाय गाळून बसलाच होता की नाही? त्याला 'सीदन्ति मम गात्राणि'

पासून 'नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा त्वत्प्रसादात्मयाच्युत' पर्यंत फिरवून आणलं आणि शेवटी आता म्हणतात, 'यथेच्छसि तथा कुरू'. याचा खरा मतितार्थ आहे, की 'माझ्या इच्छेप्रमाणे कर'. 'मामेकं शरणं व्रज'. कारण काय, तर हाच खरा बीजमंत्र आहे.

'**अहंत्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः**'। हे आश्वासन यात आहे.

आपलं वेगळेपण सोड, मोठेपणा सोड, व्याप कमी कर, किती पसारा मांडून ठेवला आहे!

**'आपला भिन्नपणा सोडून। माझेचि जाणणे एकपण।**
**तेच जाणावे येणे शरण। माझ्या ठायी।।'**

असा भिन्नपणा सोडला, पूर्ण शरण गेलो की काय होणार आहे माहीत आहे का?

**'अनायासे या स्थितीने। तुझी सुटतील बंधने।**
**जाणून घे मज पूर्णपणे। मुक्त तुज मी करीन।'**

भगवतांचे हे वचन आठवून आम्ही आता स्वामीजींच्या मागे लागलो आहोत की स्वामीजी, आम्ही आपला भिन्नपणा सोडायला तयार आहोत. मांडून ठेवलेला सगळा पसारा आवरून घ्यायला तयार आहोत. सतत चिंतन, मनन, भजनाने तुम्हाला जाणून घ्यायचा प्रयत्नही सुरूच आहे. आता पुढचं काम तुम्ही करा. या व्यापातून आम्हाला मोकळं करा. तुमच्या जवळ बोलावून घ्या.

**'लोखंडास स्वभावता। गंज चढे सहज भारता।**
**तेच पुढे सुवर्ण होता। न होई मलिन।।'**

आमच्या बुद्धिरूपी लोखंडाला केव्हाही गंज लागू शकतो स्वामीजी। तुमच्या कृपेच्या परिसस्पर्शाने त्या बुद्धीचे कायमचे सोने करून टाका. एकदा तुमचा परिसस्पर्श झाला, तुमचे विचार मनात आले की आमची मती कधी मलिन होणार नाही 'न होई मलिन'. **'कलंक मतिचा झडो विषय सर्वथा नावडो।'**

समाराधनेच्या दिवशी प.पू. स्वामीजींची पूजा कशी करायची? नेहमीच त्यांच्याकडून घेणारे, त्यांना सतत मागत राहणारे आम्ही याचक स्वामीजींना काय देणार? ज्ञानेश्वर महाराज फार छान सांगतात, की आपल्या हृदयाचा चौरंग करून त्यावर गुरूमाउलीची स्थापना करा.

**''आता हृदय हे आपुले। प्रशस्त मांडून चांगले।**
**स्थापू त्यावरी पाउले। श्री गुरूंची।।''**

पण स्वामीजीना अर्पण काय करायचं? या विचारात असताना भगवंतांचा सुरेख व सुपरिचित श्लोक आठवतो.

**'पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।**
**तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः।।' गीता ९ः२६**

जो भक्त मला प्रेमाने भक्तिभावाने पाने, फुले, पाणी यातलं काहीही अर्पण करतो

ते सगळं मी त्याचा शुद्ध भाव पाहून मोठ्या प्रेमाने सगुण रूपात स्वीकारतो. कारण पान, फुल, फळ वगैरे केवळ भक्ती दाखण्यासाठी निमित्तमात्र आहेत. मला मिळवायचं असेल तर केवळ अनन्य भक्ती हेच साधन आहे. भक्त सधन नसला तरी चालेल, त्याच्या जवळ हे भक्तीचे साधन हवे.

**'पत्र पुष्प आणि फळ। हे भक्तीसाठी निमित्त केवळ।**
**परी अनन्य भक्ती निश्चळ। माझे प्राप्तिसाधन।।'**

स्वामीजींकडे लहान-थोर, गरीब-श्रीमंत, धर्म-पंथ असा काही भेदभाव नाही. ज्याने मन लावून स्वामीकार्यात झोकून दिले तो स्वामीजींचा होतो. या भेदभाव नसण्याचा दाखला भगवंत किती सुरेख देतात बघा-

**'एक मूठ पोह्यासाठी। मी सुदाम्याच्या सोडल्या गाठी।**
**हे प्रत्यक्ष तू पाहिले किरीटी। अधिक काय सांगावे।।'**

स्वामीजींबद्दल सुद्धा अधिक काय सांगावे? स्वामीजी आमच्या सगळ्या आधि-व्याधिंच्या, गुण-दोषांच्या गाठी अगदी हळूवार सोडवतात. भगवंतांनी गाठी सोडून सुदाम्याचे पोहे मिळवले. इथे स्वामीजी आमच्यासारख्या सगळ्या सुदाम्यांच्या मनांतल्या गाठी सोडवून वर आम्हालाच समाधान, सुख व निरोगत्वाचे आनंदाचे पोहे बहाल करतात.

आमची स्वामीजींवरची निष्ठा, त्यांच्यावरचा दृढ विश्वास, स्वामीजींवर असणारे निस्सिम प्रेम हेच आमचे 'पत्रं पुष्पं फलं तोयं' सगळं सगळं आहे.

**'सर्व सोडून थोरपण। सर्व ज्ञानाभिमान विसरून।**
**जगी बाळगावे नम्रपण। तेव्हा माझे सान्निध्य।।'**

स्वामीजी, तुमच्या सान्निध्यासाठी सगळा असलेला नसलेला ज्ञानाभिमान, थोरपणा सोडायला आम्ही तयार आहोत. तुम्ही फक्त आमचे व्हा. आम्हाला आपले माना, हीच आज प्रार्थना करतो-

**।। 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 |

# हठप्रदीपिका

## प्रथमोपदेशः

श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

**पद्मासन की महत्ता स्पष्ट करते समय केवल पैरोंकी पद्मवत स्थिति अर्थात् पद्मासन नहीं है, अपितु उसमें आवश्यक लगनेवाले जिव्हाबंध, जालंधरबंध आदि बंध, नासाग्र दृष्टि और श्वास से एकरूपता इन अत्यंत महत्त्वपूर्ण कसौटीयोंके आधारपर, पद्मासन सिद्ध हुआ है, यह कह सकेंगे।**

पिछले अंक में श्लोक क्रं ३४ से ४३ इन दस श्लोकोंमे सिद्धासन की कृति, लाभ, महता आदि विषयों पर चर्चा, हुई। अब पद्मासन के विषय के बारे में जानकारी लेंगे।

**वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा।**
**दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्।।**
**अंङ्गुष्ठौ, हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्।**
**एतद् व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते।। (४४)**

**अर्थ** : बांयीं जँघापर दाहिना पैर तथा बायाँ पैर दाहिनी जँघापर उत्तम प्रकारसे रखकर हाथ पीठ के पीछे से लाकर पैरोंके अँगूठे दृढता से पकड़े। हनु छातीपर दबाकर रखें एवं (इसी क्षण) दृष्टि नाक के अग्र भागपर स्थिर करें। योगसाधकोंके सभी प्रकार के व्याधियोंका विनाश करनेवाले इस आसनको 'पद्मासन' कहते है।

**टीका** : स्वामी स्वात्माराम इन्होंने ऊपर बतलाया हुआ पद्मासन आजकल 'बद्धपद्मासन' के नाम से जाना जाता है। परंपरागत जो आसन 'पद्मासन' स्वीकृत किया गया है, उस विषय का वर्णन अगले दो श्लोकोंमे किया गया है।

**उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः।**
**ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ।।४५।।**
**नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूले तु जिह्वया।**
**उत्तम्भ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः।।४६।।**

**अर्थ** : दोनों पैर जँघाओंपर प्रयत्नपूर्वक ठीक से रखें। इस स्थितिमें दोनों तलपाँव ऊपर की दिशा में (उलटे) होने चाहिए, इस की दक्षता लें। दोनों हथेलीयाँ भी जँघाओंपर ऊपर की दिशा में रखें। नाक के अग्रभाग पर दृष्टि स्थिर/केन्द्रित करते हुए मुँह के अंदर तालूपर जीभ चिपका लें। साथ ही सीना/वक्ष ऊपर उठाकर हनु उसपर दबाकर रखें। इस स्थितिमें धीरेसे श्वास अंदर लेना है।

**इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशम्।**
**दुर्लभं येनकेनापि धीमता लभ्यते भुवि।।४७।।**

**अर्थ** : 'पद्मासन' नाम से परिचित यह आसन सभी व्याधियोंको नष्ट करनेवाला है, ऐसा कहा जाता है। इस जगत में केवल बुद्धिमान व्यक्तियोंको साध्य होनेवाला यह आसन सर्वसामान्य लोगोंको दुष्प्राप्य है अर्थात् आसन साधारण मनुष्योंके लिए प्राप्त करना कठिन है।

**टीका** : पद्मासन की महत्ता स्पष्ट करते समय केवल पैरोंकी पद्मवत स्थिति अर्थात् पद्मासन नहीं है, अपितु उसमें आवश्यक लगनेवाले जिव्हाबंध, जालंदर बंध आदि बंध, नासिकाग्र दृष्टि और श्वास की एकरूपता इन अत्यंत महत्त्वपूर्ण कसौटीयोंके आधारपर, पद्मासन सिद्ध हुआ है यह कह सकेंगे, ऐसा स्वामी स्वात्मारामजी लिखते है। इन तीन कसौटीयोंको साध्य करना सर्वसामान्यतः कठिन होने से निश्चयात्मक बुद्धिका अवलंब करके ही आसन सिद्ध होता है, ऐसा इस श्लोक के द्वारा वे सूचित करना चाहते है, यह प्रतीत होता है।

**कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनम्।**
**गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि।**
**वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन् पूरितम्।**
**मुंचन् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः।।४८।।**

**अर्थ** : पद्मासन कि पक्की बैठक लगाकर दोनों हाथोंकी संपुट/पेटी साधकर हनु छातीपर ठोस दबाकर उस (आत्मतत्त्वका) हृदयमें ध्यान करते हुए बारबार अपानवायु को ऊर्ध्व (ऊपर उठाना) दिशा में मोड़ते हुए अंदर लिया हुआ प्राण (वायु) बारबार बाहर छोडनेकी क्रिया करनेसे आत्मतत्त्व का बोध मनुष्य को होता है।

**टीका** : पद्मासनमें बैठकर अंदर लिया हुआ प्राण याने श्वास अश्विनी मुद्रा के समान किंतु मूलाधार की ओर ध्यान देते हुए बारबार छोडनेसे अपानवायु को उर्ध्वगति प्राप्त होकर सुषुम्ना नाड़ी की शुद्धि होती है। परिणामस्वरुप कुंडलिनी जागृत होने की संभावना रहती है। ऐसा इस श्लोक का अभिप्राय हो सकता है, यह प्रतीत होता है। अपानवायुको ऊर्ध्वगति देने का जो विषय है, उसको कथन करनेकी ओर स्वामी स्वात्मारामजी का विशेष जोर दिखता है। प्राणायाम के बारे में भी बतलाते समय इस मुद्दे का बारबार उल्लेख उन्होनें किया है।

**पद्मासने स्थितो योगी नाड़ीद्वारेण पूरितम्।**
**मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः।।४९।।**

***अर्थ*** : पद्मासनमें बैठकर नासिका के द्वारा अंदर ली हुई हवा, जो योगी (दीर्घकालतक) रोककर रखता है, वह मुक्त होता है, इसमें संदेह नहीं है।

**टीका** : योगसाधनामें पद्मासन का कितना महत्त्व है यह बतलाने के हेतु से ही इस श्लोक की रचना की गई है। योगसाधना के लिए सिद्धासन और पद्मासन अत्यंत महत्त्वपूर्ण आसन है, इस बारे में कोई दो मत नहीं है।

**(क्रमशः)**

**श्री जनार्दनस्वामी उवाच**

## शारीरिक स्वास्थ्य

''शारीरिक निरोगितेकरता प्रत्यही चार गोष्टी व्यवस्थित होण्याची आवश्यकता आहे. त्यातील पहिली गोष्ट सकाळी उठल्याबरोबर लघवी व शौच त्वरित साफ होणे, जेवावयाच्या वेळी भूक चांगली लागणे (तोंडी लावण्याची आवश्यकता नसणे), कामधंदा आटोपल्यावर लगेच गाढ झोप येणे व हे सर्व ठीक होण्यासाठी व्यवस्थित रुधिराभिसरण होत राहणे, या त्या चार गोष्टी आहेत. यांच्याकरता औषध घेण्याची पाळी न यावी म्हणून ज्याच्या त्याच्या शरीररचनेप्रमाणे जी सुलभतेने करता येतील अशी काही आसने, प्राणायाम, उषःपान नेति, धौति, व्यायाम इ. आवश्यक अशा काही क्रिया दररोज अथवा आलटून पालटून कमीत कमी पंधरा मिनिटे व जास्तीत जास्त अर्धा पाऊण तास पर्यंत करीत राहणे आवश्यक आहे. एवढे केल्यानंतर दैवयोगाने ज्या प्रकारचे अन्न मिळाले असेल ते आनंदाने जेवले असता त्याचे योग्य पचन होऊन त्या अन्नाचा योग्य तऱ्हेने रस निर्माण होऊन शरीरास रोज रोज आवश्यक असलेले शरीरात उत्पन्न होणारे रस आवश्यकतेनुसार परिपूर्ण असे उत्पन्न होत राहतील आणि त्यापासून रक्तादि सप्तधातु उत्पन्न होऊन त्यांची झालेली शारीरिक झीज भरून येईल आणि आरोग्य टिकेल.''


