योगप्रकाश

वर्ष ५९ | जुलै २०२५ | अंक ८

गुरुपौर्णिमा

ॐ श्री जनार्दनाय नमः

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

यो मद्भक्तःस मे प्रियः	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	आनंदानुज – (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	८
वेदांमधील योगमीमांसा (लेखमाला – ३)	– डॉ. योगेश वाईकर	११
निःशुल्क आणि निष्काम कर्मयोग : चैतन्य महाराज देगलूरकर	शब्दांकन – सौ. इलाश्री मुळे	१४
स्मृतीची चाळता पाने	– विश्वेश्वर सुधा भा. सावदेकर	१९
जय जय स्वामी जनार्दना (कविता)	– दत्तात्रय साठे	२१
योगवार्ता	---	२८

–:: लेखातील मते लेखकांची ::–

मुखपृष्ठ संकल्पना – **गुरुपौर्णिमा**

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.

सारखं वाटतंय की आपली क्षमता, अल्पबुद्धी, सगळं सगळं स्वामीजींना अर्पण करून टाकावं, हीच आपली आजची गुरुदक्षिणा ठरावी. स्वामीजींना सांगावं, की स्वामीजी, आजपासून आमचं मन, बुद्धी, विचार सगळं तुमचं. तुम्हीच त्याचा ताबा घ्या. आता आम्ही तुमच्यापासून वेगळे नाही.

यो मद्भक्तःस मे प्रियः

आज आम्ही गुरुपौर्णिमेनिमित्त प.पू. स्वामीजींच्या समाधीसमोर बसलो आहोत. आजच्या पवित्र दिवशी आपल्या सद्गुरूंची शिकवण आठवावी, त्यावर चिंतन करावे, मनन करावे, सद्गुरूंचे बोधप्रद जीवनचरित्र आठवावे, असे म्हणतात. सद्गुरूंचे भजन, पूजन करण्याचा, त्यांच्या समोर संपूर्ण शरणागती पत्करण्याचा व गुरुकार्यासाठी स्वामीजींचे आशीर्वाद मागण्याचा आजचा परमपवित्र दिवस. आज त्या प्रसन्नवदना, वरदहस्ता गुरुमाउलीने आशीर्वाद दिले की आपल्या जन्माचं सोनं झालंच म्हणून समजा. आणखी काय हवं ?

समाधीसमोर बसून गुरूंच्या पदचिन्हांवर मन केन्द्रित करण्याचा प्रयत्न करतोय. परंतु हे चंचल मन 'समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने' या चरणावर अडकून पडलं आहे. 'योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरन्तरम्' या महत्त्वाच्या भागाकडे वळायला ते तयार नाही.

समाधान आणि सुख हे मानसिक आरोग्य, तर निरोगत्व हे शारीरिक. यथाशक्ति निरन्तर योगाचा अभ्यास करायचा आहे तो पूर्ण आरोग्याच्या प्राप्तीसाठी. **'प्रभो पूर्ण आरोग्य आम्हां असावे। तसे नित्य मांगल्य नेत्रां दिसावे।।'** केवढी मोठी मागणी आहे या एकाच ओळीत! आमच्या पूर्ण आरोग्याबरोबर आमच्या नेत्रांनाही 'नित्य मांगल्य' दिसावे. हे 'नेत्रां नित्य मांगल्य' केव्हा दिसेल? जेव्हा सभोवतालचा समाजही आमच्यासारखा निरोगी होईल तेव्हा. जेव्हा आम्ही स्वामीजींकडून घेतलेली सहज सोपी योगासने समाजातल्या किमान पाच व्यक्तींना निःशुल्क शिकवू तेव्हा. आपल्या स्वामीजींना संपूर्ण समाजाचे निरोगत्व अभिप्रेत आहे. व्यष्टीकडून न कळत समष्टीकडे जायचे आहे. 'सब समाज को लिये साथ में, आगे है बढते जाना'. म्हणून 'प्रभो पूर्ण आरोग्य आम्हां असावे। तसे नित्य मांगल्य नेत्रां दिसावे' या प्रार्थनेतल्या ओळी खूप

काही शिकवून जातात, असे आमचे प्रामाणिक आहे. हे 'पिंडी ते ब्रह्मांडी' तत्त्वज्ञान आहे.

'समाधानाय सौख्याय' असं आम्ही कितीही पाठ केलं, कितीही वेळा लिहिलं तरी आम्हाला ते समाधान आणि सुख काही कायमस्वरूपी मिळत नाही. काही मनासारखं झालं की आनंद होतो. या आनंदाला सुख मानतो. क्षणभर समाधानी सुद्धा होतो. पण हा आनंद, हे समाधान, सुख, फारच क्षणिक असतं, अल्पजीवी असतं. थोडंसं काही मनाविरुद्ध झालं, अपेक्षेनुसार झालं नाही, तर सगळं समाधान, सुख क्षणार्धात संपतं. अपेक्षाभंगाचे दुःख फार वाईट असतं. आजची युवा-तरुण पिढी तर अपेक्षाभंग मुळीच पचवू शकत नाही. कारण त्यासाठी मन कणखर असावं लागतं. सशक्त, निरोगी असावं लागतं. स्वामीजींना आपल्या दैनंदिन योगाभ्यासातून, नियमित योगासनांमधून आपल्याला हे 'तना मनाचं पूर्ण आरोग्य' प्रदान करायचं आहे. यासाठी स्वामीजी एकच सांगतात, **'करा हो नियमित योगासन'**

आपली अवस्था नुसती 'उपर से टामटूम, अंदर का राम जाने' अशी आहे. सोन्याच्या वाटीत नासलेलं दूध असावं, तसं सुंदर सजवलेल्या शरीरात आपलं नासकं मन आहे. हेवेदावे, मत्सर, राग, स्पर्धा, चुरस, स्पर्धा, कोणाचं चांगलं न पाहवणं, हे सगळे मनरूपी दूध नासवणारे घटक आहेत. या घटकांना हळूच सावकाश दूर करून केसरी दूध तयार करणे, निरोगी सशक्त शरीरात निरोगी प्रसन्न मनाची स्थापना करणे हा योगाभ्यास आहे, अष्टांगयोग ही परिपूर्ण जीवनशैली आहे. हेवे-दावे, हर्ष-मत्सर विरहित मनाची जोपासना करणे ही 'नराची नारायणा'कडे वाटचाल आहे.

आमचं समाधान का टिकत नाही? संतोष अल्पजीवी का राहतो? कारण आपलं मन चंचल आहे, स्वभाव हावरट आहे. जे आहे त्यापेक्षा अधिक हवं, जास्त चांगलं हवं. भाड्याच्या दोन खोल्यांमधून स्वतःच्या हक्काच्या घरात येण्यासाठी कितीही रक्त आटवलं, तरी नंतर त्यात मन रमत नाही. आता मोठ्या बंगल्याचे वेध लागतात. सायकलच्या दमछाकीपेक्षा दुचाकी वाहनात किती सुख? किती आनंद? पण तो सुद्धा तात्पुरता. कारण लगेच चारचाकीचे वेध लागतात. आपल्या सुख-समाधानाच्या कल्पना सुद्धा अनित्य गोष्टींप्रमाणे अनित्य असतात. म्हणून आपण नेहमी अतृप्त राहतो. ही अतृप्ती आपल्याला स्पर्धेत उतरवते. ईर्षा, द्वेष, मत्सर, हेवेदावे हे सगळे या अतृप्तीत दडलेले असतात. ते आपल्याला सुख-समाधानापासून दूर नेतात. हे सगळं समाधान, सुख व निरोगत्व मिळवून देण्याचं आश्वासन स्वामीजी आपल्याला देतात. यथाशक्ति परंतु निरंतर केवळ योगाचा अभ्यास, नियमित योगासने ही या स्वामीजी प्रणित समाधान, सुख व निरोगत्वाची गुरूकिल्ली आहे. ही गुरूकिल्ली हस्तगत करण्यासाठी आज व्यासपूजनानिमित्त आपल्याला स्वामीजींसमोर नतमस्तक व्हायचं आहे.

आजचा गुरुपौर्णिमेचा दिवस हा समर्पणाचा दिवस आहे. आपलं मन, बुद्धी, क्षमता

सगळं स्वामीजींना अर्पण करून टाकायचं. त्यांना म्हणायचं, की स्वामीजी, आता आम्ही वेगळे नाही. आम्हाला स्वतंत्र अस्तित्व नाही. वेगळा विचार करण्याची क्षमता नाही. तुम्ही सांगा, आम्ही ऐकतो.

''तुमची आज्ञा देवाधिदेवा। मी पाळेन केशवा।
मज वाटेल तो आदेश द्यावा। वाटेल त्या कार्याचा।।''

भगवंत गीतेच्या बाराव्या अध्यायात अर्जुनाला प्रिय भक्ताची लक्षणे सांगतात. सुरुवातीलाच आठव्या श्लोकात फार सुरेख 'समर्पणयोग' साधना सांगतात.

स्वामीजींना समर्पित कसं व्हायचं?

''मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय।
निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः।।'' गीता १२.८

किती सुस्पष्ट आश्वासन आहे- 'न संशयः'

या समर्पण योगावरचं ज्ञानेश्वर महाराजांचं चिंतन गुरुपौर्णिमेच्या निमित्तानं निश्चितच प्रसंगोचित ठरेल. भगवंतांची आज्ञा ओवीबद्ध करताना ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात,

'तू आपुले चंचल चित्त। आणि बुद्धी ती श्रद्धायुक्त।
माझ्या ठायी निश्चित। अर्पण करावी अर्जुना।।'

आपले चंचल चित्त आणि श्रद्धायुक्त बुद्धी आज स्वामीजींना अर्पण केल्याने मोठी गंमत होणार आहे. आपणही स्वामीजींच्या ठायी विलीन होणार आहोत. किती मज्जा! स्वामीजींच्या अंगणात खेळता खेळता त्यांच्या मांडीवर जाऊन बसायचं आणि त्यांचंच होऊन जायचं. बुद्धीचा स्वामीजींच्या कार्यात निवेश करायचा. 'मयि बुद्धिं निवेशय।' हा निवेश महत्त्वाचा. यात कुठला अभिनिवेश नको.

''तुझी बुद्धी आणि मन। प्रेमे माझ्या ठायी घर करून।
राहतील, तरी तूही विलीन। माझ्याच ठायी होशील।।''

अर्जुनाची भगवंतांशी असलेली सख्यभक्ती मोठी मनोरम आहे. या सख्यभक्तीतून त्यांची सलगी फार मोहक रूपात प्रकट होते. आपण या अर्जुनाला समर्पण भक्तीबद्दल इतकं सांगतोय, मन आणि बुद्धी माझ्या ठिकाणी ठेवली तर तू सुद्धा माझ्यासारखा सर्वव्यापक होशील असं म्हणतोय, पण याचा त्यावर विश्वास बसेल की नाही, अशी भगवंतांनाच शंका येते आहे. म्हणून ते म्हणतात, की अर्जुना, मी हे सांगतोय यात एक अक्षरही खोटं नाही. माझी शपथ घेऊन सांगतो.

''या माझ्या बोलण्यात काही। अक्षरमात्र खोटे नाही।
आपलीच शपथ पाही। घेऊन तुज सांगतो।।''

-काय विलक्षण प्रसंग खुलवला आहे ज्ञानदेवांनी! वारे वा!

आज गुरुपौर्णिमेच्या निमित्ताने भक्तियोगातला इतका सुंदर संवाद, तोही ज्ञानदेवांच्या 'भावार्थदीपिके'तला आठवत असताना स्वामीजींबद्दल अतीव भक्तीच्या

भावना उचंबळून येत आहेत. सारखं वाटतंय की आपली क्षमता, अल्पबुद्धी, सगळं सगळं स्वामीजींना अर्पण करून टाकावं, हीच आपली आजची गुरूदक्षिणा ठरावी. स्वामीजींना सांगावं, की स्वामीजी, आजपासून आमचं मन, बुद्धी, विचार सगळं तुमचं. तुम्हीच त्याचा ताबा घ्या. आता आमचे वेगळे मन नाही, वेगळी बुद्धी नाही, वेगळे विचार नाहीत. तुमची प्रेरणा, तुमची इच्छा, तुमची आज्ञा आमच्यासाठी प्रमाण. तुम्हाला वाटेल तो आदेश द्यावा आणि आमच्याकडून गुरुकार्य करवून घ्यावं. अगदी शेवटच्या श्वासापर्यंत. गुरुकार्य करता करता त्या गुरुतत्त्वातच विलीन व्हावे.

आम्हाला आता काहीच नकोय हो स्वामीजी! रोज पहाटे तुमच्या या पवित्र आश्रमात तुमच्या समाधीसमोर नमतस्तक होता येतं. त्या मंगल पदचिन्हांवर मस्तक टेकवता येतं, हा आमच्यासाठी केवढा भाग्याचा क्षण आहे. स्वर्गीय सुख आहे, स्वामीजी हे.

स्वामीजी, तुम्ही आम्हाला कसलंही अभिवचन देऊ नका. त्या भगवंतांनी अर्जुनाला अगदी शपथ घेऊन सांगितलं तशी शपथही घेऊ नका. कारण तुमच्याशी इतकी सलगी करावी, अशी आमची सख्यभक्ती नाही. आम्ही त्या दास्यभक्तीतच आनंदी आहोत स्वामीजी, समाधानी आहोत, सुखी आहोत. तुम्ही नुसता पाठीवरती हात ठेऊन फक्त ‘तथास्तु’ म्हणा, फक्त ‘तथास्तु’ म्हणा.