## योगवर्ग

**शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक उन्नतीसाठी, शालेय वयापासूनच योगाभ्यास करा. योगाभ्यासी मंडळाच्या online वर्गांचा लाभ घ्या. माहितीसाठी वेबसाईट www.jsyog.org**

# ‘बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा’

ॐ

**डॉ. धनन्जय ब. मोडक**
**विश्वाधार**

**जो साधक या मनुष्य शरीरात शरीर पडण्याआधीच काम-क्रोधामुळे उत्पन्न होणारा आवेग, सहन करण्यास समर्थ होतो, तोच ‘योगी’ होय, आणि तोच ‘सुखी’ होय! स्पष्टच आहे, की भगवन्ताला जो साधक, ‘योगी’ आणि ‘सुखी’ वाटतो तोच प्रस्तुत चर्चेतील ‘सुखरूप’ जीवात्मा होय! गम्मत अशी, की शास्त्रानुसार, हाच साधक खराखरा ‘सुखरूप’, आणि प्रत्येक साधकाच्या मानव-जन्माचे हेच उद्दिष्ट आहे- ‘सुखरूप’ होणे--- आणि कृतार्थ जीवन जगणे!**

श्रीमद्‌भगवद्‌गीतेच्या पाचव्या अध्यायात भगवन्त श्रीकृष्णाने, जो प्रधान विषय धनन्जयाला सांगितला आहे, तो गीता प्रेसच्या मते असा-

‘सांख्ययोग व निष्काम कर्मयोगाचा निर्णय, या दोन्ही योगांची लक्षणे, व त्यांचा महिमा, ज्ञानयोगाचा विषय, भक्तीसह ध्यानयोगाचे वर्णन...’ आणि ‘सांख्ययोग व कर्मयोग’ यांच्यातील श्रेष्ठतेविषयी अर्जुनाने विचारलेल्या प्रश्नाचा श्रीभगवन्तांनी सांगितलेला विचार!’ पुढची अभ्यासाची पायरी म्हणजे, ‘बाह्यस्पर्शेषु असक्तात्मा’ अशा साधकाचे वर्णन! गीताप्रेसच्या प्रस्तुत भगवद्‌गीतेच्या प्रकाशनानुसार असे- ‘‘बाहेरच्या विषयांमध्ये, आसक्तीरहित अंतःकरण असणारा साधक!’’ पण असा साधक, आत्म्यामध्ये जो ध्यानजनित सात्त्विक आनन्द प्राप्त करून घेतो, तो त्यानन्तर सच्चिदानन्दघन परब्रह्म परमात्म्याच्या ध्यानरूप योगामध्ये अभिन्न भावाने स्थित असतो! तोच अक्षय आनन्दाचा अनुभव घेतो! श्री भ.गीतेच्या पाचव्या अध्यायाच्या २२व्या श्लोकात, भगवान श्रीकृष्ण अधिक स्पष्टपणे असा अर्थ सांगतात- ‘‘जे हे इंद्रिय आणि विषय, यांच्या संयोगाने उत्पन्न होणारे सर्व भोग आहेत ते जरी विषयी पुरुषांना ‘सुखरुप’ वाटत असले, तरी श्रीगुरूंच्या मतानुसार तेही दुःखालाच कारण होणारे आणि अनित्य आहेत. म्हणून धनन्जया, बुद्धिमान विवेकी पुरुष त्यांत रमत नाहीत!’’ हे धनन्जयाला समजावल्यानन्तर, खरा ‘सुखरूप’, होणारा साधक, पुढच्याच श्लोकात निर्दिष्ट करतात-

**शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात्।**
**कामक्रोधोद्‌भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः।।२३।।**
**श्री.भ.गीता अ. ५**

मराठीमध्ये या श्लोकाचा अर्थ असा-

‘‘जो साधक या मनुष्य शरीरात शरीर पडण्याआधीच काम-क्रोधामुळे उत्पन्न होणारा आवेग

सहन करण्यास समर्थ होतो, तोच 'योगी' होय, आणि तोच 'सुखी' होय!'' स्पष्टच आहे, की भगवन्ताला जो साधक, 'योगी' आणि 'सुखी' वाटतो तोच प्रस्तुत चर्चेतील 'सुखरूप' जीवात्मा होय! गम्मत अशी, की शास्त्रानुसार, हाच साधक खराखरा 'सुखरूप', आणि प्रत्येक साधकाच्या मानव-जन्माचे हेच उद्दिष्ट आहे- 'सुखरूप' होणे--- आणि कृतार्थ जीवन जगणे! आता महत्त्वाचा मुद्दा हा आहे, की 'मानव जन्मामधे नराचा होण्या नारायण- करा हो नियमित योगासन' असे ज्या श्री जनार्दनस्वामी यांनी नागपूरच्या रामनगर स्थित ज.स्वा.यो. मंडळातील साधकांना जसे शिकवले, ते स्वयं तसाच योगाभ्यास करीत असत.. आणि त्यामुळे नूतन साधकास त्यांचाच कित्ता गिरवणे ही 'सुखरूप' होण्याची गुरूकिल्लीच जणू उपलब्ध आहे! साधकांना तेच साधण्यात प्रयत्न, प्रणती आणि 'प्रबोध' कमी पडतो! अन्यथा अशी 'साधना' करणाऱ्यांना स्वये श्री जनार्दनस्वामींनीच दिलेले आश्वासन आहे! सुखरूपता त्यांचेसाठी स्वामींनी "ASSURED" ठेवलेली आहे! यासाठी श्री.भ.गीतेच्या पाचव्या अध्यायातील २४वा श्लोक मोठा मार्मिक आहे... भगवन्तानेही, स्वामीजींचेच आश्वासन धनन्जयाला देऊनच gauranteed यश मांडून ठेवले आहे! 'सुखरूपता' हेच या जन्मात आपल्या सुखी होण्याचे अंतिम गंतव्य अहे, हे निर्विवादच! अशा सुखरूपतेसाठी प्रत्यक्ष भगवन्त हमी घेत म्हणतात-

**''योऽन्तःसुखोऽन्तरारामस्तथान्तर्ज्योतिरेव यः।**
**स योगी ब्रह्मनिर्वाणं ब्रह्मभूतोऽधिगच्छति।।२४।।'' श्री.भ.गी.अ. ५**

**अर्थ -** ''जो पुरुष अन्तरात्म्यातच सुखी, आत्म्यातच रमणारा, आणि आत्म्यातच 'ज्ञान' मिळालेला असतो, तो 'सच्चिदानन्दघन' परब्रह्म परमात्म्यासह ऐक्यभावाला प्राप्त झालेला सांख्ययोगी, शान्त ब्रह्माला प्राप्त होतो.'' अशी स्पष्टोक्ती स्वतः भगवानच गीतेतून साधकाला देत आहेत. या उपर, अजून काही जीवनासाठी मानवाला आवश्यकच नाही!

थोड्या-फार फरकाने, हाच विचार आंग्लभाषेतही हेच अधिक स्पष्टपणे सांगतो कसे ते पाहा-

"Life never seems to be the way we want it, but we have to live it the best way we can. There is no perfect life but we can fill it with PERFECT MOMENTS!" पण दोहोत जो फरक आहे, तो संस्कृतीचा आहे. कारण असे, की 'मूलगामी' विचार obviously पौर्वात्य विचारसरणीने मिळतो, हे उघड आहे! असो! हा या ठिकाणी ऊहापोह करण्याचा विषय नव्हे! 'स्पर्श' हा विचारच मुळात, जे 'उच्छृंखल', अथवा बाह्य स्पर्शाशी निगडित आहे, असे! अंतरात्म्याच्या पातळीवरील 'स्पर्शच' केवळ आणि केवळच कैवल्याकडे नेणारा असतो! 'स्वरूपाकडे' जाणे, म्हणजे 'जीव-शिव ब्रह्मैक्य' साधण्याचा विचार! Unfortunately, यात रमू न शकणे हे मानवाला कैवल्यापासून दूरच ठेवते, असो! उपरोत्म आंग्ल संकल्पनेनुसार Perfect Moments

मिळणे, हेही नसे थोडके! त्यासाठी किती विपुल प्रमाणात विचार झाला आहे...पाहा! संत तुकारामांनी प्रत्यक्ष आश्वासनच दिले आहे-

**''नाम स्नान संध्या। केले क्रिया कर्म। त्याने भवश्रम। निवारिला।।''**

**(तुकाराम गाथा)**

तसेच, भगवान श्रीशंकराचार्य 'साधना पञ्चकम्' या आपल्या मांडणीमध्ये साधनापथच दाखवून स्वरूपाचे माहात्म्य उघड करून दाखवून देतात. श्रीगुरुवर्य डॉ. श्रीकृष्ण देशमुख आचार्यांच्या या कैवल्योक्तीला कालानुरूप आपल्यासाठी उपलब्ध करीत काही बोधवाक्ये देतात-

१) वेदान्त आणि भारतीय संतवाक्यांचा नियमित अभ्यास करावा

२) विहित कर्मे आपण कर्तव्यकर्मे समजून दक्षतेने करावी आणि ती परमेश्वराला त्याची पूजा समजून समर्पित करावी

३) मनातील सर्व कामनांचा त्याग करावा

४) अंतर्मुख-वृत्तीने आत्मतत्त्वाला जाणण्याची तीव्र इच्छा बाळगावी

५) सिद्ध महात्म्यांना अनन्यशरण जावे

६) वेदान्तातील महावाक्यांच्या आशयाचे सतत मनन करावे

७) सत्-चित्-आनन्दस्वरूप परब्रह्माचा अविरत आश्रय घ्यावा

साधनापथाचे अनन्यसाधारण महत्त्व सत्पुरूषांच्या सान्निध्यातच कसे खरे कळते, ते आचार्यांनी (म्हणजे शंकराचार्य) नित्य सांगितले असून, तोच मानवी-जीवनाचा मूलभूत आधार आहे; ह्याबद्दल श्रद्धा बाळगणे अनिवार्यच आहे हे लक्षात ठेवावे लागते! त्यानुसारच मार्गक्रमण होत राहिले पाहिजे हा दण्डक अडिगपणे आचरला पाहिजे! समारोपाच्या क्षणी मानवाने 'सत्-चित्-आनन्दस्वरूप' होणे हेच अनिवार्य आहे ह्याचे भान 'तो'च आपल्याला देतो, ह्यावर श्रद्धा...हेच आपले गंतव्य होय!

## स्वत्वाचा सच्चिदानन्द

**सत्-चित्-आनन्दाचें स्वत्वा**
**व्यष्टि-समष्टीमधील तत्त्वा**
**सत्य-नित्य-त्या सुखरूपत्वा**
**त्रिपुटी-विहीन ज्ञानमयत्वा-**
**'सोऽहम्' भावे-तो मी आहे!**
**ऐसा जगता 'राम' चि पाहे**
**द्वंद्व तया लवलेश न राहे!**
**'सुखरूपच तो!' दुःख न साहे!!**
**धनन्जया... मग एकच एकच... आत्माराम...निगुणीराम!...अगुणीराम!!**
**श्रीराम जयराम जय जय राम!!**

ॐ

**डॉ. योगेश वाईकर**

**ध्यानसाधना करताना स्वस्वरूपाला भौतिक देह, प्राण व भावना आणि उच्चतर मानसिक शक्तीवर केंद्रित केले जाते. जसजशी प्रगती होते, तसतसे मनाचे विविध स्तर आपल्याला प्रत्ययास येऊ लागतात. ह्यांना 'व्याव्हृती' असे म्हणतात. उच्च व्याव्हृती जसे मह, जन, तपः, आणि सत्यम् ह्या वेगवेगळ्या चक्रांवर अधिरोपित झाल्या असल्याचे लक्षात येऊ लागते. ही स्वाध्याय-साधना स्वतःची स्वतःसाठीच करायची असते. जो कोणी साधक वरील प्रकारची साधना करून घेऊ शकतो, त्यालाच 'विप्र' असे म्हणतात.**

### लेखमाला

# वेदांमधील योगमीमांसा

## लेख २ : योगाची व्याख्या

**डॉ. योगेश वाईकर**, मूळ लेख : इंग्रजी

अनुवाद : **डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार**

योगसाधना ही निम्नस्तरावरील सर्व पातळ्यांवर प्रकट होणाऱ्या विविध चेतनस्तरांना जोडून सरतेशेवटी स्वतःमधील ईश्वरत्व प्रकट करण्यासाठी केल्या जाते.

**ऋतस्य गोपा न दभाय सुक्रतुस्त्री ष पवित्रा हृद्दऽन्तरा दधे।**
**विद्वान्त्स विश्वा भुवनाभि पश्यत्यवाजुष्टान्विध्यति कर्ते अव्रतान्।।**
**(ऋग्वेद, ९.७३.८)**

अथर्ववेदामधे आठ चक्रांचा उल्लेख आहे. ही आठ चक्रे हठयोगातील चक्रांशी साधर्म्य दर्शवितात. ही आठ चक्रे स्वतःमधील चेतनतत्त्वाच्या प्रवाहाचे नियमन करीत असतात. या चक्रांद्वारेच व्यक्ती आपले व्यावहारिक कर्म करीत असतो आणि जेव्हा ही चक्रे उत्तेजित होतात, तेव्हाच निम्नस्तरावरील चेतना (जीव) ही अत्युच्च स्तरावरील (ब्रह्म) चेतनेशी एकरूप होत असते.

**अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।**
**तस्या हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः।।**
**(अथर्ववेद, १०.२.३१)**

इतर वैदिक संहितेत योगाबद्दल अजून काय माहिती मिळते, ते आपण पुढे पाहणारच आहोत.

तैत्तिरीय ब्राह्मणग्रंथात लघुन्यास मंत्रात योग म्हणजे 'आंतरीकरण' (Interiorization) न्यासाद्वारे आपण स्वतःमधे शक्ती प्रवाहित करीत असतो. त्याची सुरुवात स्वतःमधे अग्नी प्रवाहित करण्यापासून होते. अग्नी म्हणजे 'वाक्' चा प्रतिनिधी. असा हा अग्नी आत्मतत्त्वाचे निम्नस्तरांवर प्रकटीकरण करण्यास चालना देत असतो, आणि पुढे त्याचे उच्च पातळीवरील चेतनेशी मीलन घडवून आणतो. ह्या प्रक्रियेत मधल्या

टप्प्यावरील पातळीमधे 'वायू' तत्त्व असते. वायुतत्त्व हे प्राणशक्तीचे निर्देशक असते. ह्या वायुतत्त्वाला उत्तेजित करूनच पुढे सर्वोच्च अशा 'मानस' तत्त्वासोबत विलीन करून ही प्रक्रिया पूर्ण होत असते. 'सूर्य' हा मानसतत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करतो. 'मानस' ला आवाहन करून त्यालाही सर्वोच्च चेतनेशी संलग्न केल्या जाते. लघुन्यासात अशाप्रकारे योगाद्वारे विभिन्न पातळींमधील अंतर्गत व परस्परावलंबी शक्तींना उत्तेजित केल्या जाते. त्याच्या सर्वोकृष्ट प्रकटीकरणासाठी कोण्या एकाच पैलूवर ध्यान करून त्याचीच जोपासना करीत राहावे, असे तैत्तिरीय ब्राह्मणग्रंथात म्हटले आहे.

**अग्निर्मे वाचि श्रितः। वाग्घृदये। हृदयं मयि।**
**अहममृते। अमृतं ब्रह्मणि। वायुर्मे प्राणे श्रितः।।**
**(तैत्तिरीय ब्राह्मण, ३.१०.८,१६,२२)**

शतपथ ब्राह्मणग्रंथामधेही योगाचे, विशेषतः ध्यानाबद्दल, विवरण आढळते.

**सत्यं ब्रह्मेत्युपासीता अथ खलु क्रतुमायोऽयं पुरुषः स**
**यावत्क्रतुरायमस्माल्लोकात्प्रत्येवक्रतुर्हामुं लोकं प्रेत्यभिसंभवति।**
**(शतपथ ब्राह्मण, ६.३.१-२)**

या ग्रंथात साधकाला ब्रह्मतत्त्वावर ध्यान करण्यास सांगितले आहे. ध्यानसाधनेने अगम्य असे ज्ञानही प्राप्त करता येते. स्वरूपावर ध्यान करणे म्हणजे शरीर-प्राण-मानस-उच्चमानस इत्यादी या सर्व घटकांवर ध्यान करणे. स्वतःचे खरे स्वरूप म्हणजे आत्मतत्त्व हे ह्या सर्व घटकांमधे ओतप्रोत भरून असते. या विविध घटकांना जोडणारी साधना म्हणजे योग.

वैदिक ब्राह्मणग्रंथामधे यज्ञाविषयीची चर्चा आढळते. यज्ञ म्हणजे बाह्य कर्मकांड किंवा प्रयोग असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. त्यांच्यातून विविध पातळी (स्तर) अंतर्गत असणाऱ्या क्रिया आणि आंतरपातळीवर घडणाऱ्या क्रियांना व्यक्त करण्यात येते. यज्ञ आणि योग यांना जोडणारा काही दुवा या ग्रंथांमधे सापडतो का ते आपण बघू.

ऐतरेय आरण्यकामधे स्व-स्वरूप हे तीन स्तरांवर व्यक्त होत असते, असे म्हटले आहे. निम्न, मध्यम आणि उच्च स्तर. ह्या तीन्ही पातळीवर चैतन्याची अभिव्यक्ती होते. म्हणजे देह, प्राण आणि मन किंवा वाक् यांना आत्म्याच्या अभिव्यक्तीचे तीन स्तर म्हणता येतील.

**स एष पुरुषः समुद्रः सर्वं लोकमति यद्ध किंचाश्नुतेऽत्येनं मन्यते।**
**यद्यन्तरिक्षलोकमश्नुतेऽत्येनं मन्यते यद्यमुं लोकमश्नुवीतात्येवैनं मन्येत।।**
**(ऐतरेय आरण्यक २-३-३)**

चित्त म्हणजे मध्यमेकडून उच्च चेतनेच्या स्तरावर मार्गक्रमण करताना व्यक्त होणारे स्वस्वरूप. चित्त प्रकट होते ते तप या स्तरावर, आणि अशा चित्ताची उत्क्रांती चिदाकाशामधे (उच्च स्तरावर) होते. हे कसे हे आपण सोप्या भाषेत समजून घेऊ या.

वाक् म्हणजे प्रकृती किंवा जड वस्तू अथवा भौतिक वस्तू. चित्त म्हणजे शक्ती. जड प्रकृती सोबत होणारी शक्तीची परस्परक्रिया किंवा अन्योन्यक्रिया म्हणजेच वाक् आणि चित्ताचा परस्परांशी असणारा संबंध. यालाच इथे यज्ञ किंवा योग असे म्हटले आहे.

**स एष वाचश्चित्तस्योत्तरोत्तरिक्रमो यद्यज्ञः। (ऐतरेय आरण्यक २-३-४)**

ऐतरेय आरण्यकात योगाला देहरूपी वाक्, प्राण (मध्यम) आणि मानस (उच्च) या स्तरांना एकत्र जोडणे, असे संबोधले आहे.

**प्राणो वै सूददोहाः प्राणेन पर्वाणि सन्दधाति। (ऐतरेय आरण्यक १-४-१)**

ऐतरेय आरण्यकात हृदयस्थानावर स्थित असणाऱ्या अनाहत चक्राचे आणि दोन्ही नेत्रांच्या मधोमध असणाऱ्या जागेचे महत्त्व देखील सांगण्यात आले आहे.

**तदेतद् ब्रध्नस्य विष्टपं यदेतन्नासिकायै विनतमिव। (ऐतरेय आरण्यक, २-१-३)**

चेतनेचा स्वतःमधील सळसळणारा प्रवाह योगी व्यवस्थितपणे जाणू शकतात. शरीरातील विशिष्ट भागामधे ही चेतना विशेषरुपाने व्यक्त होत असते. यज्ञसंस्थेमधेही शरीराच्या विविध प्रदेशांना 'यज्ञातील आहुती' असेच समजण्यात येते. हे विभिन्न प्रदेश अथवा शारीरिक भाग हे चेतनेचे बाह्य रूपाने होणारे प्रदर्शनच होय, जे विशिष्ट भागात काही वैशिष्ट्यानेच प्रदर्शित होत असते. परंतु अत्युच्च स्तरावरील चेतना ही सर्वसमावेशक असते. तीच चेतना शरीरावर प्रकट होताना विशिष्ट भागांवर आपले वैशिष्ट्य दर्शवित असते. उदाहरणार्थ-मानस चेतना प्राणाद्वारे त्यातूनही निम्न स्तरावर असणाऱ्या 'वाक्' ह्या रूपाने प्रकट होते. खरे तर असेही म्हणता येईल की शरीराचे विभिन्न अंग हे दुसरे तिसरे काही नसून अंतर्गत चेतनेचेच बाह्यरूपाने परंतु ठराविक वैशिष्ट्यासह होणारे प्रकटीकरणच होय.

योगसाधकाला त्याच्या साधनेदरम्यान ह्या चेतनप्रवाहाची जाणीव होत असते. त्याला निर्देशित करण्यासाठी विशिष्ट मुद्रा अथवा योगासनांची रचना ही हठयोगशास्त्रात केल्याची आढळते. ह्या चेतनप्रवाहाची शक्ती विशिष्ट चक्रांमधे एकत्रित होते व आपल्या वैशिष्ट्यासकट प्रकट होते. प्रत्येक चक्र हे विशिष्ट शारीरिक भाग अथवा तेथील स्तर हा संचालित करीत असतो. ह्या विविध चक्रांमधे परस्पर संबंध आणि समन्वय स्थापन करणे म्हणजेच 'योग' होय. योगसाधनेत प्रथम चैतन्याच्या प्रवाहाची जाणीव होते व नंतर त्या प्रवाहाच्या एकत्रित झालेल्या शक्तीची किंवा चक्राची. तद्नंतरच हा प्रवाह चैतन्याच्या सर्वोच्च स्तरावर एकरूप होतो.

तैत्तिरीय आरण्यकामधे अशा प्रकारच्या स्वाध्यायाचे महत्त्व अधोरेखित करण्यात आले आहे.

**येनं यज्ञकृतुनां याजयेत् सोऽरण्य परेत्यं**
**शुचौ देशे स्वाध्यायामेवैनमधीयन्नासीत।**
**तस्यानशनं दीक्षा स्थानमुपसद आसनं सुत्या वाग्जुहूर्मन**

**उपभृद् ध्रुतिर्ध्रुवा प्राणो हविः स वा एष यज्ञः**
**प्राणदक्षिणोऽनन्तदक्षिणस्समृद्धतरः (तैत्तिरीय आरण्यक २-१७)**

आता इथे स्वाध्याय किंवा स्वसाधना म्हणजे काय, हे सविस्तर जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. ध्यानसाधना करताना स्वस्वरूपाला भौतिक देह, प्राण व भावना आणि उच्चतर मानसिक शक्तीवर केंद्रित केले जाते. जसजशी प्रगती होते, तसतसे मनाचे विविध स्तर आपल्याला प्रत्ययास येऊ लागतात. ह्यांना 'व्याव्हृती' असे म्हणतात. उच्च व्याव्हृती जसे मह, जन, तपः, आणि सत्यम् ह्या वेगवेगळ्या चक्रांवर अधिरोपित झाल्या असल्याचे लक्षात येऊ लागते. ही स्वाध्याय-साधना स्वतःची स्वतःसाठीच करायची असते. जो कोणी साधक वरील प्रकारची साधना करून घेऊ शकतो त्यालाच 'विप्र' असे म्हणतात.