।। जय जनार्दन, श्री जनार्दन ।।

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

श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

आसन, कुंभक (प्राणायाम), मुद्रा और दिव्य (षट्) कर्मोसे युक्त हठयोग का अभ्यास, उसके फल याने राजयोग की प्राप्ति होने तक अखण्ड रूपसे करते रहना है। ब्रह्मचर्य, मिताहार, त्याग इन तीन व्रतोंके सहित योगाभ्यास में अनुरक्त/आसक्त होने पर एक या सवा वर्ष में वह योगसाधक, योगसिद्ध हो जाएगा इसमें कोई भी संशय नही हैं।

हठप्रदीपिका

प्रथमोपदेशः

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः।
अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम्।।५५।।

अर्थ : इस प्रकार आसन एवं बंधोंका नित्यनियमित अभ्यास करनेसे सभी प्रकार के थकावट की भावनाओंपर विजय प्राप्त कर लेने के पश्चात योग की प्रगत अवस्था में आनेपर ऐसे योगीयोंने नाड़ीशुद्धि मुद्रा आदि श्वासप्रश्वास की क्रियाका अभ्यास करना है।

आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा।
अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे।।५६।।

अर्थ : आसन विविध कुंभक प्रकार के पश्चात् विविध प्रकारकी मुद्राओंका अभ्यास तथा अंत में नादानुसंधान, इस क्रम के अनुसार ही हठयोग का अभ्यास है।

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः
अब्दादूर्ध्वं भवेत् सिद्धो नात्र कार्या विचारणा।।५७।।

अर्थ : ब्रह्मचर्य, मिताहार, त्याग इन तीन व्रतोंके सहित योगाभ्यास में अनुरक्त/आसक्त होने पर एक या सवा वर्ष में वह योगसाधक, योगसिद्ध हो जाएगा इसमें कोई भी संशय नही हैं।

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते।।५८।।

अर्थ : देवता का प्रसाद मानकर सुस्निग्ध, मधुर ऐसा अन्न/पदार्थ पेट का चौथाई भाग छोड़कर ग्रहण करनेसे 'मिताहार' कहलाया जाता है।

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान्।
आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलपिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः।।५९।

अर्थ : कडवा, खट्टा, तीखा, खारा, उष्ण, हरे पत्तोंवाली सब्जीयाँ, पेज (चावल की दलिया), तेल, तील, राई/सरसों, मद्य, मछली, बकरी आदि का मांस, दही, छाछ, कुलथी (एक प्रकार की दाल), बेर, प्याज, हिंग लहसून आदि निष्कृष्ट एवं अपथ्य माने जाते है।

भोजनमहितं विद्यात् पुनरप्युष्णीकृतं रूक्षम्।
अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम्।।६०।।

अर्थ : बार बार गर्म किया हुआ अन्न, नीरस (सूखा या रूखा), अत्यंत खारा या खट्टा अन्न, बासी अन्न और पत्तेवाली सब्जियों का ज्यादह प्रमाण, ऐसे अन्न वर्जित करना है।

वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौवर्जनमाचरेत्।।६१।।

अर्थ : अग्निसमीप बैठना, स्त्रीसंग, दूर का प्रवास इन क्रियाओंको योगाभ्यासके प्रारंभ में वर्जित रखना है।

गोरक्षवचनम्

वर्जयेद्दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम्। प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा।।

गोरक्षवचन : दुर्जनोंकी बस्ति में रहना, अग्निसमीप बैठना, स्त्रीसंग, लंबा या दूर का प्रवास, बहुत सुबह उठकर स्नान करना, उपवास/व्रत रखना, तथा शरीर को अनावश्यक क्लेश देनेवाले आचरण को वर्जित समझना चाहिए।

गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्ड नवनीतसितामधूनि।
शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम्।।६२।।

अर्थ : गेहूँ, शाळी (जवार के कण), यव (जौ), कुटे हुए चावल, शोमन अन्न (सजावटी), साथ ही साथ दूध, घी, गन्ने के टुकड़े, मक्खन, शक्कर, शहद आदि अन्नपदार्थ, उसी प्रकार सोंठ, परवल फल और पांच प्रकार की सब्जीयां (क्षीरपर्णी, जीमूता, मत्स्याक्षी, पुनर्नवा व मेघनादी) के अलावा मूंग आदि खाद्य पदार्थ एवं दिव्य जल (अर्थात सूर्य मघा नक्षत्र (दसवा नक्षत्र) में रहते समय हुई वर्षा का पानी) यह आहार योगींद्रोके लिए पथ्यकारक है।

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम्।
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत्।।६३।।

अर्थ : पौष्टिक, मधुर, स्निग्ध गाय के दूध से बनाया हुआ और (सात) धातुवर्धक इन गुणोंसे युक्त ऐसा अन्न योगी लोगोंके मन को स्वादिष्ट लगे उस प्रमाण से ग्रहण करना योग्य है।

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा।
अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः।।६४।।

अर्थ : योगाभ्यास करनेवाला व्यक्ति युवक हो या वृद्ध, अतिवृद्ध, व्याधिग्रस्त अथवा दुर्बल हो, यदि उसने योग के सभी अंगोका अत्यंत व्रतपालन की स्थिति के समान, कभी भी आलस्य न करते हुए, अखण्ड/निरंतर अभ्यास कर लिया तो उसे योग्य सिद्धि अवश्य प्राप्त होगी।

क्रियायुक्तस्य सिद्धि स्यादक्रियस्य कथं भवेत्।

न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते।।६५।।

अर्थ : नित्य एवं निरंतर अभ्यास के द्वारा (प्रत्यक्ष रूप से) अभ्यास करनेवाले को सिद्धि प्राप्त होती है, निष्क्रिय अथवा आल्सी व्यक्ति को वह कैसे प्राप्त होगी? (अर्थात नहीं होगी)। केवल शास्त्र पढ़ लेनेसे योगसिद्धि सम्पादित नहीं होती।

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः।।६६।।

अर्थ : विशेष प्रकारका वेष धारण करनेसे या सिद्धिप्रातिकी कथाएं सुनकर योगसिद्धि प्राप्त नहीं होती। केवल अभ्यास करनेसेही सिद्धि (यश) प्राप्त होती है, यही सत्य है। इस बारे में कोई भी संदेह नहीं करना चाहिए।

पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च।
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि।।६७।।

अर्थ : आसन, कुंभक (प्राणायाम), मुद्रा और दिव्य (षट्) कर्म इन सभी अंगोंसे युक्त हठयोग का अभ्यास, उसका फल अर्थात् राजयोग की प्राप्ति होने तक अखण्ड रूपसे करते रहना है।

इति सहजानन्दसंतानचिन्तामणि स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां।
हठप्रदीपिकायामासनविधिकथनं नाम प्रथमोपदेशः।।६८।।

अर्थ : इसप्रकार सहजानन्दका रत्न समान ऐसा पुत्र योगीन्द्र स्वात्माराम इन्होंने रचित हठप्रदीपिका में 'आसनविधिकथन' नामक पहला अध्याय यहाँ समाप्त हो रहा है।

(क्रमशः)

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 - 2026

ॐ

डॉ. योगेश वाईकर

बृहदारण्यक उपनिषदात प्राणायाम साधनेचे महत्त्व प्रतिपादन करण्यात आले आहे. निरंतर अशा प्राणायामाद्वारे साधना फलश्रृत होत असते. प्राणायाम म्हणजे 'प्राण' आणि 'अपान' वायूची परस्पर होणारी क्रिया. किंवा असेही म्हणता येईल की चेतनेचे उच्च स्तरावर होणारे आरोहण व निम्नस्तरावर होणारे अवरोहण, असे सतत होत असलेले आवागमन. साधनेच्या ह्या पातळीवर जेंव्हा आपण पोहोचतो तेंव्हाच योगाची आत्मसाक्षात्काराकडे वाटचाल सुरू झाली असे समजावे.

लेखमाला

वेदांमधील योगमीमांसा

लेख ३ : योगाची व्याख्या

डॉ. योगेश वाईकर, मूळ लेख : इंग्रजी

अनुवाद : **डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार**

चैतन्याचे विचरण ऊर्ध्व आणि निम्न अशा दोन्ही दिशांमधून होते. ऊर्ध्वगमन होणारी प्राणशक्ती ही 'उदान' नावाने ओळखली जाते. निम्न दिशेने जाणारी प्राणशक्ती म्हणजे 'अपान'. ह्याचा उल्लेख कठोपनिषदात खालीलप्रमाणे आहे.

ऊर्ध्व प्राणमुन्नयत्यपानं प्रत्यगस्यति।
मध्ये वामनमासीनं विश्वे देवा उपासते।।
(कठोपनिषद, ३)

आत्मसाक्षात्कार होण्यासाठी मनाची प्रशांत अवस्था व सत्त्वशुद्धी हे दोन्ही आवश्यक आहेत. हे प्रत्याहाराने साध्य होत असते. प्रदीर्घ व सतत केलेल्या साधनेद्वारा हा साक्षात्कार 'धारणा' व 'ध्यान' ह्या अंतरंग साधनेद्वाराच प्राप्त होत असतो. मुंडक उपनिषदात हे सांगताना ऋषी म्हणतात-

न चक्षुषा गृह्यते नापि वाचा नान्यैर्देवैस्तपसा कर्मण वा।
ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्त्वस्ततस्तु तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः।।
(मुंडक उपनिषद, ८)

आता इथे आपल्याला 'अध्यारोप' म्हणजे काय हे समजून घेणे आवश्यक आहे. प्राणशक्ती व मानस ह्यांचे संयुक्त स्वरूप 'वाक्' (देह) ह्या अवस्थेशी जोडणे ह्याला अध्यारोप म्हणतात. म्हणजेच मानस, प्राण व देह हे एकत्रपणे कार्य करतात, व उच्चावस्था प्राप्त करू शकतात. हा अध्यारोप नीट समजून न घेता फक्त लौकिक अर्थाने वैदिक संहिता, ब्राह्मण, आरण्यके, आणि उपनिषदे ह्यांचा अभ्यास हा केवळ निम्नस्तरावरील 'बौद्धिक' म्हणूनच राहतो. खरं तर 'अध्यारोप' ह्या साधनेद्वारा मन उर्ध्वगामी व्हायला हवे

व आत्मसाक्षात्काराकडे योग्याची वाटचाल व्हायला हवी. शरीर, मन, व प्राणाची एकसूत्रता, एकमेकांवर त्यांचा होणारा अध्यारोप आणि त्याला जोड म्हणून प्रखर वैराग्य व प्रत्याहाराची साधना, एवढे कमीतकमी साधणे शक्य झाल्यावरच उच्चभूमीवर आरूढ होणे शक्य होते. मनाच्या खालच्या स्तरावरून उच्च भूमीवर आरूढ होणे म्हणजे 'आरोहण' व उच्च स्तरावरून पुन्हा निम्नगामी होणे, म्हणजे 'अवतरण'.

ह्या नश्वर देहातील विविध भाग देखील आपल्यातील चैतन्याच्या विविध अवस्था दर्शवितात. हे देखील अध्यारोपाचेच उदाहरण आहे. जागृतावस्थेतील चेतना ही उजव्या डोळ्यातून व्यक्त होते. त्याला 'इंद्र' असेही म्हणतात. स्वप्नावस्थेत चेतना ही डाव्या डोळ्यातून व्यक्त होते. ह्या दोघांचेही मिश्रण हे 'सुषुप्ती' प्रगाढ निद्रेत विद्यमान असते. या अवस्थेला याज्ञवल्क्य ऋषी 'आंतरिक हृदय' अशी संज्ञा देतात. ही सुषुप्तीतील चेतन अवस्था जी केवळ आणि संपूर्ण शुद्धस्वरूप आनंददायी असते, ती प्राप्त करण्याचा अभ्यास हा योगसाधनेद्वारा घडत असतो. ह्या अवस्थेत चेतनेचा प्रवाह हा सुषुम्ना नाडीतूनच होतो, असे हठयोगात म्हटले आहे. कुर्च-ब्राह्मण ग्रंथातील बृहदारण्यक उपनिषदात ह्याबाबतीत असा उल्लेख आढळतो. ह्यालाच 'हिता' नामक नाडी म्हटले आहे.

इन्धौ ह वै नामैष योऽयं दक्षिणेऽक्षन्पुरुषः; तं वा एतमिन्धं सन्तमिन्द्र इत्याचक्षते परोक्षेणैव; परोक्षेणैव; परोक्षप्रिया इव हि देवाः प्रत्यक्षद्विषः।।२।।

अथैतद्वामेऽक्षणि पुरुषरूपमेषास्य पत्नी विराट्; तयोरेष संस्तावो य एषोऽन्तर्हृदय आकाशो; अथैनयोरेतदन्नं य एषोऽन्तर्हृदये लोहितपिण्डः; अथैनयोरेतत्प्रावरणं यदेतदन्तर्हृदये जालकमिव; अथैनयोरेषा सृतिः संचरणि यैषा हृदयादूर्ध्वा नाड्युच्चरति; यथा केशः सहस्त्रधा भिन्न एवम्; **अस्यैता हिता नाम नाड्योऽन्तर्हृदये प्रतिष्ठिता भवन्ति, एताभिर्वा एतदास्त्रवदास्त्रवति; तस्मादेष प्रविविक्ताहारतर इवैव भवत्स्माच्छारीरादात्मनः।।३।।**

आपण आपल्या चेतनेद्वारा जागृत व स्वप्नावस्थेत आपले कार्य निर्देशित करू शकतो. सुषुप्तावस्थेतील चेतनेची अभिव्यक्ती ही 'तूरीय' अवस्थेतील चेतनेप्रमाणेच असते. परंतु ती अज्ञानाने झाकोळलेली असते. त्यामुळे चैतन्याची अभिव्यक्ती ही जागृत व स्वप्न ह्या दोनच अवस्थांमधे सर्वोत्कृष्टपणे दिसून पडते. कठोपनिषदात म्हटले आहे-

स्वप्नान्तं जागरितान्तं चोभौ येनानु पश्यति। महान्तं विभुमात्मानं मत्वा धीरो न शोचति।।

(कठोपनिषद ४)

असे सर्वोच्च साक्षात्कार उपनिषदकार ऋषींना अत्यंत कठोर तप व परिश्रमाशिवाय उगाच प्राप्त झालेले नाही. अशा 'आत्म' परीक्षण, परिश्रम व साधनेलाच 'योग' म्हणावे.