योगाभ्यासामधे हीच संकल्पना मांडतांना पतंजली मुनी म्हणतात-

**तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः (योगसूत्रे, २-१)**

**(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.)

## 'जनार्दन माउली'

जनार्दन माउली, कृपेची सावली। तयासी वंदन, वारंवार---।।१।।
गुरुराज स्वामी, स्वामी जनार्दन। तयासी नमन, मनोभावें---।।२।।
पतंजली मुनी, घेती अवतार। गोडशांचे कुळ, धन्य झाले---।।३।।
योगविद्येचे फोडिले भांडार। तया नमस्कार, वारंवार---।।४।।
सकळ शास्त्रांचा अभ्यास करूनी। योगविद्या ज्यांनी, रुजविली।।५।।
सुलभ आसनें, शिकविती स्वामी। महिला अग्रस्थानी, योगाभ्यासी।।६।।
नित्य योगाभ्यास, हेचि एक साधन। शरीर, प्रसन्न, निरोगी मन।।७।।
नित्य करावा, स्वामींचा जयघोष। तेणे पाप दोष, जळूनि जाती।।८।।
जय जनार्दन, श्री जनार्दन। जागृती-स्वप्नी, श्रीजनार्दन।।९।।

**-'आत्माराम'**
**मो. ९०२८८५६८३३**

## जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ अमृतमहोत्सवी वर्ष विशेष

## स्मृतीची चाळता पाने

# मुसाफिर हूँ यारो

प.पू. जनार्दनस्वामींच्या आश्रमात दाखल झालो १९८५ या वर्षी. तेव्हाचं मंडळाचं स्वरूप खरंच एखाद्या आश्रमासारखं होतं. योगगीत, निरोगत्वासाठी वर्ग, पाक्षिक वर्ग, सराव वर्ग, गीताध्ययन वगैरे काहीच नव्हतं. गुरुजी स्वतः बाजूला बसून एक-एक आसन शिकवायचे, करवून घ्यायचे. हा विद्यार्थी फारच मंदमती व मंदगती असल्याने आमचं नुसतं शरीरसंचलन शिकणं तीन महिने सुरू होतं. कोणाशी ओळख करुन देताना गुरुजी सांगायचे, ''हे बघा, तीन महिन्यांपासून रोज येतात पण यांना काहीच येत नाही''. ते कौतुक करतायत की रागावतायत तेही कळत नव्हतं. त्यामुळे नुसता मख्ख चेहरा करुन बसत होतो. त्या जलधौतीची तर इतकी भीती होती मनात की मिलिंद वझलवारांनी एक दिवस बसून जबरदस्तीने करवून घेतली तेव्हाच ती झाली. त्यातला आनंद समजल्यावर पुढे आवडू लागली. तेही तेव्हा आमच्यासारखेच साधे विद्यार्थी होते. पण सांगण्याचा मुख्य विषय वेगळा आहे. मिलिंद वझलवार आसन प्रवेश परीक्षेला बसले होते त्या वर्षी त्या वर्गात बसून शरीर विज्ञान विषयाचे सगळे वर्ग केले. आपल्याकडे हा विषय शिकवण्याची निश्चित अशी व्यवस्था नव्हती. एक मान्यवर डॉक्टर निमंत्रणावरुन यायचे व दोन दिवस जमतील तसे लेक्चर्स (मंडळाचा प्रचलित शब्द 'प्रवचन') घेऊन त्यांचा विषय सांगायचे. कधी हार्ट, कधी स्किन, तर कधी पोट, कधी नुसताच डोळा. तेवढंच आपलं शरीरविज्ञान. त्यावरून प्रवेश परीक्षा द्यायची. एक दिवस गुरुजींना भीत-भीत विचारले, की हा विषय घेऊ का? परवानगी तर मिळाली. आता विषयाची तयारी.

पदवी परीक्षेपर्यंत जीवशास्त्र शिकलो होतो. पण या अभ्यासक्रमात मानवी शरीराचा अभ्यास कुठेच नव्हता. बाकी हाडाचे, बिनहाडाचे प्राणी, झुरळ, गांडूळ, बेडूक असे सगळे होते. आमच्या एक मामी डॉ. होत्या. त्यांच्याकडून काही अगदी प्राथमिक पुस्तके घेतली. तेव्हा होम सायन्सच्या अभ्यासक्रमात या विषयावर एक खूप छान पुस्तक मराठीत होते. ते रामभाऊंकडून मिळाले. काही डॉ. मित्रांकडून चार्टस् घेतले. तयारी झाली. रामनगरचा मुख्य व मोठा वर्ग. पण तो एकदम मिळाला नाही. ट्रायल म्हणून १९८५ मधे लक्ष्मीनगरचा वर्ग मिळाला. हा डायनिंग टेबलवरचा वर्ग म्हणजे एक गोलमेज परिषद (round table conference) असायची. शंकरनगरला आठल्ये यांच्याकडे योगवर्ग व्हायचा. तिथेही शिकवायला लागलो. गंमत म्हणजे या वर्गात आपले वसंत नानेकर यांच्या आई अगदी नियमित सगळी प्रवचने ऐकायच्या. ओळख नव्हती, पण 'बरं सांगतोय हा मुलगा' हे त्यांचे सर्टिफिकेट महत्त्वाचे होते. पुढे १९८७ मधे रामनगरला वर्ग घेण्याची संधी मिळाली. शरीरविज्ञानाच्या वर्गात सगळीच सरमिसळ होती. इथे कशाचीच अट नव्हती. वय,

शिक्षण, व्यवसाय, नोकरी, माध्यम सगळ्यांचं मिश्रण होतं. ज्यांनी जन्मात कधी हा विषय पाहिलाही नाही त्यांना एकदम शरीराची रचना व कार्य सांगायचं होतं, तेही सोप्या भाषेत. अभ्यासक्रम निश्चित नव्हता. क्रमिक पुस्तक नव्हतं. सुरुवातीला सवय म्हणून इंग्रजीतून शिकवलं. खूप तयारी करावी लागायची. तक्ते, बोर्ड, रंगीत खडू, काही विचारू नका. ऐकायला वर्गात रामभाऊ खांडवे, प्रज्ञाभारती वर्णेकर, पटवर्धन काका, मदनकाका जोशी, सुभाष कोथळकर असे दिग्गज नियमित असायचे. ज्यांनी आम्हाला पदव्युत्तर वर्गात शिकवलं होतं ते विभागप्रमुख डॉ. ज्ञानसागर सर यायचे. सुरुवातीला या लोकांच्या उपस्थितीचे दडपण यायचे. वर्गात विद्यार्थी म्हणूनही बरेच मान्यवर होते. राघवेन्द्र देशमुख, आनंद पाठक, सुधीर व सुषमा राजे, डॉ. अविनाश जोशी, डॉ. अनिरुद्ध -शुभदा गुर्जलवार, डॉ. नीना मोडक, डॉ. उज्ज्वला देशमुख हे सुरुवातीच्या काही वर्षातले 'विद्यार्थी'. कै डॉ दिनेश बापट यांनाही शिकवण्याचा बाका प्रसंग आला होता. या सगळ्या जाणकारांना शिकवणे हे एक धाडस होते. त्यांनीसुद्धा जन्मात पहिल्यांदाच हे ऐकतोय अशा थाटात भाबडेपणाने सगळे 'शिकून' घेतले, हा त्यांचा मोठेपणा. बापट सर 'प्रवेश'चे विद्यार्थी असताना एक सूक्ष्म चूक त्यांच्या लक्षात आली होती. डॉ. म्हणून ते सहज सांगू शकत होते. पण विद्यार्थ्याकडून शिक्षकाचा उपमर्द होऊ नये म्हणून ते काही बोलले नाहीत. पुढे प्रवीण परीक्षा पूर्ण केल्यावर एक वर्ग घेताना त्यांनी ती चूक सांगितली व लगेच ती दुरुस्तही केली गेली. हा किस्सा डॉ दिनेश बापट यांनी सुलभा कुलकर्णी यांच्या केन्द्रावर 'आश्रमात वावरताना' या विषयावरील परिसंवादात बोलताना जाहीर रीत्या सांगितला होता. धंतोली केन्द्रातल्या एका डॉ. मॅडमना शरीरविज्ञानात त्यांच्या अपेक्षेपेक्षा खूप कमी गुण मिळाल्यावर बराच गोंधळ झाला होता. मंडळात शिकवणारे मूर्ख व पेपर तपासणारे महामूर्ख असेही त्यांनी ऐकवले. दुर्दैवाने यात मूर्ख व महामूर्ख व्यक्ती एकच होती. तेव्हा थोडे दडपण आले होते. आपले परीक्षा प्रमुखही गोंधळले होते. डॉ. मॅडमचा पेपर खरंच खूप चांगला होता पण त्यांचे सगळे objective चुकले होते. त्यामुळे गुणांमधे एकदम फरक पडला होता. सौ. शिल्पाताई जोग व गुरुजींनी कौशल्याने हे प्रकरण हाताळले होते. एका वर्षी हडस हायस्कूलच्या शिक्षिका सौ. कुण्डले यांना आसनप्रवेश परीक्षेत 'शरीर विज्ञान' या विषयात १००% गुण मिळाले होते. तेव्हा बापट सरांचे मत होते की लेखी परीक्षेत पूर्ण गुण सहसा मिळत नाहीत. objective प्रश्न नसतील तर अशक्य आहे. म्हणून यांचे तीन-चार तरी गुण कमी करा. पण विद्यार्थ्याने अभ्यास करून मिळवलेले गुण मुद्दाम कमी का करायचे म्हणून ठाम राहिलो होतो. त्यांचा हा रेकॉर्ड (१००% गुण) आजही अबाधित आहे. आज मंडळात जे प्रसिद्ध योगशिक्षक आहेत, त्यांच्यापैकी बहुतेकांना हा विषय शिकवण्याचे भाग्य मिळाले आहे. अगदी सगळ्या कुटुम्बालाच म्हणा नं! यातली श्री. व सौ. श्याम देशपांडे कन्या साक्षीसह, श्री. व सौ. सुनिल सिर्सिकर मुले-सुनांसह, राजे सरांच्या दोन्ही मुली, अतुल-सीमा-श्रीनिधी मुजुमदार, श्री. व सौ. शुभदा सावदेकर, श्री. व सौ. रमेश मुलतानी, संजय-सौ. शालिनी

अरोरा, श्री. व सौ. इलाताई मुळे, श्री. व सौ. संजीव डोके, श्री. व सौ. आत्माराम हटवार, श्री. व सौ. सतीश चाफेकर, श्री. व सौ. सुभाष कोथळकर, चेतन खंडकर, श्री. व सौ. प्रकाश गंगणे, स्वप्नील गुरुजी व केतन भोसकर हे बंधू, साक्षी व स्वरा लष्करे या बहिणी ही वानगीदाखल काही नावे. संजय अरोरा यांचे वयोवृद्ध श्वशुर सुद्धा प्रवेश वर्गात पूर्ण वेळ बसून उत्साहाने नोटस् काढायचे. 'डॉ. स्साऽऽब' म्हणून रोज किमान दोन शब्द तरी बोलायचे. वर्गात नियमित स्लाईडस् दाखवणारे आपले अनेक कार्यकर्तेही विषयात तज्ज्ञ होऊन गेले. वर्धमान नगरातले श्री. सुरेश भोजवानी अगदी शाळकरी मुलासारखे वही-पुस्तक घेऊन वर्गात बसायचे. त्यांना खूप प्रश्न असायचे. रामनगर केन्द्रापासून ही मुसाफिरी सुरु झाली. माध्यमाची अडचण अनुभवाने दूर होऊ लागली. इंग्रजीत बोललो तर मराठीत सांगा म्हणायचे, मराठीत सुरू केले तर हिन्दीचा आग्रह व्हायचा. म्हणून तिन्ही भाषांचे मिश्रण असे माध्यम निवडले. इतका तांत्रिक व कठीण विषय बोली भाषेत मांडणे हे खरेच मोठे आव्हान होते. पण स्वामीजी पाठीशी आहेत अशी दृढ श्रद्धा होती. ही मुसाफिरी नागपूर शहराबरोबर चन्द्रपूर, उमरेडलाही केली. उन्हाळी वर्गाचे वारे फेब्रुवारीपासून सुरू व्हायचे. मार्च-एप्रिलमधे वेळापत्रक मिळायचे. अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट, धंतोली, राजाराम वाचनालय, बर्डी, दाल मिल असो. वर्धमाननगर, सूर्यनगर, सोनाजी वाडी, हिन्दू मुलींची शाळा, महाल, महालक्ष्मी मंदिर, जयप्रकाशनगर, निकालस म. योग केन्द्र, सोमलवार हायस्कूल खामला, उमानंद भारती वर्ग भेण्डे लेआऊट, श्रीराम मंदिर, स्वावलम्बी नगर, रेणुका मंदिर हिंगणा रोड, कौटुम्बिक योगवर्ग लक्ष्मीनगर, सीपी अँड बेरार रविनगर, मुंडले फुलवारी त्रिमूर्तीनगर, सनातन धर्मसभा, कडबी चौक अशा अनेक वर्गांमधे मुसाफिरी केली. प्रत्येक ठिकाणी अनुभव वेगवेगळे. शिक्षक म्हणून मान, आदर व लोकप्रियता मात्र सगळ्या वर्गांमधे सातत्याने मिळाली. दरम्यान 'ओळख' ही ३० लेखांकांची लेखमाला योगप्रकाशमधे गुरुजींच्या प्रोत्साहनाने आली. शरीरातला एक एक अवयव समोर येऊन आपली रचना, कार्य सविस्तर सांगत होता. शास्त्रीय माहिती बोलीभाषेत मांडण्याचा हा प्रयोग प्रचंड लोकप्रिय झाला होता. सनातनधर्म सभा, कडबी चौक ही तर जागाच माहीत नव्हती. आमचे मित्र व ज्येष्ठ सहकारी, मंडळाचे निष्ठावान कार्यकर्ते श्री. सुभाष कोथळकर रोज स्कुटरवर तिथे घेऊन जायचे, वर्गात शांत निर्विकार बसून ऐकायचे व परत रामनगरला सोडायचे. हिन्दू मुलींची शाळा, महाल या केन्द्रात श्री. व सौ. चाफेकर वर्गखोलीची व्यवस्था करून द्यायचे. निकालस योगासन केन्द्रासाठी सुलभा कुलकर्णी सोमलवार खामला शाळेत वर्गाची व्यवस्था करायच्या. या शाळेच्या अंगणातला कट्टा हा आम्हा सर्वांना अतिप्रिय होता. योगवर्ग सुरु झाला की हा कट्टा जणू जिवंत व्हायचा. वर्ग संपला तरी इथून कोणाचा पाय निघत नव्हता. शाळांमधले वर्ग खूप सोयीस्कर असायचे. महालक्ष्मी मंदिर, जयप्रकाशनगर वर्गाने तर प्रमोद देशपांडे सरांच्या पुढाकाराने एका वर्षी स्नेहसंवर्धक मंगलकार्यालयाचा हॉलच घेतला होता. तिथे नवरदेव-