बृहदारण्यक उपनिषदात प्राणायाम साधनेचे महत्त्व प्रतिपादन करण्यात आले आहे. निरंतर अशा प्राणायामाद्वारे साधना फलश्रृत होत असते. प्राणायाम म्हणजे 'प्राण' आणि 'अपान' वायूची परस्पर होणारी क्रिया. किंवा असेही म्हणता येईल की चेतनेचे उच्च

स्तरावर होणारे आरोहण व निम्नस्तरावर होणारे अवरोहण, असे सतत होत असलेले आवागमन. साधनेच्या ह्या पातळीवर जेंव्हा आपण पोहोचतो तेंव्हाच योगाची आत्मसाक्षात्काराकडे वाटचाल सुरू झाली असे समजावे.

तस्मादेकमेव व्रतं चरेत्, प्राण्याच्चैवापान्याच्च, नेन्मा पाप्मा मृत्युराप्नु वदिति; यद्यु चरेत्समापिपयिषेत्, तेनो एतस्यै देवतायै सायुज्यं सलोकतां जयति (बृहदारण्यक उपनिषद २३)

त्यामुळे साधना ही झालीच पाहिजे. शिवाय जी निरंतर व्हायला हवी! चेतनेच्या सर्वोच्च पातळीची अभिव्यक्ती ही फक्त तप, दम आणि कर्म ह्यांच्याद्वारेच होऊ शकते. साधनेचे हे अविभाज्य अंगे आहेत. कर्माद्वारेच ज्ञानप्राप्ती होत असते. आणि 'दमा' द्वारेच आपण ज्ञान व कर्माद्वारे प्राप्त झालेली उपलब्धी अबाधित राखू शकतो.

केनोपनिषदात ठळकपणे नमूद केले आहे-

तस्यै तपो दमः कर्मेति प्रतिष्ठा, वेदाः सर्वाङ्गानि सत्यमायतनम्।।

(३३ - केनोपनिषद)

✻ ब्रह्मपुराणात इंद्रियांचा उच्च चेतनस्तराशी होणारा संयोग म्हणजे 'योग' असे वर्णन आहे. (२३५-२८)

✻ ब्रह्मसूत्र भाष्यात जगद्गुरू आदि शंकराचार्य सततच्या केल्या जाण्याऱ्या अभ्यासामुळेच 'सत्या'चा साक्षात्कार होत असतो, असे म्हणतात. (ब्रह्मसूत्रभाष्य - २.१.३)

✻ वैशेषिकसूत्रांमधे सर्व साधना ही अंतर्जगताकडे वळवणे यालाच योग म्हणून सांगण्यात आले आहे. (वैशेषिक सूत्र ५.२.१६-१७) **(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.)

अभिनंदन

सुयोग निंबर्ते

ACCA ही आंतरराष्ट्रीय लेखा आणि वित्त क्षेत्रातील मान्यताप्राप्त परीक्षा आहे. ही परीक्षा पूर्ण करून सुयोग निंबर्ते यांना जागतिक स्तरावर लेखापरीक्षण करण्याची पात्रता मिळाली आहे. या प्रवासात जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळातील योगाभ्यासामुळे एकाग्रता आणि मानसिक स्थिरता मिळाली, ज्यामुळे हे यश शक्य झाले, अशी त्यांची भावना आहे.

ॐ

शब्दांकन - सौ. इलाश्री मुळे

चैतन्य महाराज देगलूरकर ह्यांचे आजोबा आदरणीय धुंडामहाराज देगलूरकर, वडील भानुदास महाराज देगलूरकर. गुरूवर्य चैतन्य महाराज देगलूरकर गीता, ज्ञानेश्वरी, हरीपाठ यावर उद्बोधन करीत असतात. १५ जून २०२४ या दिवशी ‘जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ नागपूर’ येथे पादुकाभवन मधील ‘गार्गी सभागृहात’ चैतन्य महाराजांनी अतिशय सुंदर कर्मयोग समजावून सांगितला, आणि निःशुल्क, निष्काम कर्मयोगाची पूर्वपीठिका स्पष्ट केली. ‘‘समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरंतरम्।’’ हा जनार्दनस्वामींचा संदेश! ह्या संदेशातील शब्द प्रपंचातील नाही. ह्या संदेशाचा अनुभव परमार्थात गवसतो. असे सांगूनच चैतन्य महाराजांनी कर्मयोगाचे महत्त्व सांगायला सुरुवात केली.

निःशुल्क आणि निष्काम कर्मयोग

वक्ता- गुरुवर्य चैतन्य महाराज देगलूरकर

पूर्वपीठिका - जनार्दनस्वामींनी योगविद्या निःशुल्क द्यावी असे सांगितले. ही त्यांची आज्ञा योगाभ्यासी मंडळातील प्रत्येक साधक मनोमन पाळतोय. ही आज्ञा, त्याचं मूल्य काय? ती कशासाठी पाळायची? हे सारे समजणे ह्या पिढीला अत्यंत आवश्यक आहे. त्याशिवाय पुढची पिढी ती निःशुल्कता जपणार नाही. यासाठी हा खटाटोप!

जनार्दनस्वामींनी त्यासाठी योग्य वक्ता दिला. आम्ही धन्य झालो. ‘निःशुल्क सेवा’ म्हणजे योगविद्येचे दान! ‘निःशुल्क योगप्रचार’ म्हणजे योगाचे परमोच्च ध्येय साधण्याची कला आहे. ‘पैसे कमविण्यासाठी काम करणे’ म्हणजे विद्येचे अवमूल्यन करणे आणि स्वहितापासून दूर होणे होय. कधीकधी आमच्यासारखे स्वामींच्या आज्ञेचे अवमूल्यन करतात आणि हृदयांतील परमेश्वराला उपाशी ठेवतात. व्यापाराला महत्त्व देतात.

‘‘अहंकाराचा वारा न लागो राजसा,
आम्हा विष्णूदासा भाविकासी’’

हे साध्य होण्यासाठी आहे आपल्या जनार्दनस्वामींची आज्ञा! ती आज्ञा संपूर्ण मानवजातीसाठी आहे. श्रीमंत, गरीब, रोगी, निरोगी यांच्याआत्मिक हितासाठी आहे. ‘ती’ आज्ञा इहपारलौकिक हितासाठी आहे.

जनार्दनस्वामींच्या गुरूंना (ज्यांनी दक्षिणा मागितली नाही, नाव विचारले नाही व स्वतःचे नाव सांगितले नाही.) अव्याहत, अखंड, अनेक युगांपर्यन्त दक्षिणा मिळावी, म्हणून दिलेली दक्षिणा ‘न भूतो न भविष्यति’ अशी आहे.

चैतन्य महाराज देगलूरकर ह्यांचे आजोबा आदरणीय धुंडामहाराज देगलूरकर, वडील भानुदास

महाराज देगलूरकर. गुरूवर्य चैतन्य महाराज देगलूरकर गीता, ज्ञानेश्वरी, हरीपाठ यावर उद्‌बोधन करत आहेत. १५ जून २०२४ या दिवशी 'जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ नागपूर' येथे 'पादुकाभवन' मधील 'गार्गी सभागृहात' चैतन्य महाराजांनी अतिशय सुंदर कर्मयोग समजावून सांगितला आणि निःशुल्क, निष्काम कर्मयोगाची पूर्वपीठिका स्पष्ट केली.

''समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने
योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरंतरम्।''

हा जनार्दनस्वामींचा संदेश!

ह्या संदेशातील शब्द प्रपंचातील नाहीत. ह्या संदेशाचा अनुभव परमार्थात गवसतो. असे सांगूनच चैतन्य महाराजांनी कर्मयोगाचे महत्त्व सांगायला सुरुवात केली.

१) कर्मयोगातून ज्ञान वजा केलं, तर धन्यत्व येत नाही.

२) कर्म वजा केलं तर जीवनाला अर्थच राहत नाही.

३) भक्ती हा स्वभाव आहे.

''ज्ञानाची आवडी नाही तयाचे जियालेपण, वरी मरण चांग'' -ज्ञानेश्वर माऊली

''नराच्या ठिकाणी विचार नाही तो खर असतो'' -तुकाराम

''भक्तिवीण जीवन जळो ते जिणे''

प्रवचनापूर्वी रामभाऊंच्या प्रास्ताविकामध्यें अपवर्गाकडे जाण्याची प्रेरणा चैतन्य महाराजांच्या प्रवचनांतून मिळणार असे बोल ऐकले. त्या 'अपवर्ग' शब्दाचा अर्थ चैतन्य महाराजांनी नेहमीसाठी आमच्या हृदयांत कोरला.

तो असा-

अपवर्गाकडे जाणे म्हणजे मोक्षाकडे जाणे. 'अपवर्ग' शब्दाची फोड करून त्यांतील अर्थ सुंदर स्पष्ट केला. अ = नाही आणि पवर्ग = प फ ब भ म, प = पाप फ = फलासक्ती ब = बंध भ = भय म = मोक्ष

पाप, फलासक्ती, बंध, भय, मोक्ष, या कशाचेही अस्तित्व ज्यांत नाही असे जीवन म्हणजे अपवर्गाकडे जाणे होय. गीतेतील १६व्या अध्यायाची सुरुवात

''अभयं सत्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोग व्यवस्थिति दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्।।१।।''

वरील श्लोकाने झाली. त्यांत वर्णन केलेले दैवी गुण प्राप्त होणे म्हणजे अपवर्गाकडे जाणे होय. गीतेतील पहिल्या अध्यायापासून १८व्या अध्यायापर्यन्त 'योग' सांगितला आहे.

१) पहिल्या अध्यायात - विषादयोग २) दुसऱ्या अध्यायात - कर्मसांख्ययोग ३) तिसऱ्या अध्यायात - कर्मयोग ४) चौथ्या अध्यायात - ज्ञानसंन्यासयोग ५) पाचव्या अध्यायात - योगगर्भयोग ६) सहाव्या अध्यायात - आत्मसंयमयोग ७) सातव्या

अध्यायात - ज्ञानविज्ञानयोग ८) आठव्या अध्यायात - ब्रह्माक्षरनिर्देशयोग ९) नवव्या अध्यायात - राजविद्याराजगुह्ययोग १०) दहाव्या अध्यायात - विभक्तियोग ११) अकराव्या अध्यायात - विश्वरूपदर्शनयोग १२) बाराव्या अध्यायात - भक्तियोग १३) तेराव्या अध्यायात - प्रकृतिपुरुषविवेकयोग १४) चौदाव्या अध्यायात - गुणातीतयोग १५) पंधराव्या अध्यायात - पुरुषोत्तमयोग १६) सोळाव्या अध्यायात - दैवासुरसंपद्विभागयोग १७) सतराव्या अध्यायात - श्रद्धादिनिरूपणयोग १८) अठराव्या अध्यायात - सर्वगीतार्थसंग्रहयोग

इतके अध्याय (गीतेचे) वेगवेगळे 'योग' समजावून सांगतात. कर्मयोग समजावून सांगताना 'कर्मयोग' नावाचा तिसरा अध्याय आहे असे कळते. संतवाङ्मय, वेदवाङ्मय ह्यांचा सुवर्णमध्य म्हणजे गीता! असे चैतन्य महाराजांनी प्रवचनांत सांगितले. 'गीता' हीच मानवाला नैराश्यातून बाहेर काढते. एवढे सामर्थ्य ह्या गीतेत आहे.

कर्म जीवत्व देते, उपासना साधकत्व देते, ज्ञान मोक्ष देते.

जनार्दनस्वामींच्या संदेशातील समाधान, सुख आणि निरोगत्व हे प्रपंचात टिकत नाही. हे फक्त परमार्थातच मिळते. हे चैतन्य महाराजांनी अतिशय सुंदर उदाहरणाने समजावून सांगितले. ती कथा अशी-

'गाई, म्हशीचे दूध काढण्यासाठी आपण पितळ, स्टील, हिन्डॅलियम अशी वेगवेगळ्या धातूंची भांडी वापरतो. त्यांत ते राहते व तापते देखील.

पण वाघिणीचे दूध ह्या वरील पात्रांत राहत नाही. ते दूध त्या पात्राला फोडून टाकते. फक्त सोन्यापात्रातच वाघिणीचे दूध राहते. तद्वत समाधान, सुख, निरोगत्व हे प्रपंचात टिकत नाही. फक्त परमार्थातच टिकते, मिळते.'

प्रपंचातील, संसारातील क्षणभंगुर सुखाची दोन उदाहरणे चैतन्य महाराज देतात.

१) पगाराबरोबर मिळालेला 'बोनस' आपल्याला क्षणिक सुख देतो.

२) पावसाळ्यात बायकोने केलेली भजी आपण खाल्ली तर सुख मिळतं पण क्षणिक.

संत समाधान-सुखाची जी अनुभूती सांगतात, नव्हे अनुभव आपल्याला देतात. ते समाधान, सुख निरंतर आपल्या हृदयांत राहते. आपल्या जीवनात सुख-दुःखांत, कठीणप्रसंगी अनुभवाला येते. संत आपल्याला शास्त्रानुबोधित, संतानुचरित - नियत साधन सांगतात. मोक्ष संकल्पना आपण नाकारू शकत नाही.

१) कर्म २) ज्ञान ३) उपासना ह्या तीन गोष्टी माणसाच्या जीवनांत आवश्यक आहेत. ह्या तीनपैकी मानवी जीवनांत एकाची जरी कमी असेल तर तो माणूस नाही.

नदी समुद्राला मिळण्यासाठी धावत असते. हा नदीमधील समर्पण भाव प्रत्येकांत असावा. आत्मसंयमाकडे पोहचण्याची पायरी, कर्म. निष्काम कर्माशिवाय आत्मसंयमाकडे वाटचाल होऊ शकत नाही. निष्काम कर्म केल्यानेच कर्मयोग साध्य

होतो. 'कर्म' जन्माला आल्याबरोबरच सुरू होते.

१) मातेच्या स्तनांतील दूध पिण्याची क्रिया तान्ह्या मुलाला शिकवावी लागत नाही. ती त्याला जन्मजातच प्राप्त होते. ह्यालाच "**प्रबोधिनीकृपा**" असें म्हणतात.

दुसरे उदाहरण

२) झाडांची मुळे पाण्याकडे वळतात.

३) बकरीला विषारी पान दिले तरी ती खात नाही.

४) मुलगा जन्माला आल्याबरोबर रडतो.

सारे 'प्रबोधिनी कृपेची' उदाहरणे. चैतन्य महाराज सांगतात-

कर्मदोषांच्या निवृत्तीसाठी हे जीवन आहे. कर्मदोष काढल्यावरच जीवन सफल होते. कर्मातील दोष आपल्याला काढावयाचे आहेत.

कर्मयोगाइतके पूर्ण Software दुसरे नाही. Update करावे लागत नाही. ते परिपूर्णच आहे. शंकराचार्यांच्या ब्रह्मसूत्रावर १) भामती २) कल्पतरू ३) कल्पतरूपरिमल अशा टीका आहेत.

आपण कर्म करतो ते कोणी बघितलंच नाही असे नसते. आपल्या कर्माचे चौदा साक्षीदार आहेत.

कर्माचे चौदा साक्षीदार आहेत-

१) पृथ्वी २) आप ३) तेज ४) वायू ५) आकाश ६) चंद्र ७) सूर्य ८) दिवस ९) रात्र १०) संध्याकाळ ११) इंद्रिय १२) धर्म १३) दशदिशा १४) हृदयस्थ आत्मा (कर्म)

क्रिया तीच पण भाव वेगळा उदाहरणार्थ-

१) स्त्री पतीला आलिंगन देते २) स्त्री पुत्राला आलिंगन देते.

अ) स्त्री पतीला आलिंगन देते तेव्हा समर्पण भाव असतो.

ब) स्त्री पुत्राला आलिंगन देते, तेव्हा वात्सल्य भाव असतो.

२) उदाहरण -

अ) डॉक्टर ऑपरेशन करतांना पोट फाडतो. पैसे घेतो, व आरोग्य देतो.

ब) शत्रू तलवारीने पोटांत घाव घालतो. जीवन घेतो, मरण देतो.

चैतन्य महाराजांनी पारमार्थिक अनुभवाबद्दल सांगताना त्यात 'श्रीमंत व गरीब हा भाव नसतो', असे सांगितले. एकनाथ महाराज श्रीमंत होते. तुकाराम महाराज गरीब होते पण दोघांचा पारमार्थिक अनुभव एकच होता.

अध्यात्म हे वस्तूतंत्र आहे. वस्तूतंत्राने दोघांचे अनुभव एकच असतात.

(क्रमशः)

जनार्दन माउली

उत्थित विवेकासनात स्वामीजींच्या वर्णनात आपण त्यांच्या अपार करुणामयी नेत्रांचा उल्लेख नियमित ऐकत असतो. स्वामीजी खरोखरच 'माउली' आहेत. एक आई आपल्या लेकीची ज्याप्रमाणे काळजी घेते, तेवढ्याच ममत्व भावनेने स्वामीजींनी योगाचे दालन स्त्रियांकरिता खुले केले.

स्वामीजींनी योग प्रचार-प्रसाराचे कार्य सुरू केले तेव्हा अत्यंत व्यापक प्रमाणात स्त्रियांना योगाभ्यास शिकविण्याचे कार्य केले. त्याकाळी स्त्रियांनी योगक्रिया शिकू नये, असा विचित्र अपसमज सर्वत्र रूढ झाला होता. स्वामीजी मात्र योगप्रचारकांतले सुधारक होते. त्याकाळी घरच्या सकाळच्या जबाबदाऱ्या पार पाडल्यावर स्त्रियांना जो मोकळा वेळ मिळत असे, त्या वेळेत स्वामीजींनी स्त्रियांसाठी वर्ग सुरू केले. हे वर्ग घेताना येणाऱ्या अनंत अडचणींवर त्यांनी योग्य प्रकारे मात केली. वेदकाळातही स्त्रिया योग शिकत असत हे सोदाहरण पटवून दिले. एक स्त्री शिकली तर संपूर्ण कुटुंब सुशिक्षित होते. आपली सांस्कृतिक मूल्ये सहजपणे पुढील पिढीत रुजवल्या जातात. तसेच स्त्री ही वयाच्या विविध टप्प्यात अनेक शारीरिक बदलांना सामोरे जात असते. तेव्हा योगाभ्यासाचा स्त्रियांच्या शरीरावर अत्यंत उपयुक्त परिणाम होतो व या शारीरिक बदलांना ती समर्थपणे सामोरी जाऊ शकते हे वैद्यकीय शास्त्राचे ज्ञान स्वामीजींना नक्कीच होते.

स्त्रिया मंदिराच्या उघड्या दालनात आसने करीत, तेव्हा त्यांची कुचंबणा होत असे हे पाहून स्वतः तयार केलेले पडदे त्यांनी लावले. त्याकाळी स्त्रिया पाचवारी साडी नेसत या वेशात आसन करणे शक्य नाही, तेव्हा याच पाचवारी साडीचे 'सकच्छ' कसे नेसावे हे त्यांनी शिकवले, असे स्वामीजींच्या जीवनावर बोलतांना गुरुजींकडून आम्ही अनेकदा ऐकले होते. यंदा गुढीपाडव्याला मंडळातील महिला साधकांनी मंगलवेष म्हणून कच्छ नेसावयाचे ठरविले. ते कसे नेसावयाचे हे शिक्षकांनी शिकवले. गुढीपाडव्याच्या दिवशी पहिल्यांदा आम्ही कच्छ नेसले. तेव्हा साडी किंवा नऊवारीपेक्षाही 'सकच्छ' हे कुठलेही आसन करण्यास अगदी सुटसुटीत आहे हे लक्षात आले.

भारतीय संस्कृतीचा विचार करून स्त्रियांच्या अंग-प्रत्यंगाचे प्रदर्शन न होता त्यांच्या शीलाचे रक्षण या पोषाखात होते. एका संन्यस्त वृत्तीच्या मनुष्याने आईच्या नजरेने ही वेशभूषा शोधली. 'योग' ही भारताने जगाला दिलेली देणगी आहे. आज भारतात जिल्हा, राज्य व देश पातळीवर योगासन स्पर्धा होतात. त्यात सहभागी होतांना विशिष्ट प्रकारचा ड्रेस कोड परिधान करावा लागतो हे आपणा सर्वांना माहीत आहे. तर या स्पर्धांकरिता महिलांसाठी भारतीय संस्कृतीचा 'सकच्छ' हाच ड्रेस कोड का नसावा? असा विचार साहजिकच मनात डोकावतो.

सौ. मेघा कुळकर्णी

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ अमृत महोत्सवी वर्ष विशेष

स्मृतीची चाळता पाने

योगप्रमाणपत्र परीक्षा आणि विश्लेषण

प.पू. जनार्दन स्वामीजींनी योगाच्या परीक्षा सुरू केल्या त्या साधारण १९५५-५६ च्या सुमारास, तेही लोकाग्रह म्हणून. स्वामीजींचा आग्रह असायचा की त्यांच्याकडून योगासने शिकल्यावर प्रत्येकाने किमान पाच व्यक्तीना ती आसने निःशुल्क शिकवावीत. हीच त्यांची गुरुदक्षिणा. पण असे वर्ग घेण्यासाठी शिक्षक प्रशिक्षित असावा, त्याला काही प्रमाणित मान्यता हवी असे अनेकांचे म्हणणे होते. त्यानुसार स्वामीजींनी 'आसन प्रवेश' व 'आसन प्रवीण' अशा दोन परीक्षा सुरू केल्या. हा आपला आद्य प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम. परीक्षा झाल्यावर स्वामीजी निकाल जाहीर करायचे. तत्कालीन समाजातल्या खूप मोठमोठ्या मान्यवर व्यक्तींनी 'आसन प्रवेश' ही परीक्षा दिलेली आहे. 'योगप्रकाश' मधे निकाल प्रकाशित व्हायचे. या मासिकाच्या सुरुवातीच्या अंकांमधले असे निकाल वाचताना आज गंमत वाटते. 'श्री. रा. रा. भाऊसाहेब माडखोलकर द्वितीय श्रेणीत उत्तीर्ण झाले आहेत' वगैरे. प.पू. स्वामीजींनी निःशुल्क योगप्रचारासाठी प्रशिक्षित योगशिक्षक तयार व्हावेत या उद्देशाने सुरू केलेल्या परीक्षा आजही अत्यंत उत्साहाने आयोजित होतात. कालानुरूप त्यांचे स्वरूप बदलले आहे इतकेच. इथे खरी गंमत सांगायची आहे ती परीक्षांच्या निकालाच्या विश्लेषणाची. खरे तर हा एक रूक्ष प्रकार असतो. नुसती आकडेवारी सांगायची. आसन प्रवेश व आसन प्रवीण परीक्षांचे निकाल जाहीर करताना परीक्षाप्रमुख वसंत नानेकर सगळी आकडेवारी सांगायचे. किती आले, किती बसले, कोण कसे पास झाले वगैरे. एका वर्षी यात थोडा वेगळेपणा आणण्यासाठी एक गंमत केली. वर्ष होते १९८९. निकाल जाहीर झाल्यावर त्याचे छोटेसे विश्लेषण सादर केले. वहीच्या एका पानावर लिहिलेले. पुरुष किती, महिला किती, नवरा-बायको, बहिणी-बहिणी, भाऊ-भाऊ, अशी किती नाती आली आहेत, कोण कोणाच्या कसा पुढे आहे वगैरे. हे विश्लेषण पाच मिनिटांत संपले. पण प्रज्ञाभारती दादासाहेब वर्णेकर यांना ही कल्पना खूप आवडली. यातून परीक्षा देणाऱ्यांचे 'पारिवारिक' स्वरूप समोर येते आणि हेच स्वामीजींना अभिप्रेत आहे, घरोघरी सगळ्यांनी योगासने करावीत, परिवार योगाने जोडले जावेत असाच त्यांचा प्रयत्न होता असे दादासाहेब त्यांच्या आशीर्वचनीय समारोपात म्हणाले. ही 'पारिवारिकता' वाढावी असे करा हा त्यांचा सल्ला मनावर घेतला. रामभाऊ खांडवे गुरुजींनाही ही कल्पना आवडली. मग निकालाचे विश्लेषण हा आपल्या दीक्षान्त समारंभाचा एक अविभाज्य व महत्त्वाचा घटक झाला. याचे सगळ्यांमधे इतके आकर्षण निर्माण झाले, की लोक केवळ हे विश्लेषण ऐकण्यासाठी कार्यक्रमाला येऊ लागले. आपल्या सुधीर राजे सरांच्या दोन्ही मुली अनेक वर्षे केवळ हे विश्लेषण ऐकायला दरवर्षी यायच्या. परीक्षेत विद्यार्थ्यांनी लिहिलेली मजेदार उत्तरे हा आकर्षणाचा मुख्य भाग होता.