नवरीच्या स्टेजवर उभे राहून शरीरविज्ञान शिकवले होते. एका वर्षी रामनगरच्या आसनप्रवेश परीक्षा वर्गात आयुर्वेद महाविद्यालयाच्या डीन पासून सर्व अनुभवी, निष्णात डॉ. प्राध्यापक अशी सगळी 'फॅकल्टी' विद्यार्थी म्हणून आली होती. आपले गोष्टीरूप शरीरविज्ञान ऐकून त्यांना फार गंमत वाटायची. हा प्रयोग त्यांना मनापासून आवडला होता. आयुर्वेद कॉलेजच्या प्रथम वर्षात ही पूर्ण व्याख्यानमाला ठेवण्याची त्यांची योजना होती. १९८८ पासून सर्व वर्ग नियमित घेतल्यावर, किमान ७०-८० वेळा विषय शिकवून झाल्यावर दहा वर्षांनी शरीरविज्ञान पुस्तक लिहिण्याची संधी मिळाली. स्वामीजी आपल्या कार्यासाठी किती ताऊन-सुलाखून घेतात पहा. त्यांचा प्रिय भक्त होणे खरेच फार कठीण आहे. हे पुस्तक पुढे योगाभ्यासी मंडळाच्या प्रमाणपत्र अभ्यासक्रमासाठी क्रमिक पुस्तक ठरले. १९९८ या वर्षी समाराधनादिनी शंकराचार्यांच्या हस्ते त्याचे प्रकाशन झाले. हा एक फार मोठा सुवर्णयोग होता. आशीर्वाद होता. भविष्याची नांदी होती. या कार्यक्रमातला प्रज्ञाभारती वर्णेकरांचा आनंदाने ओतप्रोत भरलेला पूर्ण समाधानी चेहरा आजही डोळ्यांसमोरुन हलत नाही. आपले 'शरीरविज्ञान' हे पुस्तक प्रचंड लोकप्रिय झाले. चन्द्रपूरच्या कार्यकर्त्यांनी त्याची हिन्दी आवृत्ती काढली. या पुस्तकाच्या मराठी व हिन्दीत सुधारित आवृत्तीही निघाल्या. शरीरविज्ञानाचे सोपे पुस्तक आल्यावर त्यासाठी करावी लागणारी मुसाफिरी कमी झाली. आता तर पूर्ण थांबली. कारण आता प्रत्येक केन्द्रात आपले शरीरविज्ञानाचे चांगले शिक्षक तयार झाले. सर्व विद्यार्थ्यांना या विषयाचे चांगले शिक्षण मिळू लागले. याचा उपयोग सगळ्यांना पुढील 'प्रवीण' अभ्यासक्रमात व दैनंदिन योगाभ्यासात होऊ लागला. या अशा मुसाफिरीमुळे शिकवणारा खरेच डॉक्टर आहे असा खूप लोकांचा ठाम समज झाला होता. रामनगर वर्गातले एक आजोबा अगदी गांभीर्याने त्यांच्या गरोदर असलेल्या सूनबाईबद्दल सांगू लागले, काही सल्ला विचारू लागले, तेव्हा त्यांच्या पाया पडून 'तसा' डॉ नाही ते त्यांना कळकळीने सांगावे लागले होते. 'आता याच्याकडून शिकण्याइतकी वाईट वेळ आमच्यावर यावी का?' असे म्हणून वर्ग सोडून देणारे काही 'साधक'ही भेटले. असेही वेगवेगळे अनुभव!

प.पू. स्वामीजी त्यांच्या इच्छेप्रमाणे व योजनेप्रमाणे कार्यकर्त्यांकडून कार्य करवून घेतात, हेच खरे. त्यामुळे हे आपण करतोय, आपल्यामुळे कार्य घडते आहे असा विचार स्वामीजींच्या कार्यकर्त्याने मनातही आणायचा नसतो. आपण फक्त झोकून द्यायचं असतं. कारण आपण असतो केवळ एक मुसाफिर! ''ना घर है, ना ठिकाना...''. वेगळ्या शब्दात सांगायचं तर ''कल खेल में हम हो न हो, गर्दिश में तारे रहेंगे सदा''. या ताऱ्यांमधे एक आपणही असू.

**॥ जय जनार्दन ॥**

**विश्वेश्वर सुधा भालचन्द्र सावदेकर,**

**रामनगर केन्द्र**

**प्रसंग विशेष**

## पुणे येथील योगोपचार शिबिर

दिनांक ११ ते १४ एप्रिल दरम्यान श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांचे पुणे येथे एक योगोपचार शिबिर संपन्न झाले. या ४ दिवसांच्या पुण्यातील वास्तव्यात पहिल्या दिवशी गुरुजींनी पुण्यातील वारजे या भागातील 'आदित्य गार्डन सिटी' ह्या टाऊनशिपमधे गेली सतत ९ वर्षे नित्यनियमित चालणाऱ्या योगाभ्यासी मंडळाच्या वर्गाला संबोधित केले. हा वर्ग प्रामुख्याने तेथील रहिवासी महिलांचा वर्ग होता. परंतु गेल्या वर्षापासून काही पुरुषही या वर्गाला येणे सुरू झाल्यामुळे वर्गाची उपस्थिती ६० ते ८० एवढी झाली आहे. ह्या वर्गातील सौ. गौरी लांजेवार, सौ. नवघरे ताई, अध्यक्ष श्री. पिंगळे यांची प्रमुख उपस्थिती कार्यक्रमास होती. श्रद्धेय गुरुजींसोबत सहाय्यक म्हणून मंडळाचे ज्येष्ठ शिक्षक डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार हे देखील उपस्थित होते. हा वर्ग सुरू करण्याचे श्रेय श्री. प्रमोद जोशी व सौ. प्रिया जोशी यांना जाते. हे दोघे पती-पत्नी मंडळाची प्रवीण परीक्षा उत्तीर्ण असून अतिशय मनोभावे मंडळाचे कार्य पुण्यात वृद्धिंगत व्हावे, म्हणून प्रयत्नरत आहेत. श्री. व सौ. जोशी यांनीच गुरुजींच्या योगशिबिराचे आयोजन केले होते. ह्या यशस्वी योगशिबिराचे आयोजन करण्यात त्यांना बालेवाडी येथील भारतीय जनता पक्षाचे सरचिटणीस श्री. लहुजी बालवाडकर या तरूण व तडफदार नेत्याचे बहुमूल्य सहकार्य लाभले. बालेवाडीतीलच 'गेनबा मोझे इंजिनियरींग कॉलेज' च्या पटांगणावर श्री. लहुजी यांनी हे शिबिर आयोजित केले होते. त्याला कॉलेजचे प्राचार्य श्री. रतनकुमार यांचे सहकार्य अगदी आनंदाने प्राप्त झाले. या शिबिराच्या यशस्वितेसाठी श्री. व सौ. प्रमोद व प्रिया जोशी व लहुजी बालवडकरांसोबतच मंडळाचेच वरिष्ठ योगसाधक श्री. चंद्रकांत बडकस व निवृत्त न्यायाधीश श्री. प्रतापराव देशमुख व त्यांच्या सुविद्य पत्नी सौ. शैलजा यांचेही बहुमूल्य सहकार्य लाभले.

हे त्रिदिवसीय शिबीर प्रामुख्याने पाठदुखी, उच्च रक्तदाब व मधुमेह ह्या व्याधींवर योगाद्वारे उपचार श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजी कसे करतात हे दर्शविण्यासाठी झाले होते. श्री. व सौ. जोशी यांनी २ वर्षांपूर्वी नागपूर येथील पाठदुखीच्या योगशिबिरात ऑनलाईन भाग घेतला होता. त्यांना गुरुजींच्या योगोपचाराची किमया व यशस्विता ही पुण्यातील रुग्णांनाही माहिती व्हावी, असे प्रकर्षाने जाणवले. त्यामुळे त्यांनी व श्री लहुजी यांनी उत्तम प्रचार करून जवळपास १४०-१५० रुग्णांची उपस्थिती असणारे हे शिबिर अत्यंत यशस्वी केले. शेवटच्या दिवशी पुणे येथील काही शिबिरार्थींनी तीनच दिवसात त्यांना झालेल्या आश्चर्यकारक लाभांची माहिती सर्वांना सांगितली. पुन्हा पुन्हा असे शिबिर आयोजित करण्याची हमीही श्री. बालवडकर यांनी दिली.

ह्याशिवाय अजून एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणते या शिबिराला स्वतः गुरुजी येत

असल्याने पुणे येथे स्थलांतरित झालेले मंडळाचे अनेक वरिष्ठ योगसाधक, कार्यकर्ते व योगशिक्षक इथे उपस्थित झाले होते. त्यांनाही श्रद्धेय गुरुजींनी संबोधित करून पुण्यात योगाभ्यासी मंडळाचे कार्य अधिक जोमाने सुरू करण्याचे आवाहन केले. गुरुजींच्या उपस्थितीने उत्साहित कार्यकर्त्यांनी आता बालेवाडीत स्थायी वर्ग सुरू करण्याची आपली पूर्ण तयारी दर्शविली. त्यानुसार श्री. लहुजी बालवडकरांनीही त्या भागात एक स्थायी जागा मिळवून देण्याचे आश्वासन देऊन त्वरित ते पूर्ण करण्याचीही हमी सर्वांना दिली. श्री. व सौ. जोशी यांनी इतर सर्व वरिष्ठ शिक्षकांच्या सहकार्यांने आता लवकरच बाणेर बालेवाडीत आपला वर्ग सुरू करण्याच्या दिशेने पावले टाकायला सुरुवात केली आहे.

पुण्यातील वास्तव्यात स्वामीजींचे कार्य पुण्यात वाढविण्याच्या दृष्टीने अजून एक अत्यंत महत्त्वाची व उत्साहवर्धक बैठक एका अत्यंत प्रतिष्ठित व सर्वदूर प्रख्यात असलेल्या संस्थेबरोबर झाली. पुण्यातील सुप्रसिद्ध व सुप्रतिष्ठित 'डेक्कन एज्युकेशन सोसायटी' ही संस्था सुप्रसिद्ध फर्ग्युसन कॉलेज व इतर अनेक शाळा संचालित करते. ह्या संस्थेच्या पदाधिकाऱ्यांसोबत गुरुजींच्या उपस्थितीत एक बैठक पार पडली. त्यात त्यांच्या शाळेत मंडळाला शालेय विद्यार्थ्यांसाठी योगवर्ग सुरू करण्याची परवानगी मिळाली आहे. पुढे इतर शाळा कॉलेजांमधेही योगवर्ग सुरू व्हावेत अशी त्यांच्या संचालक मंडळाची इच्छा आहे. त्यांच्या तर्फे श्री. मिलिंद कांबळे उपस्थित होते.

**- डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार**


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

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

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

ततः किं ततः किं ततः किम् ततः किम् ॥१॥

## मुखपृष्ठ संकल्पना

# योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष (१९५१-२०२५)

- डॉ. रवीन्द्र केसकर

## योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी

प.पू. जनार्दनस्वामींनी आपल्याजवळ असलेल्या सिद्धींची वाच्यता केली नाही तरी स्वामीजींच्या ठायी असलेल्या अलौकिक शक्तींचा ठाव हा पातंजल योगसूत्रांच्या साहाय्याने घेतल्या जाऊ शकतो. अहिंसेने प्राप्त होणारे निर्वैरत्व, सत्यपालनातून प्राप्त होणारी वाचासिद्धी, अपरिग्रहातून प्राप्त होणारे जन्मांतरीचे ज्ञान, तपाने मिळणारी शारीर व इंद्रियसिद्धी, योगासनांनी प्राप्त होणारा आसनजय, व बळाच्या प्रतिमांवर संयम केल्याने प्राप्त होणारे अलौकिक बळ, यांचे विवरण आपण मागील अंकात बघितले. स्वामीजींच्या आयुष्यातील अनेक प्रसंगांचे स्पष्टीकरण आपल्याला योगसूत्रांतून सहजपणे गवसते. किंबहुना योगसूत्रे वाचत असताना आपल्याला स्वामीजींच्या चरित्राची आठवण येत राहते. विभूतिपादातील सूत्रे आपल्याला सतत स्वामीजींची नव्याने ओळख करून देतात. **''नाभिचक्रे काया व्यूह ज्ञानं''** (वि.पा. ३-२९) (''नाभिचक्री करता संयम, शरीर यंत्राचे यथार्थ ज्ञान'') हे सूत्र आपल्याला स्वामीजींच्या योगोपचाराच्या विद्येचे मूळ सांगते, तर **''कंठकूपे क्षुत्पिपासा निवृत्तिः''** (वि.पा. ३-३०) (''कंठकूपावर संयम, क्षुधा तृष्णा निवारण'') हे सूत्र आपल्याला स्वामीजींच्या अयाचित व्रतपालनाचे मर्म उलगडून देते. (अयाचित व्रत म्हणजे कशाचीही याचना न करणे. ह्यामुळे स्वामीजी दिवस व वेळ सांगून जेवायला बोलावल्याशिवाय अन्न ग्रहण करीत नसत. त्यामुळे कधी कधी अनेक दिवस उपवास घडे.) स्वामीजी तयार संदर्भ उपलब्ध नसतानाही वेदांतील किंवा ज्ञानेश्वरीतील श्लोकांचे अचूक वर्णन व विश्लेषण करीत. या प्रतिभा ज्ञानसिद्धीचा उलगडा **''प्रातिभाद्वासर्वम्''** (वि.पा. ३-३३) या सूत्राद्वारे आपल्याला होऊ शकतो. स्वामीजी नर्मदा परिक्रमेत असताना नर्मदामैयाला कढाई करण्यासाठी काहीच नसताना त्यांनी मैयाला विनंती केली की शरीराचीच कढाई करून घे, आणि महेश्वरपासून स्वामीजींची संपूर्ण परिक्रमा ही शंभर डिग्रीपेक्षा अधिक तापात स्वामीजींनी पूर्ण केली, ही स्वामीजींच्या चरित्रातील घटना आपल्याला **''समानजयात्प्रज्वलं''** (वि. पा. ३-४०) (''समानवायूवर विजय, स्वदेह दाह सिद्धी प्राप्त होय'') या सूत्राची आठवण करून देते. स्वामीजींची आठवण करून देणारी योगसूत्रे ही 'साधनपाद' आणि 'विभूतीपाद' मधे ठायी ठायी विखुरली आहेत.

स्वामीजी या सिद्धींबद्दल काहीच बोलत नसत. मात्र एकदा प्रज्ञाभारती डॉ. श्री. भा. उपाख्य दादासाहेब वर्णेकर यांची त्यांचेशी योगसूत्रांवर चर्चा सुरू असताना विभूतिपादातील एक सूत्र पुढे आले.

**ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायंते ।।वि.पा. ३-३६।।**

**अर्थ : पुरुषज्ञानार्थ केल्या जाणाऱ्या संयमापासून प्रतिभासामर्थ्यामुळे सूक्ष्म किंवा अति दूर वस्तूंचे ज्ञान होणे आणि दिव्य असलेले शब्द ऐकू येणे, दिव्य स्पर्श कळणे (वेदन), दिव्य रूप दृष्टीस पडणे (आदर्श), दिव्य रसाची गोडी चाखता येणे (आस्वाद) आणि दिव्य गंध समजणे (वार्ता) ह्या सिद्धी उत्पन्न होतात.**

ह्या सूत्रासंबंधी शंका विचारताना डॉ. दादासाहेब स्वामीजींना म्हणाले की शास्त्रवचन म्हणून हे सूत्र खरे मानले तरी असे दिव्य विषयांचे ज्ञान व अनुभव असणारा योगी पाहायला मिळेल का? सत्याचे कठोर पालन करणाऱ्या स्वामीजींना स्वतःबद्दल न बोलण्याच्या वृत्तीचा त्याग करून इथे सांगावे लागले की त्यांना स्वतःलाच या सर्व दिव्य गोष्टींचा व त्यातील सौंदर्याचा अनुभव आला आहे. मात्र ताबडतोब स्वामीजी म्हणाले की या सर्व सिद्धींकडे दुर्लक्ष करायला हवे. म्हणजे त्यांचा उपसर्ग होत नाही. पुढे ते असेही म्हणाले की दिव्य रूपांचे दर्शन किंवा रसास्वाद झाल्यास लौकिक जीवनातील रूप-रसास्वादातील आकर्षण निघून जाते आणि वैराग्यासाठी या सिद्धींचा खरा उपयोग होतो. खरं तर पुढच्याच पातंजल योगसूत्रात या सिद्धींना 'कैवल्याचे प्रतिबंध' म्हणून सांगण्यात आले आहे. मात्र स्वामीजींनी ''या सिद्धीदेखील वैराग्यासाठी उपयोगी पडतात'', असे सांगून योगसूत्रांच्या मर्मग्रहणात अमूल्य भर टाकली आहे. समाधिपादातील **''प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि''** (स.पा. १-७) या सूत्रात प्रत्यक्ष दर्शन/अनुभव, अनुमान आणि शास्त्रवचन ही ज्ञानाची तीन प्रमाणे सांगितली आहेत. बहुतेक विद्वान अनुमान आणि शास्त्रवचन यांचा अवलंब करीत असले तरी स्वामीजींच्या ठायी असलेल्या ज्ञानाचे प्रमाण हे 'प्रत्यक्ष दर्शन' होते. त्यामुळे आपल्यासारख्या स्वामीजींच्या शिष्यांसाठी योगसूत्रांचे प्रमाण प्रत्यक्ष स्वामीजीच आहेत.

स्वामीजींच्या निर्लेप आणि प्रसिद्धीपराङ्मुख वृत्तीमुळे स्वामीजींच्या योगाधिकाराची जाणीव त्यांच्या सोबत असणाऱ्या सर्वसामान्य लोकांना आणि शिष्यांना देखील पूर्णत्वाने झाली नसली तरी आध्यात्मिक क्षेत्रात अधिकार असलेल्या व्यक्तींना स्वामीजींच्या श्रेष्ठत्वाची अंतर्यामी ओळख झालीच होती. त्यात प.पू. गुळवणी महाराज होते, प.पू. गोळवलकर गुरुजी होते, प.पू. विष्णुदास महाराज होते, साखरखेर्ड्याचे प.पू. प्रल्हाद महाराज होते, पावसच्या स्वरूपानंदांचे शिष्य माधवनाथ महाराज आणि असे अनेक अधिकारी संत-महात्मे होते. तसेच प.पू. नानामहाराज तराणेकर आणि प.पू. खातखेडकर महाराज ही स्वामीजींची आंतरिक स्नेहाची मंडळी होती. दत्तावतार प.पू. वासुदेवानंद सरस्वतींचे (टेम्बे स्वामी) प्रत्यक्ष अनुग्रहित शिष्य कर्मयोगी प.पू. नानामहाराज तराणेकर आणि भक्तिमार्गातील नामयोगी प.पू. बापूराव खातखेडकर महाराज यांच्या समवेत योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामी ही योगीत्रयी अनेकदा सोबत जात असे. स्वामीजी आजारी पडून कोमात असताना प.पू. तराणेकर महाराजांनी स्वामीजींची

भेट घेतली असता स्वामीजी त्यांच्याशी बोलल्याचे सर्वांना आश्चर्य वाटले होते. रायपूरच्या श्री. महाबळ यांना स्वामीजींनी समाधी घेतल्यावर १५ दिवसांनी नर्मदातीरी स्वामीजींचे हिमालयातील योग्यांसोबत दिव्य-दर्शन झाले होते, तसेच स्वामीजींचे तंत्र-मार्गातील शिष्य श्री. हनुमंतराव यांना देखील स्वामीजींच्या समाधीनंतर त्यांचा प्रत्यक्ष साक्षात्कार झाला होता. स्वामीजींनी समाधी घेण्याच्या बऱ्याच आधी नवीन योगभवनाचे फरशी बसवण्याचे काम सुरू असताना एका ठिकाणी स्वामीजींनी '१० x १० x १०' ची जागा तशीच सोडायला सांगितले. तिथे एक यज्ञ होणार आहे, असे स्वामीजी शिष्यांना सांगत असत. स्वामीजींनी समाधी घेतल्यावर स्वामीजींना त्याच जागेत समाधिस्थ करण्यात आले. आजही आपले स्वामीजी पद्मासनात संजीवन समाधी लावून त्यांनीच मांडलेल्या या अमृत-यज्ञाकडे कौतुकाने पाहत आहेत, आणि आपणां सर्वांना 'अथयोगानुशासन', निश्चयात्मक बुद्धी, समर्पण आणि करुणाभाव मनांत धरून गुरुकार्य, म्हणजेच ईश्वरकार्य करण्यासाठी प्रेरणा देत आहेत, अशी आम्हां सर्व स्वामीभक्तांची श्रद्धा तसेच विश्वास आहे.

**पद्मासनस्थं स्थिरपूर्वकायम् भ्रूमध्यदृष्टिःविनिरुद्धवृत्तिम्**
**आत्मानमात्मान्यवलोकयन्तं जनार्दनम् योगिवरं नमामि।।**
**(प्रणामांजलिः - डॉ. श्री. भा. वर्णेकर)**

## श्रद्धांजली

### डॉ. श्रीरंग जोग

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या धंतोली शाखेच्या संचालिका सौ. शिल्पा जोग यांचे यजमान प्रथितयश पॅथॉलॉजिस्ट **डॉ. श्रीरंग जोग** यांचे दि. ५ मे रोजी दुःखद निधन झाले. जोग कुटुंबीयांच्या दुःखात मंडळ सहभागी आहे. ईश्वर त्यांच्या आत्म्यास चिरशांती देवो.

## दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

| **नागपूर** | **पुणे** |
|---|---|
| ज्योती प्रशांत मुडे | रवीन्द्र नारायणराव परांडे |
| जयेश सुरेशराव भुयार | |