सगळ्यांची हसून हसून मुरकुंडी वळत होती. शेकडो उत्तरपत्रिकांमधून अशी उत्तरे शोधणे हे एक फार मोठे काम असायचे. यात वैयक्तिक पातळीवर कोणी दुखावले जाणार नाही, थट्टामस्करीचा, टर उडवण्याचा भाव येणार नाही याचीही काळजी घ्यावी लागायची. तीन-चार महिने परीक्षेच्या गंभीर वातावरणात घालवल्यावर या विश्लेषणात आम्ही कार्यकर्तेही एकमेकांची थोडी थट्टा-मस्करी करायचो. दरवर्षी परीक्षाप्रमुख वसंतराव नानेकर यांच्यावर शरसंधान ठरलेले असायचे. कधीकधी मिलिंद वझलवार, दिनेश बापट सर यांचाही नंबर लागायचा. विश्लेषणातल्या थट्टा मस्करीत आपले नाव येणे हा जणू बहुमान समजला जाऊ लागला. अशा 'नामवंत' लोकांना दुसऱ्या दिवशी टी-पार्टी द्यावी लागायची. ज्यांची उत्तरे वाचून दाखवायचो, त्यांची नावे सांगत नसलो तरी कार्यक्रमानंतर ते येऊन भेटायचे व हे लिहिणारे आम्हीच आहोत असे अगदी कौतुकाने सांगायचे. अनेकदा काही शिक्षकांचा गैरसमज व्हायचा की विनोद निर्मितीसाठी हे सगळे जाणीवपूर्वक तयार केले जाते आहे. म्हणून पुढे अशा 'नमुन्यां'चे रोल नं. लिहून ठेवायला लागलो. एका वर्षीच्या विश्लेषणात विद्यार्थ्यांनी वेळेवर 'ड्रॉप' घेणे यावर विनोदी टिपण्णी केली होती. पण प्रज्ञाभारती दादासाहेबांनी हा मुद्दा फार गांभीर्याने घेतला होता. मुले परीक्षेच्या भीतीने वेळेवर परीक्षेला बसत नाहीत, यावर शिक्षकांनीच गांभीर्याने विचार करावा व आपली शिकवण्याची पद्धत तपासून पाहावी, असा सल्ला त्यांनी नंतरच्या आढावा बैठकीत आम्हा सगळ्यांना दिला होता. 'विद्यार्थी नापास होणे म्हणजे आपले शिक्षक नापास होणे' हे मंडळाचे आधीपासून धोरण आहे. त्यामुळे परीक्षेचे दडपण विद्यार्थ्यांपेक्षा शिक्षकांना जास्त असते. मंडळाच्या दीक्षांत समारंभांना आजवर अनेक विद्यापीठांचे कुलगुरू, परीक्षा विभागातील अधिकारी, विद्यापीठ परीक्षा नियंत्रक इ.मान्यवर अतिथी म्हणून आले आहेत. या सगळ्यांना हा विश्लेषणाचा अनोखा प्रकार खूप आवडायचा. नागपूर विद्यापीठाचे प्र-कुलगुरू डॉ मधुकरराव रोडे हे आपले फार निष्ठावान कार्यकर्ते होते. परीक्षांच्या काळात ते विद्यापीठासारखे 'भरारी पथक' तयार करायचे व अचानक कुठेही जाऊन धडकायचे. मुख्य दीक्षांत समारंभ झाला की यवतमाळ, चन्द्रपूर आदि केन्द्रांचे शिक्षक विश्लेषणाची एक प्रत काढून घ्यायचे व त्यांच्या केन्द्रांवर वाचून दाखवायचे. हा प्रकार काही फारसा पटत नव्हता. कारण यासाठी भरपूर मेहनत घेतलेली असायची. श्रेय मात्र वाचून दाखवणाऱ्याला आपोआप मिळत होते. पण स्वामीकार्य म्हणून काही बोलत नव्हतो. ज्येष्ठ योगतज्ज्ञ विठ्ठलराव जीभकाटे दरवर्षी आवर्जून दीक्षांत समारंभाला यायचे. पण त्यांनी कमी ऐकू यायचे. त्यामुळे कार्यक्रम संपला की ते शेजारी खुर्चीवर बसून सगळे विश्लेषण पुन्हा मोठ्या आवाजात वाचायला लावायचे व शेवटी कौतुकाने पाठीवरून शाबासकीचा हात फिरवायचे. आपले स्वामीजींचे गुरुकुल होते तोपर्यंत हा निकालाच्या विश्लेषणाचा उपक्रम अव्याहत सुरू होता. जवळ-जवळ ३० वर्षे. पुढे अभ्यासक्रमात अनेक बदल झाले. आपल्या गुरुकुलात विद्यापीठाने 'प्रवेश' केला आणि 'योगप्रवेश'चे विश्लेषण आपोआप बंद झाले. पण जुन्या

कार्यकर्त्यांच्या, आपल्या शिक्षकांच्या मनांत त्या विश्लेषणाच्या आठवणी कायम आहेत. आता सुद्धा दीक्षांत समारंभाच्या दिवशी अनेक लोक खाणा- खुणा करून ''ते आहे का'' असे विचारतात. या उत्सुकतेला, त्यांच्या प्रश्नाला 'कालाय तस्मै नमः' यापेक्षा वेगळं उत्तर काय असू शकेल? जुन्या फर्निचरने एक काळ कितीही गाजवला असला, त्याने आपल्या दिवाणखान्याची शोभा कितीही वाढवली असली, तरी जुने हात-पाय मोडलेले फर्निचर धड वापरताही येत नाही व फेकताही येत नाही. त्यामुळे स्वामीजींच्या या आश्रमात ती 'ओल्ड फर्निचर'ची भूमिका आता मनोमन स्वीकारली आहे, एवढं मात्र खरं. पायाखाली आवाज करणाऱ्या, आज वाळलेल्या पाचोळ्याने स्वतः हिरवे असताना अनेकांना शीतल सावली दिलेली असते, हे वाक्य उगाच आठवत राहतं.

|| जय जनार्दन ||

विश्वेश्वर सुधा भालचन्द्र सावदेकर

जय जय स्वामी जनार्दना

जय जय स्वामी जनार्दना
येऊ दे अमुची तुज करुणा.....||धृ||
भगवी वस्त्रे अंगा ल्याली मूर्ती शोभे कैसी आगळी
तेजःपुंज मुख सुहास्य वदनी खडावा शोभती चरणा.....||१||
रूप जयाचे जगावेगळे व्रत संन्यासी सदा पाळिले
वृत्ती अयाचित असे जयाची भेदभाव मनी ना.....||२||
कृपा तुझी आम्हावर व्हावी योगसाधना सदा घडावी
दत्तवामना देई एवढे हीच विनवणी चरणा.....||३||

- दत्तात्रय साठे

नागपूर (मो. ९९७५७६६३५४)

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर

विभा महाजनी
मंगला भाऊराव मैदमवार
श्रीकांत रमेशराव मुंजे

चंदपूर

भालचंद्र डहाके

श्री जनार्दनस्वामी उवाच

वेळही काढता येतो - २

कोणत्याही मनुष्याला सकाळी उठल्याबरोबर लघवी व मलशुद्धि साफ होणे, वेळेवर चांगली भूक लागणे, जेवलेले अन्न व्यवस्थित पचून त्यापासून शुद्ध रक्त तयार होणे आणि वेळेवर गाढ झोप लागणे याच चार गोष्टींची आवश्यकता असते. ज्याला या चारही गोष्टी चांगल्या तऱ्हेने होत असल्याचा अनुभव येतो, त्याचे शरीर निरोगी आहे, असे म्हणण्याला हरकत नाही. असे शरीर निरोगी असेपर्यंत सकाळी लवकर उठावेसे वाटते, आवश्यक असलेली कामे कशी करावीत हे लवकर सुचते. हातपायादि इंद्रियाकडून ती लवकर लवकर केली जातात. त्यामुळे वेळेची बचत होते.

ज्यांना सकाळी लवकर शौचाला होत नाही ते लोक उठल्याबरोबर इकडे तिकडे टंगळमंगळ करीत राहतात, त्यांचे मनही निरुत्साही असते. त्यामुळे तो वेळ फुकट जातो. कदाचित काही काम करू लागले तरी मन प्रसन्न नसल्यामुळे इंद्रिये लवकर लवकर काम करीत नाहीत, आणि कालचा थकवा स्वस्थ झोप न लागल्यामुळे दूर झालेला नसतो, म्हणून काम लवकर उरकत नाही, अशा अनेक कारणाने मनुष्य निरुत्साही झाल्यामुळे कामे लवकर उरकत नाहीत आणि त्यामुळे व्यायाम करायला वेळ मिळत नाही, असे त्यांना वाटते.

परंतु मनाचा निश्चय करून सकाळी लवकर उठून पाणी पिऊन नीट शौचाला होण्याची आसने केली की, थोड्या वेळाने शौचाला होईल. अशा तऱ्हेने काही दिवसांनी शौचाला लवकर होऊ लागली म्हणजे त्या वेळाची बचत होईल आणि मन प्रसन्न झाल्यामुळे कामे करण्याबद्दलची स्फूर्ति अंतःकरणात उत्पन्न होईल. अंतःकरणाकडून इंद्रियांना लवकर काम करण्याची प्रेरणा मिळत गेली म्हणजे इंद्रियाकडून कामेही लवकर होतील आणि जी कामे करावयाला दोन तास लागत असतील ती कामे दीड पावणे दोन तासात होतील, आणि अर्धा-पाऊण तास वेळेची बचत होईल. मग व्यायाम करायलाही वेळ सतत मिळत जाईल. सतत व्यायाम करीत राहिल्याने आरोग्य टिकेल, खाण्या-पिण्याच्या वस्तूची चव चांगली समजू शकेल. आहार चांगला पचल्यामुळे शक्ति वाढेल. मन प्रसन्न होईल, शरीर सतेज दिसेल व सुखाचा अनुभव येऊन वेळ मिळत नाही असे वाटणार नाही. फक्त आरंभी धीर करून योगासनांचा आरंभच केला पाहिजे. कोणती आसने करावी हे कोणी विचारल्यास आम्ही कळवू. (एप्रिल १९६८)

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. (२०/६/२५) पर्यंत

श्री. आनंद वामनराव आपटे (समाराधनादिनानिमित्त)	५००/-
श्री. अजय मनोहरराव मुंजे (--''--)	५०१/-
श्री. आत्माराम ज. हटवार (विवाहदिना प्रित्यर्थ)	५०५/-
श्री. गिरीश पुरुषोत्तम जोशी (समाराधनादिनानिमित्त)	५०१/-
सौ. अंजली गिरीश जोशी (--''--)	५०१/-
सौ. कलावती पराते (--''--)	४००१/-
श्री. दीपक अग्रवाल (--''--)	७०००/-
श्री. पवन जिंदल (--''--)	२६००/-
सौ. अनिता पवन जिंदल (--''--)	२५००/-
श्री. संजय विश्वनाथ देशपांडे (--''--)	१५०१/-
वासंती सतीश शर्मा (कै. जगन्नाथजी शर्मा स्मृतिप्रित्यर्थ)	५०१/-
श्री. तुषार पाटील (समाराधनादिनानिमित्त)	२५०१/-
श्री. नारायण वांद्रे (--''--)	५००/-
श्री. निखिल देशमुख (--''--)	२००/-
श्री. पराग तोडकर (--''--)	२००/-
विहंग विक्रम अकोलकर, पुणे (--''--)	११६/-
सिद्धेश सुनील पाटील, बेंगलोर (--''--)	११६/-
केशव जयवंत अकोलकर, जयपुर (--''--)	११६/-
कु. नंदिनी जयवंत अकोलकर (--''--)	११६/-
सिद्धिका निंबर्ते (--''--)	११००/-
वर्षा आमटे (--''--)	२५१/-
हरिभाऊ देशपांडे (५० वा लग्नवाढदिवस)	२५१/-
श्री. प्रमोद अग्रवाल (समाराधनादिनानिमित्त)	१००/-
भारती विशाल मेहरारे (--''--)	२१००/-
श्री. संजय लिखितकर (--''--)	२५१/-
रेवती अवधूत (--''--)	१०१/-
शुभांगी आर्या (--''--)	११००/-
रेवती अवधूत (--''--)	१००/-
श्री. संजय टिकले (--''--)	५०१/-
कृष्णा अजमानी (--''--)	५००/-
मीना भट, अहमदाबाद (--''--)	११०००/-
श्री. वरद खेडकर (समाराधनादिनानिमित्त)	१२१/-
श्री. जयकृष्ण खेडकर (--''--)	१०१/-
सौ. वैशाली बारसे (--''--)	५०१/-
श्री. मनोहर महाजन (--''--)	१००१/-
श्री. वसंत प्रल्हाद अयाचित (--''--)	५००/-
श्री. भरत तिवारी (--''--)	२००/-
श्री. किशोर शर्मा (--''--)	२००/-
श्री. नागराज भारद्वाज (--''--)	१०१/-
श्री. रविशंकर मा. तरासे (--''--)	५११/-
श्री. हरिकृष्ण मदनकर (--''--)	५०१/-
श्री. लक्ष्मण उमरूजी कोल्हे (--''--)	५००/-
श्री. रविंद्र विनायक गोळे (--''--)	५०१/-
डॉ. अरुंधती फडणवीस (--''--)	५०५/-
रुक्ष्वी देव (--''--)	५११/-
श्री. गजानन कुकुडकर (--''--)	५२१/-
गीता परदेसी (--''--)	२०१/-
गीता जांगरे (--''--)	१००/-
श्री. राहुल कुकडे (--''--)	११०/-
श्री. चंद्रकांत केशव वर्मा (--''--)	५०१/-
श्री. छगन ढोबळे (--''--)	२००/-
श्री. आत्माराम हटवार (--''--)	११११/-
सौ. प्राची निलेश दहासहस्त्र (--''--)	१००२/-
श्री. मुकुंद अंबुलकर (--''--)	५०/-
श्री. नामदेव धकाते (--''--)	२५१/-
श्रीमती चंद्रकला झाडे (--''--)	५०२/-
उज्ज्वला कावरे (--''--)	१२१/-
श्रीमती रेखा धामणकर (--''--)	१०१/-
श्री. अथर्व संजय वर्धने (--''--)	२५१/-
वंदना वर्धने (वाढदिवसानिमित्त)	२५१/-
नमिता बांगरे (समाराधनादिनानिमित्त)	५०१/-
ज्योती मगर (--''--)	२००/-
श्री. संजय सुधाकरराव लाभशेटवार (--''--)	५०१/-
श्री. प्रकाश गंगणे (स्मृतीप्रित्यर्थ)	१००१/-
श्री. संजय भट्ट (समाराधनादिनानिमित्त)	१२१/-