# 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. (२०/४/२५) पर्यंत

| | |
|---|---|
| वैशाली माटे (गुरुदक्षिणा) | ५००/- |
| रिद्धी गभणे (--''--) | २००/- |
| ॲड. सुहास वेखंडे, नवी मुंबई (देणगी) | ३०००/- |
| श्री. ओमप्रकाश टाले (नातीच्या बारश्यानिमित्त) | २१००/- |
| कु. अमृता प्रशांत काळे (वाढदिवसानिमित्त देणगी) | १००००/- |
| श्री. आत्माराम ज. हटवार (गुरुदक्षिणा) | १००/- |
| श्री. अजय मनोहर मुंजे (गुढीपाडव्यानिमित्त देणगी) | १०१/- |
| वैशाली नंदकिशोर जोशी (चि. केदारच्या वाढदिवसानिमित्त) | १०००/- |
| वर्षा रमेश वानखेडे (गुरुदक्षिणा) | १०००/- |
| श्री. रणजित कुन्हे (गुढीपाडव्यानिमित्त) | ५००/- |
| श्री. बाळकृष्ण वि. चौबळ (गुरुदक्षिणा) | ११०००/- |
| कृष्णा अजमानी (गुढीपाडव्यानिमित्त) | ५००/- |
| श्री. अनिल टांकसाळे (गुरुदक्षिणा) | १५०/- |
| सौ. पद्मजा खेर्डेकर | १००/- |
| सौ. कलावती पराते (गुढीपाडव्यानिमित्त) | ११०१/- |
| कु. नंदिनी जयवंत अकोलकर | ११६/- |
| श्री. संदीप बमनोते व १६ साधक (गुरुदक्षिणा) | ८५०/- |
| श्री. तेजस धर्माळे (--''--) | ५००/- |
| अन्नपूर्णा अंधारे (देणगी) | १००/- |
| श्री. सुनील त्रिंबक दाणी (वाढदिवसानिमित्त) | १०१/- |
| श्री. नितीन बोरवणकर (गुरुजीच्या वाढदिवसानिमित्त) | १००१/- |
| डॉ. शहाजी सतीश देशमुख (वाढदिवसानिमित्त) | ५०१/- |
| श्री. राजीव नानेकर (रामनवमीनिमित्त) | १२१/- |
| श्री. विजय पावडे (--''--) | २५०/- |
| सौ. रुची हर्डीकर (--''--) | १००१/- |
| श्री. बलजीतसिंग जुनेजा (गुरुजींच्या वाढदिवसानिमित्त) | २१००/- |
| श्री. देवकीनंदन खंडेलवाल (--''--) | ११००/- |
| सौ. कलावती पराते (--''--) | ११०१/- |
| (--''--) (--''--) | ५०१/- |
| श्री. सुनील त्रिंबक दाणी (वाढदिवसानिमित्त) | ६५०/- |
| श्री. मुकुंद चौधरी (देणगी) | १००१/- |
| सौ. कविता कटिरा (गुरुजींच्या वाढदिवसानिमित्त) | ११०००/- |
| श्री. अजय घोरपडे, लुधियाना (--''--) | १०१/- |
| दत्तात्रय म. मुळे, संभाजीनगर (--''--) | ५००/- |
| श्री. प्रशांत पांडे (गुरुदक्षिणा) | १००१/- |
| सौ. अनिता पांडे (--''--) | १००१/- |
| श्री. राजीव नानेकर (हनुमानजयंती निमित्त) | १०१/- |
| शोभा घायवट (योगप्रकाशसाठी देणगी) | १५०/- |
| आत्माराम ज. हटवार (गुरुदक्षिणा) | १११/- |
| प्रियंका गुणवंत उप्पलवार (--''--) | २००/- |
| ज्योती कोलते (लग्नाच्या वाढदिवसानिमित्त) | ५०१/- |
| श्री. अभय शेनोलीकर, पुणे (गुरुदक्षिणा) | १०००/- |
| श्री. रविंद्र रामदास पाठक, ठाणे (वाढदिवसानिमित्त देणगी) | १०१/- |
| सौ. अरुणा जोशी, पुणे (गुरुदक्षिणा) | १०००/- |
| सौ. शैलजा प्रताप देशमुख, पुणे (--''--) | ५०००/- |
| सौ. निर्मला विश्वास चौधरी, पुणे (--''--) | २५००/- |
| योगोपचार शिबिर, पुणे (--''--) | ५००/- |
| मेजर यश सतीश शर्मा (लग्नाच्या वाढदिवसानिमित्त) | ५०१/- |
| श्रीमती सुनिता अग्रवाल (देणगी) | २१०/- |
| सौ. सोमा किरण (गुरुदक्षिणा) | ५०००/- |
| इंदु गोतमारे (देणगी) | १०५/- |
| **Online** | |
| श्रीमती मोनिका केतेपल्ली (देणगी) | १५००/- |
| श्री. मनोज राळेगणकर (--''--) | १००१/- |
| श्री. रोहित कावडे, पुणे (गुरुदक्षिणा) | १००१/- |
| श्रीमती नेहा कावडे, पुणे (--''--) | १००१/- |
| श्रीमती मोनिका केतेपल्ली (देणगी) | १५००/- |
| श्रीमती अन्नपुर्णी श्रीनिवासन, पुणे (--''--) | १००१/- |
| श्री. विक्रम तितरमारे (योगोपचार देणगी) | १०००/- |
| श्री. दीपक देसाई (वाढदिवस देणगी) | ५००१/- |
| श्रीमती प्रेम यादव (देणगी) | ५००/- |
| श्री. प्रणव लांजेवार (वाढदिवस देणगी) | ५१/- |
| श्री. प्रदीप तुंडुलवार (देणगी) | १००१/- |

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ।।२।।

# योगवार्ता

## चैत्र गौरी उत्सव १३ एप्रिल २०२५

चैत्र महिना म्हणजे सृष्टीचा 'सृजन काळ'. सृष्टीची ही सृजनशीलता मनात एक नवचैतन्य निर्माण करते. यंदाही 'चैत्र गौरी उत्सव' जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. यावेळी नुकत्याच झालेल्या प्रयागराज येथील महाकुंभाची आकर्षक आरास करण्यात आली होती. योगाभ्यासी मंडळाचे हे अमृतमहोत्सवी वर्ष आहे. तसेच अनेक शाखांचीही ४०,४५ व ५० वर्षे पूर्ण झाली. यंदाच्या कार्यक्रमात नागपूर बाहेरील उमरेड, चंद्रपूर, यवतमाळ, सांगली, मुंबई या सर्व वर्गातील योगशिक्षकांना एकत्रित आणून त्यांच्या अनुभव कथनाचा 'योग' या उत्सवात जुळून आला. सातत्याने ४०-५० वर्षे वर्ग घेणे हे वाटते तेवढे सोपे नक्कीच नाही. तसेच या सर्वांनी हा वारसा एका-पिढीतून दुसऱ्या पिढीत रुजवला देखील. हे सर्व करतांना त्यांना अनेक अडचणींचा सामना करावा लागला. पण प.पू. जनार्दनस्वामींवरील अतूट श्रद्धेमुळे त्यांचे हे सातत्य टिकून आहे यात शंकाच नाही.

योगासनांचा निःशुल्क वर्ग सुरू करायचा म्हणजे सर्व प्रथम जागेचा प्रश्न येतो. समाजभवन, एखादे मंदिर येथील जागा मिळाली तरी त्यांचे काही कार्यक्रम असतील तर नियमित योगासन वर्गात व्यत्यय येतो. जुने साधक येणे थांबले की पुन्हा नव्याने साधकांची जुळवाजुळव करणे म्हणजे शून्यातून विश्व निर्माण करण्यासारखेच आहे. सोबतच परीक्षा वर्ग घेणे, परीक्षेची तयारी करून घेणे, ह्या गोष्टी असतातच. श्रद्धेय गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली योगिक उपचारही हे सर्व शिक्षक करतात. असे हे वर्ग चालवणे म्हणजे एक साधनाच आहे.

या सुरेख कार्यक्रमाचे संचालन सौ. भारतीताई कुसरे यांनी केले. चंद्रपूरचे श्री. कटलावार म्हणाले की करोना काळातील मंडळाच्या ऑनलाईन वर्गामुळे योगाभ्यासातील बारकावे कळले व ज्ञानात भर पडली. चंद्रपूर फॉरेस्ट ॲकॅडमी, जी भारतातील दुसऱ्या नंबरची ट्रेनिंग ॲकॅडमी आहे, तेथील कर्मचारी व अधिकाऱ्यांचा वर्ग नियमित घेतल्या जातो व परीक्षेला विद्यार्थी बसतात. तसेच आयुर्वेद कॉलेजचे विद्यार्थी, अरुणाचल प्रदेशातून आलेले विद्यार्थी वर्गात येतात. उमरेडचे श्री. राजकुमार पांडे म्हणाले २३ वर्षांपासून वर्ग सुरू आहेत. एकूण ६ वर्ग चालतात. अनेक अडचणींवर मात करून 'योगभवनाची' वास्तू निर्माण केली. श्रद्धेय गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली योगिक उपचार देखील केले जातात. फुलवारी, लक्ष्मीनगर नागपूर येथील शाखेला ५० वर्षे झाली. वर्ग संचालक सौ. दीप्ती बापट यांनी सांगितले की करोना काळातील सुरू केलेला ऑनलाईन वर्ग अजूनही सुरू आहे. येथील शिक्षकांनी १० शाखा निर्माण केल्या. Thyrorid, पाठीचा कणा, मधुमेह यावर शिबिरे घेतली. तसेच महोत्सवानिमित्त वर्षभर विविध कार्यक्रमांचे आयोजनही केले. चार पिढ्यांनी हे वर्ग चालवलेत. विशेष म्हणजे हे सर्व महिला वर्ग

आहेत. यवतमाळ केंद्राचे श्री. महेश जोशी यांनी प्रथम सहशिक्षक म्हणून श्री. वसंतराव बेडेकर यांचे बरोबर कार्य केले व आपल्या अभ्यासूवृतीने हे कार्य अधिक वृद्धिंगत केले. त्यांनी यवतमाळातील प्रत्येक शाळा, कॉलेज येथे वर्ग घेतले, Thyrorid वर शिबिर घेतले. तसेच भव्य योगसम्मेलन यशस्वी केले. सौ. मोहिनी जोशी यवतमाळ केंद्रात शिकून योगशिक्षिका झाल्या. त्यांनी नियमित सराव वर्ग सुरू केला. अमरावतीला गेल्यावर तिथेही वर्ग सुरू केले. थोडी अजून साथ मिळाल्यास स्वामींचे कार्य नक्कीच अधिक पुढे घेऊन जाण्याचा निश्चय त्यांनी व्यक्त केला. नागपूरात स्वामींनी सर्वप्रथम सुरू केलेल्या भोसला वेद शाळेच्या शिक्षिका संतोषी सोनींनी योगवर्ग वाढविले. या शाखेचे एकूण २५ वर्ग आहेत. सौ. शैलजा देशमुख योगोपचारासाठी वर्गात आल्या व त्यानंतर त्यांनी नोकरीनिमित्त जिथे-जिथे गेल्या तिथे-तिथे योगाभ्यासाचे वर्ग घेतलेत. शेवटी श्रद्धेय गुरुजींचे दृक्-श्राव्य रूपाने उद्‌बोधन झाले. कैरी डाळ व पन्ह्याच्या प्रसादाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

**- सौ. मेघा कुळकर्णी**

## ६वां वर्धापन दिन वीरचक्र कॉलनी काटोल रोड

योगभवन वीरचक्र कॉलोनी काटोल रोड के प्रांगण में शिवाजी जयंती के पावन दिवस पर १९ फरवरी २०२५ को वर्ग का ६वां वर्धापन दिन बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस कार्यक्रम में जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडल के कार्यवाह आ. श्री. मिलिंदजी वझलवार, परीक्षा प्रमुख श्री. वसंतजी नानेकर, उपाध्यक्ष श्रीमती भारतीताई कुसरे व श्री. जयंतजी काटे उपस्थित थे।

कार्यक्रम का शुभारंभ माननीय अतिथियों के हस्ते दीपप्रज्वलन व पूज्यपाद गुरूमूर्ति श्री जनार्दनस्वामी महाराज व छत्रपति शिवाजी महाराज की प्रतिमा पर माल्यार्पण से हुआ। वर्ग संचालक आ. श्री. सुधाकरजी गडकरी ने योगभवन निर्माण व उसके संचालन की विस्तृत जानकारी दी। इस कार्यक्रम में वर्ग के २२ योगपरिचय व ३ योगप्रवेश उत्तीर्ण साधको को मान्यवरों के करकमलों द्वारा प्रमाणपत्र वितरित किये गये। स्व. भानुताई गडकरी अंतरशालेय स्पर्धा में सहभागी शिक्षक तथा रथसप्तमी पर १४४ सूर्यनमस्कार डालने वाले १७ साधकों का सम्मान इस कार्यक्रम में हुआ। आ. श्री. मिलिंदजी वझलवार के हस्ते प्रांगण में एक वट के पौधे का रोपण किया गया। उनके आशीर्वाद स्वरूप वचनों का अमृतपान वहाँ उपस्थित लगभग १०० साधकों ने किया। मंच का संचालन श्रीमति मेघा जोशी ने किया। आ. श्री. भास्करजी ठाकर ने मंडल के सभी कार्यकर्तोंओ का हृदय से आभार व्यक्त किया। खुशनुमा माहौल में स्वामीजी ने प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ।

**- सौ. मेघा जोशी, वर्ग शिक्षिका**

## पिठापूर दर्शन सहल योग भवन काटोल रोड नागपूर

पिठापूर हे आंध्र प्रदेशात विशाखापट्टनमच्या जवळ श्री दत्तगुरूंचे प्रसिद्ध देवस्थान आहे. हे श्री दत्तमहाराजांचा पहिला अवतार श्रीपाद श्रीवल्लभ यांचे जन्मस्थान आहे. येथे

दर्शनास जाण्याची माझी व काही योग साधकांची इच्छा झाली. त्याप्रमाणे वर्गात सांगण्यात आले व लगेच ३६ भाविकांनी तयारी दर्शविली.