श्री. गुणवंत गोगुलवार, चंद्रपुर (समाराधनादिनानिमित्त)	५०१/-
गुंजन दांडेकर (--''--)	२५१/-
प्रतिमा सिंग (--''--)	२००/-
श्री. मारोती भंडारी (--''--)	१५००/-
आशा दत्तात्रय देशपांडे (--''--)	११११/-
श्री. शौनक डोये (--''--)	२००/-
श्री. आनंद देशपांडे (--''--)	२००/-
श्री. हरिश अग्रवाल (--''--)	५००/-
लता वासुदेव उमाळे (--''--)	५०१/-
श्री. अमित कुऱ्हेकर (--''--)	५००/-
श्री. मनोहर गो. शिनखेडे (--''--)	१०००/-
डॉ. मनोहर निचकवडे (--''--)	५००/-
अंजली पुंडलीक (--''--)	२१०/-
श्री. आनंद अभ्यंकर (--''--)	५०१/-
सौ. साधना ल. केकतपुरे (--''--)	५०१/-
श्री. सुरेश लक्षणे, चंद्रपुर (--''--)	२००/-
श्री. प्रकाश मोरेश्वर घोडकी (--''--)	५०१/-
डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार (--''--)	१०००/-
श्री. अविनाश प्र. सराफ (--''--)	२०२/-
श्री. प्रमोद ज. घुगरे (--''--)	५००/-
श्री. हरिभाऊ अ. बारस्कर (--''--)	१११/-
श्री. विलास भोसकर (--''--)	५०१/-
श्री. प्रदीप कडव (--''--)	१२२/-
श्री. राम मोरेश्वर खांडवे (--''--)	५११/-
स्मिता क्षीरसागर (--''--)	१००१/-
स्वाती सुरंगळीकर (समाराधनादिनानिमित्त)	५०१/-
वैशाली नंदकिशोर जोशी (--''--)	१०००/-
श्री. केदार नंदकिशोर जोशी (--''--)	५००/-
स्वाती डबीर (--''--)	५०१/-
सौ. उषा रामकृष्ण भांदककर (--''--)	२००/-
श्री. प्रकाश गंगणे (स्मृतीप्रित्यर्थ)	६००/-
हेमा नासेरी (समाराधनादिनानिमित्त)	१०१/-
श्री. मिलिंद बळवंत वझलवार (--''--)	१०००/-
विभा श्रीहरी गोखले (--''--)	१०१/-
पूजा सामदेकर (--''--)	१०१/-
श्री. सुरेश आर. राठी (--''--)	२१००/-
श्री. व्ही.एन. तालीथाया (--''--)	५००/-
सीमा उबाळे (--''--)	१००१/-
श्री. जितेंद्र चोपडे (--''--)	१०००/-
उमा सावनेरकर (समाराधनादिनानिमित्त)	२०१/-
वासंती दिलीप पाठक (--''--)	३०२/-
अवंती जोशी (--''--)	२००/-
आर्या जोशी (--''--)	२००/-
श्री. जयंत म. धारकर (--''--)	५०१/-
श्री. श्याम प्र. देशपांडे (--''--)	१००१/-
माधुरी श्याम देशपांडे (--''--)	१००१/-
साक्षी श्याम देशपांडे (--''--)	१००१/-
मीनाक्षी देशपांडे (--''--)	५००/-
कै. लक्ष्मीमाधव खेर (--''--)	५००/-
बाबी स्मिता साहू (--''--)	२०२/-
श्री. गोविंद सिर्सिकर (--''--)	२०००/-
वृंदा सिर्सिकर (--''--)	२०००/-
आशा झा (--''--)	२००/-
श्री. रणजित उमाटे (--''--)	१००१/-
वेदिका सिर्सिकर (--''--)	२०००/-
श्री. गौतम सिर्सिकर (--''--)	२०००/-
स्नेहा तांबे (--''--)	५०१/-
श्री. प्रभाकर होरे (--''--)	५००/-
श्री. अनिल टांकसाळे (--''--)	२५१/-
श्री. श्रीकांत तापस (--''--)	१०००/-
भैरवी सिर्सिकर (--''--)	११००/-
उमाशंकर हरजाल (--''--)	५०१/-
अनुश्री सिर्सिकर (--''--)	११००/-
अनिता तिवारी (--''--)	१०१/-
श्री. ज्ञानेश्वर धर्माळे (--''--)	५००/-
श्री. बी. के. अग्रवाल (--''--)	१०१/-
गुरुप्रसाद असोसिएट्स (--''--)	५००१/-
मीत बुधानी (--''--)	१०१/-
श्री. महेश शर्मा (--''--)	२०१/-
दुर्गा मंदिर योगवर्ग, रेशीमबाग (--''--)	१००१/-
श्री. अशोक चनोरे (--''--)	२५१/-
शीला चनोरे (--''--)	२५१/-
श्री. विशाल लिचडे (--''--)	२५१/-
श्री. शरद देशपांडे (--''--)	५०१/-
श्री. संदीप सेलगावकर (--''--)	१००१/-
श्री. भास्कर राव (--''--)	१००/-
श्री. डोमाजी भुते (--''--)	११००/-
सौ. राजश्री गायधने (--''--)	५००/-
श्रीमती कमल लेंडे (--''--)	५००/-

सुहासिनी झिलपलवार (समाराधनादिनानिमित्त)	१००१/-
निर्मम सराफ (--''--)	५००/-
श्री. प्रकाश शा. कुळकर्णी (--''--)	५०१/-
श्री. श्रीकांत आग्रे (--''--)	२५१/-
श्री. गजानन सातपुते (--''--)	११११/-
रेखा नागपुरे (--''--)	२११/-
श्री. दत्ता पोहरे (--''--)	१००/-
अनया शैलेश प्रभू (--''--)	५०००/-
श्री. मुलतानी (--''--)	५०१/-
किरण उपगंल्लावार (--''--)	५००/-
अनया नागपुरे (--''--)	५००/-
फुलवारी लेंड्रापार्क योगवर्ग (--''--)	११००/-
अश्विनी डवले (--''--)	५००/-
जयश्री देशपांडे (--''--)	१०००/-
सौ. अलका चौहाण (--''--)	३००/-
श्यामला भारंबे (--''--)	३००/-
अरुणा इखार (--''--)	५००/-
देवकीनंदन खंडेलवाल (--''--)	५००/-
श्री. सतीश ज. शर्मा (--''--)	११००/-
तृप्ता कालरा (--''--)	५००/-
विशाखा देशपांडे (--''--)	५०५/-
श्री. राजेंद्र शिवहरे (--''--)	१०१/-
श्री. दौलत देशपांडे (--''--)	१०१/-
कौशिक पोपट (--''--)	१५१/-
श्री. नंदकिशोर जोशी (--''--)	२०३/-
श्री. प्रकाश उपगंल्लावार (--''--)	५००/-
श्री. आनंद देशकर (--''--)	५०१/-
श्री. चंद्रकांत लांजेवार (--''--)	५००/-
श्री. चेतन खानोरकर (--''--)	५०१/-
श्री. गणेश ठाकरे (--''--)	५००/-
श्री. गौरव अ. चौरसिया (--''--)	५०१/-
श्री. अविनाश गो. शनवारे (--''--)	५००/-
श्री. विवेक ना. मसादे (--''--)	२००१/-
श्री. प्रशांत पाटील (--''--)	७५१/-
सौ. सुवर्णा पांडे (--''--)	५००/-
रंजना राणे (--''--)	५००/-
मंजुषा राजेंद्र वेखंडे (--''--)	१००१/-
श्री. होमेश्वर साठवणे (--''--)	१००/-
रश्मी लालवानी (--''--)	२१००/-
सौ. दीपाली धाराशिवकर (--''--)	१०००/-
शोभा कमलाकर जोशी (समाराधनादिनानिमित्त)	५००/-
श्री. राजा आळशी (--''--)	५००/-
श्री. विकास नेमाडे (--''--)	३००/-
श्री. पराग जोशी (--''--)	१०००/-
अनिमा आचार्य (--''--)	१०००/-
श्री. व्ही.पी. पांडे (--''--)	५००/-
श्री. मुजुमदार (--''--)	१०१/-
श्री. ओमप्रकाश टाले (--''--)	३००/-
अरुणा मातुरकर (--''--)	५००/-
स्मिता प्रकाश तिलवार (--''--)	११००/-
श्री. सचिन दळवी (--''--)	१००/-
श्री. गिरधारीलाल अग्रवाल (--''--)	५०१/-
आभा तरासे (--''--)	५०१/-
श्री. दीपक मुळे (--''--)	२००/-
श्री. अशोक निखाडे (--''--)	२००/-
श्री. सुभाष कोथळकर (--''--)	५०१/-
सौ. शुभदा गुर्जलवार (--''--)	५०१/-
श्री. राजू नानेकर (--''--)	११११/-
श्री. प्रमोद श्रीराय (--''--)	५००/-
श्री. अजित पिंपळखेडे (--''--)	५०००/-
उमा महादेवकर (--''--)	५००/-
श्री. अनिल नाजपांडे (--''--)	५०१/-
श्री. प्रवीण लष्करे (--''--)	२००/-
अरुणा हेडाऊ (--''--)	१००१/-
स्व. धनंजय कृ. पुंड (--''--)	५००/-
श्री. प्रवीण करपटे (--''--)	१०००/-
सौ. प्रगती ढोके (--''--)	५००/-
नीलिमा गणवीर (--''--)	२००/-
श्री. रवि छाबरानी (--''--)	११११११/-
सुहास निवृत्ती किणगे (--''--)	२५०/-
श्री. यशवंत वानखेडे (--''--)	२००/-
प्रीती सचिन गणवीर (--''--)	१०००/-
अनन्या बाकडे (--''--)	५०२/-
डॉ. प्राची संजय विसपुते (--''--)	५०१/-
श्री. घनश्याम जोगाणी (--''--)	१०१/-
सौ. केतकी जांभेकर (--''--)	५०१/-
सौ. नेहा रोहित कावडे (--''--)	१०००/-
सौ. मंदाकिनी बालपांडे (--''--)	५००/-
श्री. ध्रुव अनिकेत मंत्री (वाढदिवसानिमित्त)	११००/-
शर्वरी पाटील (समाराधनादिनानिमित्त)	१००१/-

श्रावणी पाटील (समाराधनादिनानिमित्त) १००१/-
नंदिनी आवळे (--''--) १००१/-
साक्षी संजय लष्करे (--''--) ११११/-
श्रीमती माधुरी अ. कुळकर्णी (--''--) २००१/-
मधुरा उमाळकर (--''--) ५०१/-
सुगंधा दत्तात्रय गारवे (--''--) ५०००/-
श्री. वसंत नानेकर (--''--) १०१/-
अलका कळमकर, माधवनगर योगवर्ग (--''--) ३१००/-
श्री. राहुल पुराणिक (--''--) ५००/-
श्री. शशिकांत बेंडे (--''--) १००/-
दीप्ती रोटीवार (--''--) ५००/-
सौ. रंजना बेंडे (--''--) १००/-
श्री. स्वप्निल बेंडे (--''--) १००/-
श्रृतिका कोमावार (--''--) १००/-
सोनिया जोधानी (--''--) ५०१/-
माधवी पांढरीपांडे (--''--) २०१/-
सौ. अंजली गुप्ते (--''--) २००/-
श्री. नरेश प्र. जसानी (--''--) ५०१/-
श्री. मोहित ज. भट्टड (--''--) ११००/-
वाणी शेंडे (--''--) २००/-
श्री. विक्रम चोरघडे (--''--) १०००/-
श्री. आर. जे. खांडेकर (--''--) ५०५/-
पुरुषोत्तम सुपर बाजार, धरमपेठ (धान्य) १५५१५/-
कु. मंदाकिनी घुळघुळे (--''--) ५५००/-
कै. श्रीमती सुशीला अंगोले (--''--) ५५००/-
सौ. रजनी वसंत पातुर्डे (--''--) ५५१/-
सौ. ज्योती मंगेश जोशी (--''--) ५०१/-
श्री. स्वप्नील भोसकर (--''--) ३५००/-
श्री. गिरीष गाजरलवार (--''--) १०००/-
सौ. वंदना श्रीनिवास वर्णेकर (--''--) ११०००/-
दीपाली कोचर (कोचर फॅमिली) गुरुदक्षिणा ५१००/-
श्री. तरुण विज (समाराधनादिनानिमित्त) १२१/-
श्री. भास्करराव हुद्दार (कै. निर्मला हुद्दार स्मृतिप्रित्यर्थ) १०००/-
श्री. जयंत देशपांडे (समाराधनादिनानिमित्त) १००१/-
श्री. संजय हिरणवार (--''--) ६५००/-
श्री. रमेश अकोलकर (--''--) ५५८०/-
सौ. वर्षा भंडारी (--''--) २२५०/-
श्री. मकरंद दुबे (--''--) २८५०/-

श्री. अनिल दा. टांकसाळे (देणगी) १५१/-
श्री. हिरो मोटवानी (--''--) २०१/-
अद्वैत नामजोशी, पुणे (गुरुदक्षिणा) २००/-
श्री. प्रशांत पांडे+१२ साधक (सांघिक गुरुदक्षिणा) १८७२५/-
श्री. नंदकिशोर बोकाडे (गुरुदक्षिणा) ११११/-
श्री. यशवंतराव बारापात्रे (समाराधनादिनानिमित्त) ५००/-
श्री. उदयशंकर पांडेय, झारखंड (देणगी) २१००/-
श्री. गोपेंद्रनाथ जरगर (समाराधनादिनानिमित्त) ४४७०/-
श्री. मकरंद दुबे, इसासनी (--''--) २४३०/-
श्रीमती विद्या सिर्सिकर (लग्नाच्या वाढदिवसानिमित्त) २०००/-
श्री. योगेश नागपुरे (गुरुदक्षिणा) १०००/-
श्री. आत्माराम ज. हटवार (चि. साकेतच्या वाढदिवसाप्रित्यर्थ) ११११११/-
मायक्रोप्रो सॉफ्टवेअर सोल्युशन्स लि. (देणगी) ३०५०००/-

Online

श्रीमती तृप्ती जैन (देणगी) १०००/-
श्री. शशांक भंडारी (--''--) ११/-
श्रीमती साक्षी नंबीसन (--''--) २०००/-
श्री. आमोद चंदना (--''--) १०००/-
श्रीमती कोमल गुग्लानी (समाराधनादिनानिमित्त) ११००/-
श्री. संजय ना. मुदगल (--''--) ५०१/-
श्रीमती प्रीती चौधरी (--''--) ५००/-
श्री. भरत तानाभाई राजा (--''--) ५०१/-
श्री. मिलींद बांगडे (--''--) ७०१/-
श्री. चारुदत्त जामदार (--''--) ३०००/-
श्री. रविकुमार फोगट (देणगी) ५००/-
श्री. अतुल रा. सेडमाके (--''--) २५१/-
श्रीमती पुष्पा पाठराबे (--''--) ५००/-
श्रीमती सीमा कुंडु (समाराधनादिनानिमित्त) ५००/-
श्री. गणेश कुमेरिया (--''--) १०१/-
श्रीमती सुनीता दामले, पुणे (--''--) १००१/-
श्री. धनंजय जोशी (--''--) ५००१/-
कुमारी सपना करंभे (--''--) १०००/-
श्री. अमित संगमनेरकर (--''--) ५०१/-
श्रीमती गार्गी धोंडरीकर (--''--) ५०१/-
श्री. रविकुमार (योगोपचारसाठी देणगी) ५०१/-
कु. भीमांशी तायवाडे (समाराधनादिनानिमित्त) १०१/-

श्री. शरद मुंडे, नवी दिल्ली (समाराधनादिनानिमित्त)	५०१/-
श्री. प्रणव रा. लांजेवार (--''--)	५१/-
श्री. विश्वनाथ जोगळेकर (--''--)	१०१/-
श्री. विलास बाकडे (देणगी)	१०००/-
श्री. जयेश भुयार (समाराधनादिनानिमित्त)	५००/-
श्री. विजय ढवळे (देणगी)	२५१/-
श्रीमती विजयालक्ष्मी वैष्णव (--''--)	२००/-
श्री. राघवेंद्र पवनीकर, छिंदवाडा (समाराधनादिनानिमित्त)	२५५१/-
कुमारी गौरी कुळकर्णी (--''--)	१०००/-
श्री. प्रदीप तुंडुलवार (--''--)	१००१/-
श्री. प्रकाश वाघमारे, हिंगणघाट (--''--)	५०१/-
श्री. तेजस धर्माधिकारी (--''--)	११००/-
श्रीमती संध्या भालेराव (--''--)	१००१/-
श्री. श्रीकांत अडगावकर (--''--)	२५१/-
श्री. जीवन मधुगिरी (--''--)	५०१/-
श्रीमती मोहिनी मधुगिरी (--''--)	५०१/-
कुमारी इंद्राणी मधुगिरी (--''--)	५०१/-
श्री. ओम वेखंडे (--''--)	५००/-
श्रीमती पूजा वाटकर (--''--)	५००/-
श्री. सुधार गोसावी (--''--)	१००१/-
श्री. नंदकुमार देशमुख (--''--)	५०१/-
श्री. प्रशांत आगलावे, पांढुर्णा (--''--)	१०००/-
श्रीमती शिवानी भंडारी (--''--)	५००/-
श्रीमती रेखा मिलिंद जोशी (--''--)	५०१/-
श्रीमती श्रीकला पी. कन्नुर (समाराधनादिनानिमित्त)	२५००/-
श्री. गिरीश कुळकर्णी, मुंबई (--''--)	५००१/-
कुमारी प्रांजली सहस्त्रबुद्धे, पुणे (देणगी)	५००/-
श्रीमती माया दलाल (समाराधनादिनानिमित्त)	१०००/-
श्री. सुधीर कायरकर, उमरेड (देणगी)	१०००/-
श्री. मनिद्रंनाथ सहाय (समाराधनादिनानिमित्त)	१००१/-
श्रीमती शिल्पा मुसळे, कोल्हापूर (--''--)	५०१/-
श्री. मनोज राळेगणकर (देणगी)	१००१/-
श्री. नरेश प्रभुदास जसानी (योगवर्ग साधक देणगी)	५०१/-
श्रीमती सुमित्रा हेडाऊ, उमरेड (--''--)	५००/-
श्री. भालचंद्र कपले (देणगी)	५००/-
श्रीमती जया भा. कपले (--''--)	५००/-
श्री. चंद्रभान दामडु, उमरेड (--''--)	५००/-
श्रीमती उषा भुयार, अमरावती (योगवर्ग साधक देणगी)	१०००/-
श्री. गजानन ठाकरे, उमरेड (--''--)	५००/-
श्रीमती अमिता अग्रवाल, उमरेड (देणगी)	५००/-
कु. सलोनी यादव, शुजलापुर (आईच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	२०१/-
श्रीमती वर्षा मुलमुले (देणगी)	१०१/-
श्रीमती प्रेम यादव (--''--)	५००/-
श्री. सौरभ भिसीकर (गुरुदक्षिणा)	१००१/-
श्री. इंद्रजित सिर्सिकर (देणगी)	२०००/-
श्री. संजय ना. मुद्गल (लग्नाच्यावाढदिवसानिमित्त)	५०१/-

दीपावली विशेषांक २०२५

'इये अमृताचिये वर्षी'

(योगमूर्ती जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत योगदर्शन)

योगसाधनेच्या माध्यमातून व्यक्ती, समाज व राष्ट्र सात्त्विक, सुदृढ, उन्नत होण्यासाठी स्वामीजींनी त्यांच्या चरित्रान्वये आणि योग विषयक लिखाणातून ठिकठिकाणी अनेक विषयांवर मार्गदर्शन केले आहे. त्या अमृताचा वर्षाव मंडळाच्या अमृतमहोत्सवी वर्षातील दिवाळी विशेषांक २०२५ मधून व्हावा हा विषय आहे. त्याअनुषंगाने लेखन अपेक्षित आहे.

पृष्ठ मर्यादा : ७००-८०० शब्द. मंडळात लेख मिळण्याची अंतिम तारीख : २० ऑगस्ट. लेख फक्त ई-मेल, पोस्टाने पाठवावे किंवा मंडळात द्यावे.

योगवार्ता

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाद्वारे भव्य योग रॅलीचे आयोजन

विश्व योग दिनानिमित्त जनजागृतीसाठी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या वतीने १८ जून रोजी सकाळी ७ ते ८.३० दरम्यान भव्य योग रॅलीचे आयोजन करण्यात आले. ही रॅली नरेंद्रनगर येथील वीर हनुमान मंदिरातून सुरू होऊन रिंगरोड, मानेवाडा चौक, बेसा रोड, मनीष नगर, बेलतरोडी रोड, शताब्दी चौक मार्गे पुन्हा नरेंद्रनगर येथे परतली.

या रॅलीत सुमारे ५०० योगसाधक व साधिकांनी दुचाकी व चारचाकी वाहनांसह उत्स्फूर्त सहभाग नोंदवला. सहभागी सदस्यांनी भगवे झेंडे, योग दिनाचे फलक व जनार्दनस्वामींच्या जयघोषाद्वारे वातावरण योगमय केले. तसेच लाऊडस्पीकरद्वारे जनजागृतीपर माहितीही देण्यात आली.

रॅलीचे उद्घाटन मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय योगगुरू श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांच्या हस्ते झाले. यावेळी बोलताना त्यांनी सांगितले की, ‘योगदिन’ ही संकल्पना सर्वप्रथम प.पू. जनार्दनस्वामींनी मांडली होती. येत्या २१ जून रोजी होणाऱ्या योग दिनाच्या दशकपूर्ती कार्यक्रमात सर्वांनी मोठ्या संख्येने सहभागी होऊन कार्यक्रम यशस्वी करावा, असे आवाहनही त्यांनी केले.

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाद्वारे योगसंगमाचे आयोजन

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या वतीने विश्व योगदिन २०२५ च्या पूर्वतयारीचा भाग म्हणून योगाभ्यासी मंडळाच्या दक्षिण-पश्चिम नागपूर विभागाद्वारे, आणि मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान तसेच आयुष मंत्रालयाच्या सहकार्याने, ७ जून रोजी अत्रे ले-आउट येथील मैदानावर एका भव्य आणि प्रेरणादायी योग संगमाचे आयोजन करण्यात आले. सकाळी ७ ते ९ या वेळेत पार पडलेल्या या कार्यक्रमात पं. कृ. वि. चे माजी कुलगुरू आणि प्रसिद्ध कृषितज्ज्ञ डॉ. शरद निंबाळकर हे मुख्य पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी योगाचार्य श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी, अध्यक्ष जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, हे लाभले होते. व्यासपीठावर अत्रे ले आउट येथील हनुमान मंदिराचे अध्यक्ष श्री. अविनाश इंदूरकर आणि जगदंबा देवस्थानाचे श्री. दिनकरराव जोशी उपस्थित होते.

कार्यक्रमाची सुरुवात ईश्वरप्रणिधानाने व जनार्दनस्वामींच्या प्रतिमेला पुष्पांजली अर्पण करून झाली. प्रमुख पाहुण्यांचे स्वागत मंडळाच्या दक्षिण-पश्चिम विभागाच्या कार्यकर्त्यांनी केले. प्रास्ताविक भाषणात मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी कार्यक्रमाची भूमिका विशद केली, तसेच योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृतमहोत्सवी वर्षात

सर्वांना वेगवेगळ्या उपक्रमांत सहभागी होण्याचे आवाहन केले.

यानंतर बाल योगसाधकांच्या आकर्षक योगमनोऱ्यांनी उपस्थितांचे मन जिंकले. जवळपास १००० योगसाधकांनी श्री. संजय मुदगल यांच्या मार्गदर्शनाखाली एकत्रितरीत्या एकसंघ आणि शिस्तबद्ध योगशृंखला सादर करत कार्यक्रमात सौंदर्य आणि समरसतेची अनुभूती दिली. या सादरीकरणाद्वारे नागपूरमध्ये या वर्षीच्या विश्व योगदिनाच्या तयारीचा अधिकृत प्रारंभ घोषित करण्यात आला.

कार्यक्रमाचे मुख्य पाहुणे डॉ. शरद निंबाळकर यांनी आपल्या भाषणात सांगितले की, योगामुळे शरीर, मन व बुद्धी सुदृढ होतात आणि त्यातूनच आत्मिक व आध्यात्मिक, तसेच सामाजिक उन्नती साधता येते.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष योगाचार्य श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी आपल्या उद्बोधनात असे प्रतिपादन केले की योगदिन ही संकल्पना जनार्दनस्वामींनी चाळीस वर्षांपूर्वी मांडली होती. विश्व योग दिनाच्या दशकपूर्तीच्या निमित्ताने सर्वांनी २१ जून रोजी मोठ्या प्रमाणात सहभागी होण्याचे आवाहन त्यांनी केले.

कार्यक्रमात श्री. अथर्व डाके यांनी सुरेल प्रेरणादायी गीत सादर केले. कार्यक्रमाचे संचालन सुलभा कुलकर्णी यांनी केले. कार्यक्रमाच्या शेवटी सुषमा देशपांडे यांनी आभार प्रदर्शन केले. सामूहिक योगगीताने व प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

योग सप्ताहाच्या समाप्तीसह आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा!

अमरावती, २१ जून २०२५: आंतरराष्ट्रीय योग दिन २०२५ च्या निमित्ताने कीर्तन हॉल, अंबादेवी संस्थान, अमरावती येथे १५ जूनपासून सुरू असलेल्या योग सप्ताहाची आज २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करत उत्साहात सांगता झाली. 'आरोग्याकडे एक पाऊल' या संकल्पनेवर आधारित हा सप्ताह आरोग्य भारती अमरावती महानगर, अंबा देवी संस्थान आणि भारतीय उत्कर्ष मंडळ यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित करण्यात आला होता.

या सप्ताहात दररोज सकाळी **जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे योग शिक्षक** श्री. मकरंद जोग यांच्या प्रमुख मार्गदर्शनाखाली विविध योगासने आणि प्राणायाम शिकवण्यात आले. त्यांना सौ. स्मिता जोग, सौ. अंजली हेरे आणि श्री. अशोक हेरे ह्या योग शिक्षकांनी मोलाचे सहकार्य केले. यामुळे उपस्थितांना योगासनांचे सखोल ज्ञान मिळाले.

आरोग्य भारतीच्या स्वयंसेवकांच्या सहकार्यामुळे हा योग सप्ताह मोठ्या उत्साहात पार पडला, ज्याचा लाभ अनेक अमरावतीकरांनी घेतला. आंतरराष्ट्रीय योग दिनी या सप्ताहाची सांगता झाल्याने, योग साधनेचा संदेश जनसामान्यांपर्यंत पोहोचवण्यास मदत झाली.

शेफिल्ड, इंग्लंड

शेफिल्ड ह्या इंग्लंडच्या शहरात 'हिंदू मंदिर' येथे २१ जूनला विश्वयोग दिनी श्री. गोरख सिर्सिकर यांनी योगवर्ग घेतला.

११ वा जागतिक योगदिन मा. नितीनजी गडकरी यांच्या उपस्थितीत उत्साहात साजरा

यावर्षीचा दशकपूर्तीचा ११ वा ''जागतिक योगदिन'' नागपूर येथील यशवंत स्टेडियम येथे दि. २१ जून रोजी एका भव्य कार्यक्रमाद्वारे साजरा करण्यात आला. कार्यक्रमाचे आयोजन नागपूर महानगर पालिकेने जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या सहयोगाने केले होते. या कार्यक्रमाला देशाचे लोकप्रिय केंद्रीय भूपृष्ठ वाहतूकमंत्री मा. नितीनजी गडकरी, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष योगगुरू श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी, महानगरपालिकेचे आयुक्त डॉ. अभिजीत चौधरी आणि पोलीस आयुक्त डॉ. रवींद्र सिंघल यांची प्रमुख उपस्थिती होती. प्रमुख पाहुण्यांचे स्वागत महानगरपालिकेचे आयुक्त डॉ. अभिजीत चौधरी यांनी केले.