२२-०२-२५ ला सकाळी १०.३० वाजता A.P. Express ने आमचा सर्वांचा प्रवास सुरू झाला. आम्ही समलकोट स्टेशनवर उतरलो. आम्ही ४ मोठ्या गाडयांनी पिठापुरला रात्री १.१५ ला पोहचलो. हे अंतर १६ कि.मी.चे होते. हॉटेलवर सर्वांनी आराम केला व पहाटे ४ वाजता उठून आंघोळी करुन ५.३० वाजता पादुका पूजनाकरिता मंदिरात पोहचलो. पादुका पूजन आटोपून आम्ही बऱ्याच मंदिरांचे दर्शन घेऊन ६.३० वाजता गोदावरीची आरती बघण्यास घाटावर आलो. १ ते १½ तास गोदावरीची अप्रतिम सुंदर आरती बघितली.

२४-०२-२५ ला सकाळी मंदिरात दर्शन घेऊन तसेच जवळची इतर मंदिरे बघून संध्याकाळी ६.३० वाजता श्रीपाद श्रीवल्लभ यांच्या पालखीचा सोहळा बघितला. सोहळा अतिशय सुंदर होता. २५-०२-२५ ला सकाळी ६.३० वाजता आम्ही पिठापूरहून विशाखापट्टम्ला गेलो. वाटेत सुंदर व अतिशय भव्य मंदिरे बघत विशाखापट्टनम्ला पोहचलो. रात्री १० वाजता A.P. Express ने परतीचा प्रवास सुरू केला व २६-०२-२५ ला दुपारी २.१५ ला नागपूरला पोहचलो. अतिशय आनंदात आमची सहल पूर्ण झाली.

**- सु.द. गडकरी, वर्ग संचालक, योग भवन काटोल रोड, नागपूर**

## ज्येष्ठ योग शिक्षिका सुनितताई झामरे यांचा सहस्त्रचंद्र दर्शनानिमित्त सत्कार

श्री निकालस महाराज योगासन केंद्र खामला येथे १२ मार्च बुधवार रोजी फुलवारी केंद्राच्या ज्येष्ठ योगशिक्षिका सुनितताई झामरे यांचा सहस्त्रचंद्रदर्शनानिमित्त सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रमाला आदरणीय सावदेकर सर यांची उपस्थिती होती.

सुरुवातीला दीप प्रज्वलन व स्वामीजींच्या प्रतिमेला माल्यार्पण झाले. सुलभा कुलकर्णींनी सुनितताई झामरे यांचा परिचय करून दिला. नंतर पुष्प देऊन झामरे काकूंचे व सावदेकर सरांचे स्वागत करण्यात आले. त्यानंतर ८१ दिवे लावून झामरे काकूंचे औक्षण करण्यात आले व साडी श्रीफळ देऊन सत्कार करण्यात आला.

सुनीतताई झामरे एक प्रेमळ आणि स्वामीजींच्या कार्याला सर्वस्व मानून त्यात झोकून दिलेले व्यक्तिमत्त्व होय! योगाभ्यासी मंडळात आपला प्रवेश कसा झाला, त्यावेळी

त्यांना कुणी शिकवलं  इत्यादी बाबत कुतूहल पूर्ण करणारी माहिती झामरे काकूंनी दिली. फुलवारी योग केंद्रात १९८६ ते १९९९ या काळात योग शिक्षिकेचे काम बघितले. काही वर्ष त्या संचालक पण होत्या. नंतर २००३ ते २००५ त्यांनी श्री महालक्ष्मी मंदिर जयप्रकाश नगर येथे योगवर्ग घेतले. २००५ ते २०१५ या काळात त्यांचे अमरावतीला वास्तव्य होते. मात्र अमरावतीतही त्या गप्प बसल्या नाहीत. अमरावतीतही त्यांनी योगवर्ग सुरू केला. परीक्षेला विद्यार्थी बसवले. योगाचा प्रचार आणि प्रसार जोमाने केला. नंतर २०१७ पासून त्यांनी पुन्हा फुलवारी केंद्र लक्ष्मी नगर, नागपूर येथे योगाचा प्रचार प्रसार करायला सुरुवात केली ते आजतागायत! सुनिता ताई झामरे यांनी जवळपास ५० योग शिबिरे घेतली आहेत. त्यांचा प्रेमळ स्वभाव, आणि लाघवीपणा यातूनच अनेक योगशिक्षक तयार झाले. झामरे काकूंचे आशीर्वचन आम्हा सर्वांना प्राप्त झाले.

असा आपला सगळा योगप्रवास हसत खेळत आणि गप्पांच्या ओघात, अनौपचारिक पद्धतीने त्यांनी सांगितला. एकंदर कार्यक्रम खूप छान झाला. शेवटी प्रार्थना होऊन प्रसाद वाटप झाले व कार्यक्रम संपला.

**- सुलभा कुलकर्णी, निकालस महाराज केंद्र**

## सरस्वती विद्यालय सालोरी जि.चंद्रपूर शाखेतर्फे योगशिबिर

रविवार दिनांक २७ एप्रिल रोजी सरस्वती विद्यालय सालोरी जि. चंद्रपूर येथे जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या चंद्रपूर शाखेतर्फे योगशिबिर घेण्यात आले. योगशिक्षक श्री. नत्थुजी मत्ते सर, डॉ. मनिषा कटलावार, डॉ. रवि कटलावार, श्री विवेक डुबेवार, श्री. राकेश सहारे, सौ. समीक्षा गवरशेट्टीवार, सौ. सपना हलदार, श्री. गुणवंत दडमल (अध्यक्ष, चंद्रपूर जिल्हा माना समाज शिक्षण सहाय्यक मंडळ) इ. उपस्थित होते. योगासनांचे महत्त्व व मंडळाची माहिती देण्यात आली. तसेच विविध आसनांची माहिती देऊन प्रात्यक्षिक करण्यात आले.

**- डॉ. रवी कटलावार**

## पी.एम.श्री.न.प. शाळा क्र. १ नेर योगवर्ग

पी.एम.श्री.न.प. शाळा क्र. १ नेर येथे दि. ५/४/२०२५ ला श्री. जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ अंतर्गत श्री. स्वामी समर्थ योगवर्ग नेर यांनी भव्य योग शिबिराचे आयोजन केले.

योग शिबिरासाठी योग शिक्षक- श्री. मनोज दुधे मु.अ. अंबिका विद्यालय मांगलादेवी, आशा बांबोर्डे, सुनिता बन्सोड, सुवर्णा दुधे, सरिका दातीर, संध्या अनसिंगकर यांच्या उपस्थितीत विद्यार्थ्यांना विविध योगासने, प्राणायाम व ध्यान शिकविले गेले.

कार्यक्रमास शाळेच्या मु.अ. विद्या गजभिये शाळेतील योग शिक्षिका हर्षा नेवारे व सर्व शिक्षकवृंद हजर होते.

## जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात श्रद्धेय गुरुजींचा जन्मदिवस साजरा

दि. ६ एप्रिल २०२५ रोजी रामनवमीच्या पुण्यमुहूर्तावर जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजींचा जन्मदिवस उत्साहात साजरा करण्यात आला. सर्वप्रथम श्रद्धेय गुरुजी तसेच कु. गौरी करपटे आणि पूजा बिसे यांना वाढदिवसानिमित्त भारती कुसरे मॅडम यांनी औक्षण करून ओवाळले. त्यानंतर योगाभ्यासी मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी श्रद्धेय गुरुजींचे अभीष्टचिंतन करून त्यांना आशीर्वचन देण्याची विनंती केली. श्रद्धेय गुरुजींनी आपल्या आशीर्वचनात सांगितले की जनार्दनस्वामी यांची जयंती आणि समाराधना दिवस, तसेच गुरुपौर्णिमा हे आपणांसाठी वर्षातील अत्यंत महत्त्वाचे तीन दिवस आहेत. इतर सर्व दिवस आपण मनाने वर्तमानात राहून गुरुकार्य करण्यासाठी तत्पर राहिले पाहिजे. इतरांच्या सुखात आनंद मानणे, इतरांच्या दुःखाची अनुभूती होऊन त्यांना मदत करणे, पुण्यकर्मात सहभागी होणे आणि अपुण्यकर्मात उपेक्षा बाळगणे, अशी मुदिता-करुणा-मैत्री-उपेक्षा ह्या स्वामीजींनी सांगितलेल्या चतुःसूत्रीने आपल्या आयुष्यात आपण समाधान मिळवू शकतो. त्यासाठी नियमित योगाभ्यास करायला हवा. तसेच आपल्याला सुख-समाधान-निरोगी अवस्थेची प्राप्ती झाल्यावर इतरांनाही त्याची प्राप्ती व्हावी हे गुरुकार्य करण्याची आपणां सर्वांना प्रेरणा मिळो, असे सांगून गुरुजींनी आपले आशीर्वचन समाप्त केले. त्यानंतर जमलेल्या योगसाधकांनी गुरुजींना शुभेच्छा देऊन वंदन केले, आणि त्यांच्या हातून प्रसाद व आशीर्वाद प्राप्त केला. सौ. हेमलता खांडवे ह्या कार्यक्रमाला उपस्थित होत्या.

## श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या फुलवारी शाखा समूहाच्या ४० वर्ष पूर्ती सोहळ्याचे ६ वे पुष्प

मुंडले फुलवारी, लक्ष्मीनगर शाखेचे ४० वर्षे पूर्ती सोहळ्याचे आयोजन ९ एप्रिल २०२५ रोजी प्रमुख वक्त्या सौ. वंदनाताई वर्णेकरजी, श्रद्धेय खांडवे गुरुजी, श्रीमती

भारतीताई कुसरे यांच्या उपस्थितीत मोठ्या उत्साहाने साजरे झाले. सौ. वंदनाताईंनी ज्ञानेश्वरीतील भक्तियोगावर खूप सुंदर विवेचन, उद्‌बोधन केले. भक्त जसा भगवंताची भक्ती करतो, त्याचप्रमाणे भगवंतही भक्ताची भक्ती करतो, असा सुंदर दाखला देऊन भक्तियोग समजावून सांगितला. कार्यक्रमाला रामनगर योगाभ्यासी मंडळाचे बरेचसे शिक्षक, शिक्षिका उपस्थित होते. सौ. वंदनाताईंच्या प्रवचनानंतर श्रद्धेय खांडवे गुरुजींचे सुंदर उद्‌बोधन झाले, ज्याशिवाय कार्यक्रमाची पूर्तता होऊ शकली नसती.

कार्यक्रमाची सुरुवात श्रीमत् भगवद् गीतेच्या बाराव्या अध्यायाने झाली. अलका व्यवहारे व रेखा बेतोले यांनी हा अध्याय म्हटला. पाहुण्यांचे स्वागत जयश्री डवले व विद्या घारे यांनी केले. पाहुण्यांची ओळख मेघना प्रधान यांनी केली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन कल्याणी गोखलेंनी केले. आभार प्रदर्शन संगीता खजांजींनी केले. कार्यक्रमाला उपस्थिती खूप छान होती. हळदीकुंकू, आंबेडाळ, पन्ह, चण्याची ओटी याने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

**- रेखा बेतोले, मुंडले फुलवारी केंद्र**

## रामनगर येथे उन्हाळी परीक्षा वर्गांचे उद्‌घाटन

दि. १ मे २०२५ रोजी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ रामनगर येथे मंडळातर्फे घेतल्या जाणाऱ्या योग परिचय, योग प्रवेश आणि योग प्रवीण या परीक्षांचा उद्‌घाटन समारंभ उत्साहात पार पडला. प्रमुख पाहुणे म्हणून रामदेवबाबा विश्वविद्यालयाचे कुलगुरू डॉ. राजेश पांडे उपस्थित होते. प्रमुख पाहुण्यांचा सत्कार मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय श्री. खांडवे गुरुजी यांच्या हस्ते झाला. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी केले. प्रास्ताविकात त्यांनी सुख, समाधान आणि निरोगत्व या दुर्लभत्रयीचा लाभ स्वतः घेऊन इतरांनाही करून देण्यासाठी, तसेच योग शिक्षक व योग संघटक तयार करण्यासाठी या परीक्षांचे प्रयोजन असल्याचे सांगितले. प्रमुख पाहुण्यांनी आपल्या भाषणात योगाचे महत्त्व शारीरिक, मानसिक तसेच आध्यात्मिक उन्नतीसाठी असल्याचे सांगितले. विद्यार्थ्यांमधे सातत्य निर्माण होण्यासाठी योगाची महत्त्वाची भूमिका असल्याचेही त्यांनी विशद केले. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात श्रद्धेय श्री. खांडवे गुरुजींनी आपण सर्व आजपासून 'योगव्रत' स्वीकारत असून योगाभ्यास यथाशक्ती व निरंतर केल्याने खऱ्या अर्थाने समाधान, सुख आणि निरोगत्व प्राप्त होईल, असे सांगितले. कार्यक्रमाचे आभारप्रदर्शन मंडळाचे उपाध्यक्ष आणि परीक्षाप्रमुख श्री. वसंत नानेकर यांनी केले.