या कार्यक्रमात प्रमुख अतिथींसह जवळजवळ ८ ते १० हजार योगसाधकांनी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या योगशिक्षकांच्या मार्गदर्शनात आणि ध्वनिमुद्रित चित्रफितीच्या आधारे ईश्वरप्रणिधान, ध्यान, प्राणायाम तसेच आसनशृंखलेचे नेत्रदीपक सांघिक प्रदर्शन केले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक करताना श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी म्हणाले की सुख, समाधान व निरोगत्व यांची प्राप्ती होण्यासाठी सर्वांनी यथाशक्ति आणि निरंतर योगाभ्यास करावा. तसेच प.पू. श्री जनार्दनस्वामींनी १९७२ मध्ये सर्वप्रथम योगदिनाची संकल्पना नागपूरचे तत्कालीन महापौर श्री. बाळासाहेब किनखेडे यांच्याकडे मांडल्याचे त्यांनी आवर्जून नमूद केले.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला नागपुरातील विविध संस्थांच्या बाल व युवा योगसाधकांनी गीताच्या तालावर चित्ताकर्षक योगदेखावे सादर केले. कार्यक्रमाचे संचालन नागपूर महानगरपालिकेचे जनसंपर्क अधिकारी श्री. मनीष सोनी यांनी केले. कार्यक्रमात आशियाई योग स्पर्धेतील विजेते श्री. भरत डेलीकर यांचा सत्कार करण्यात आला.

शहरातील हा प्रमुख कार्यक्रम आटोपल्यावर जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या शिक्षकांनी आणि साधकांनी नागपूरातील जवळजवळ ५० हून अधिक शासकीय, निमशासकीय आणि खाजगी आस्थापनांतील योग दिवसाच्या विविध कार्यक्रमांचे मार्गदर्शन व संचालन केले. तसेच मंडळाच्या इतर शहरांतील शाखांतूनही जागतिक योगदिन उत्साहात साजरा करण्यात आला. त्यात प्रामुख्याने पुणे, बंगलोर, तेलंगणा येथील शाखांचा समावेश आहे.

श्रद्धांजली

श्री वसंत (नानासाहेब) मुळे

स्वावलंबीनगर नागपूर येथील श्री वसंत उर्फ नानासाहेब मुळे यांचे वृद्धापकाळाने वयाच्या ९५ व्या वर्षी निधन झाले. नानासाहेब मुळे हे स्वावलम्बी नगरातील श्रीराम मंदिराचे विश्वस्त होते. त्यांच्या संपूर्ण सहकार्याने योगाभ्यासी मंडळाचा तिथला महिला योगासनवर्ग गेली २५ वर्षे अव्याहत सुरू आहे. मंदिरात होणाऱ्या योगाभ्यासी मंडळाच्या सर्व कार्यक्रमांमधे त्यांचा सक्रिय सहभाग असायचा. श्रीराम मंदिर स्वावलम्बी नगर महिला योगासन वर्गात नानासाहेबांचे लक्षणीय योगदान राहिले आहे.

योगाभ्यासी मंडळातर्फे विनम्र श्रद्धांजली.

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

कल्पक इंटरप्रायझेस

8669988077 । 9552513349

Up to Jan. - 2026

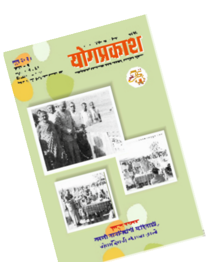
रोज योगासन करता। मन होईल पवित्र।।
जनार्दन स्वामी स्मरता। कीर्ती हो सर्वत्र।।

कार्यालये आणि संस्थांच्या निमंत्रणावर जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाने घेतलेले योगदिनाचे कार्यक्रम

क्र.	कार्यालय/संस्थेचे नाव	योगसाधकांची संख्या	योग शिक्षक	प्रदर्शनकर्ता
१	श्री मथुरादास मोहोता कॉलेज ऑफ सायन्स, सक्करदरा	३०	संदीप सेलगावकर	सचिन बोडके
२	प्रधान मुख्य आयकर आयुक्त कार्यालय, सिव्हिल लाइन्स	३५	संदीप सेलगावकर आणि वनिता बगे	सचिन बोडके आणि चंचल सिंग
३	इन्स्टिट्यूट मॅनेजमेंट टेक्नॉलॉजी, काटोल रोड	३०	संजय अरोरा	संदीप अग्रवाल
४	मिनरल एक्सप्लोरेशन अँड कन्सल्टन्सी लिमिटेड, सेमिनरी हिल्स	५०	राजश्री गुहा आणि एम.एन.सहाय	सुधा सिंह आणि आलोक डहरवाल
५	स्कूल ऑफ स्कॉलर्स, वानाडोंगरी	४५०	सचिन कुलकर्णी	मेघा कुलकर्णी
६	संयुक्त संरक्षण लेखा नियंत्रक कार्यालय (हवाई दल), वायुसेना नगर	७५	रमेश मुलतानी आणि सीमा मुलतानी	युगंधर गुर्जलवार
७	CREDAI नागपूर मेट्रो, सिव्हिल लाइन्स	३०	अनंत देवतारे आणि शिरीष गाजरलवार	
८	अमेरिकन ऑन्कोलॉजी इन्स्टिट्यूट, एमआयडीसी हिंगणा	३०	डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार	सोनाली कडवे
९	डीआरएम कार्यालय, कार्मिक शाखा, अजनी	१७५	सुधीर राजे आणि सौ. सुषमा राजे	--
११	रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडिया, स्टाफ क्वार्टर्स अत्रे लेआऊट	६०	चेतन खंडकर	
१२	रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडिया, सिव्हिल लाइन्स	३०	हर्षवर्धन लाडोले आणि स्मिता लाडोले	--
१३	रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडिया, भरत नगर (रवी नगर)	६०	प्रशांत काळे	अक्षय पटवर्धन
१४	रिझर्व्ह बँक ऑफ इंडिया (बैरामजी टाऊन-जरीपटका)	२५	सुरेश दुर्गे	राज लांजेवार
१५	दक्षिण मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्र, नागपूर, सांस्कृतिक मंत्रालय, भारत सरकार	८०	सोपान अवचार	भक्ती आणि कृती
१६	नॅशनल डिझास्टर रिस्पॉन्स फोर्स ॲकॅडमी, सिव्हिल लाइन्स	६५	अविनाश काळे	पल्लवी कोल्हे, साहिल यादव आणि शरयू चोपडे
१७	सोलर इंडस्ट्रीज इंडिया लिमिटेड, अमरावती रोड	१००	सुधाकर गडकरी	सीमा मंथापूरवार
१९	महाराष्ट्र राज्य विद्युत पारेषण कंपनी लि., वाडी, अमरावती रोड	१००	अपर्णा एलकुंचवार आणि सतीश एलकुंचवार	अविनाश काळे
२०	लक्ष्य वैद्य बहुउद्देशीय संस्था, नरेंद्र नगर	४६५	आशा आडे	उषा हिंदानिया

२२	आयसीएमआर-नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ वायरोलॉजी, सेमिनरी हिल्स	६०	सुरेंद्र सरोदे	अनिल सायरे
२३	भवन्स एनटीपीसी विद्या मंदिर, मौदा	३५०	जयंत काटे, सोनाली कडवे आणि रंजन तुंबडे	भूषण सुरजुसे आणि पूजा नंदनवार
२४	जेडीएस ट्रान्सफॉर्मर इंडस्ट्रीज प्रा.लि., एमआयडीसी हिंगणा	३५	नितीन सिसोदिया	उज्ज्वला काटेखाये आणि प्रतिमा आगरकर
२५	केजेव्ही अलॉय कंडक्टर्स प्रायव्हेट लिमिटेड, एमआयडीसी हिंगणा	३०	नितीन सिसोदिया	उज्ज्वला काटेखाये आणि प्रतिमा आगरकर
२६	२० महाराष्ट्र बटालियन एनसीसी, तेलंगखेडी रोड, सिव्हिल लाइन्स	१५००	राहुल कानिटकर	रंजन तुंबडे, भूषण सुरजूसे, दर्शन काकडे, अतुल सेदामके, सोनाली कडवे, स्वरा लष्करे, कल्याणी हट्टावार, ऋजुता ब्रह्मे
२७	नॅशनल सॅम्पल सर्व्हे, फील्ड ऑपरेशन विभाग, सेमिनरी हिल्स	११०	महेंद्र उत्तरवार	विपिन सिंग
२८	स्कूल ऑफ स्कॉलर्स, बेलतरोडी	४१०	श्री भालचंद्र कपाळे	जया कपाळे आणि श्रीमती मोहिनी नांदूरकर
२९	२ (एमएएच) एअर स्क्वाड्रन एनसीसी, इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्सच्या मागे, सिव्हिल लाइन्स	६०	राहुल कानिटकर	अ.क्र. २६ प्रमाणे
३०	सेवासदन हायस्कूल, सीताबर्डी	६०	शुभदा गुर्जलवार	ऋजुता ब्रह्मे
३१	प्रादेशिक रिमोट सेन्सिंग सेंटर, वायू सेना नगर	२०	संजय मंत्री	रोहन दास गुप्ता
३३	कमला नेहरू कॉलेज ऑफ फार्मसी, बुटीबोरी	१००	अनंत देवतारे आणि शिरीष गाजरलवार	--
३४	पेट्रोलियम अँड एक्सप्लोसिव्ह सेफ्टी ऑर्गनायझेशन, सेमिनरी हिल्स	३५	डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार	रघुनाथ
३५	भवन्स भगवानदास पुरोहित विद्या मंदिर, कोराडी	३२०	वंदना वर्धने	अतुल सेडमाके, आयुष मिश्रा आणि सानिका नांदूरकर
३६	सीएसआयआर-सेंट्रल इन्स्टिट्यूट ऑफ मायनिंग अँड फ्यूल रिसर्च, नागपूर	११	सुरेंद्र सरोदे	अनिल सायरे
३७	न्यू इंग्लिश हायस्कूल कनिष्ठ महाविद्यालय, महाल	१५०	छगन ढोबळे	शुभांगी राऊत आणि देशकर मॅडम
३८	राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय, सेमिनरी हिल्स	६०	अविनाश काळे	विश्वकर्मा मॅडम
३९	तुळशीरामजी गायकवाड-पाटील कॉलेज ऑफ फार्मसी, मोहगाव, वर्धा रोड	७५	अजय अंजीकर	अर्चना इंगोले आणि राजेश तितरमारे

४०	BHEL, पीएसडब्ल्यूआर-मुख्यालय, श्री मोहिनी कॉम्प्लेक्स	३५	श्याम देशपांडे	वनिता जैन
४१	युनायटेड इंडिया इन्शुरन्स कंपनी लिमिटेड, शंकर नगर चौक	२५	श्याम देशपांडे	रोहन दास गुप्ता
४२	श्रीमती मनोरमाबाई मुंडले कॉलेज ऑफ आर्किटेक्चर, एलएडी कॉलेज कॅम्पस, सेमिनरी हिल्स	१५	सुलभा कुलकर्णी	कल्याणी हटवार आणि शर्वरी पाटील
४३	श्री स्वामी समर्थ ज्येष्ठ नागरिक मंडळ, शाम नगर	२९	प्रशांत पांडे	
४५	एमईसीएल स्टाफ क्वार्टर्स	२०	सुधाकर गडकरी	सीमा मंथापूरवार
४६	लिटिल मिलेनियम स्कूल, मनीष नगर	२५	नीलेश विटाळकर	मेघा विटाळकर
४७	नॅशनल फायर सर्व्हिस कॉलेज, राजनगर	७५	प्रशांत काळे	अक्षय पटवर्धन
४८	पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय, वायुसेना नगर	१४५	प्रशांत काळे	अक्षय पटवर्धन
४९	ओरिएंटल इन्शुरन्स कंपनी लिमिटेड, नेल्सन स्क्वेअर, छिंदवाडा रोड	४५	जयंत हरडे आणि माधुरी हरडे	
५०	एमईसीएल, प्रादेशिक देखभाल केंद्र, एमआयडीसी, हिंगणा रोड	३०	संदीप सेलगावकर	सचिन बोडके
५१	भारत पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लि., बोरखेडी	५०	नंदू किटे आणि प्रमोद बायसकर	--
५२	फिगमेंट ग्लोबल सोल्युशन प्रा.लि., शंकर नगर चौक	६२	जयंत हरडे आणि माधुरी हरडे	साहिल यादव आणि प्रताप अण्णा
५३	भारतीय मानवविज्ञान सर्वेक्षण	२०	नितीन सिसोदिया	पद्माकर खेरगडे
५४	सोलर इंडस्ट्रीज इंडिया लि.	६०	जयंत हरडे आणि माधुरी हरडे	
५५	नीरी मॉडर्न स्कूल, (शिक्षकांसाठी)	२५	सुवर्णा पांडे, रंजना राणे मंजुषा वेखंडे	
५६	सोमलवार शाळा, खामला	१४६	सुलभा कुळकर्णी	
५७	क्षेत्रीय सुदूर संवेदन केंद्र	३०	संजय मंत्री	
५८	प्रायमरी स्कूल, भीमा पल्ली - केरळ,	१००	श्रीकला पी.	
५९	बिरंगुळा केन्द्र, मनीष नगर	६०-६५	प्रशांत पांडे	बिज्जू तेंडल



‘योगप्रकाश’ देणगी सूचना

काही दीर्घकालीन वर्गणीदारांनी अशी विनंती केली आहे की ‘योगप्रकाश’च्या नवीन दरांप्रमाणे त्यांना पुनर्ग्राहक व्हावयाचे आहे. ज्यांची अशी इच्छा असेल त्यांनी आपल्या सध्याच्या क्रमांकासहित मंडळाच्या कार्यालयात लिखित अर्ज व देणगी निधी (दीर्घकालीन १०००/-, १५ वर्षांकरिता) द्यावा ही विनंती.