योगप्रकाश

'इये अमृताचिये वर्षी'

(योगमूर्ती जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत योगदर्शन)

दीपावली विशेषांक - २०२५

वर्ष ५९ **ऑक्टोबर २०२५** **अंक -११**

संस्थापक संपादक	आद्य संपादक	कार्यकारी संपादक
प.पू.प.प.श्री.जनार्दनस्वामी	कै.डॉ.श्री.भा.वर्णेकर	डॉ.वि.भा.सावदेकर

कार्यकारी मंडळ

श्री. अनिल नाजपांडे	श्री. सतीश एलकुंचवार	डॉ. रवीन्द्र केसकर
श्री. शशांक भंडारी	श्री. रमेश अकोलकर	श्री. प्रवीण करपटे
श्री. वसंत नानेकर	श्री. अंकुश मेंदिरत्ता	

मुखपृष्ठ सजावट: श्री. संजय लष्करे
संगणकाक्षर जुळवणी: साक्षी स्क्रीन

मुखपृष्ठ छपाई व मुद्रण :
मे. महिमा प्रिंटिंग प्रेस

दीपावली निमित्त योगप्रकाशच्या वाचकांचे,
लेखकांचे, चाहत्यांचे व जाहिरातदारांचे
अभीष्टचिंतन !
सर्वांना दीपावली आरोग्याची,
समृद्धीची, परिपूर्ण समाधानाची जावो ही
प.पू.जनार्दनस्वामींच्या चरणी प्रार्थना !!

योगप्रकाश
दीपावली विशेषांक
२०२५

लेखातील मते लेखकांची

दीर्घकालीन सभासद वर्गणी रू. १०००/-
वार्षिक वर्गणी रू. १००/- दीपावली विशेषांक रू. १००/-

योगप्रकाश हे मासिक श्री. राम मोरेश्वर खांडवे, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर-३३ ☎ २५३२३२९ यांनी महिमा प्रिंटिंग प्रेस, गोकुळपेठ, नागपूर येथे छापून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, करिता नागपूर येथून प्रसिद्ध केले.

पृष्ठदान : श्री. प्रमोद वसंत देशपांडे तर्फे कै. ताराबाई वसंत देशपांडे यांचे स्मृती प्रीत्यर्थ

योगप्रकाश

योगाला वाहिलेले आद्य मासिक

दीपावली विशेषांक २०२५

'इये अमृताचिये वर्षी'

(योगमूर्ती जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत योगदर्शन)

योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना १९५१ मधे निःशुल्क, निःस्वार्थ, निरपेक्ष, निरलस सामूहिक योगसाधना जनमानसात रुजविण्यासाठी परमपूजनीय, परिव्राजकाचार्य योगमूर्ती जनार्दनस्वामी यांनी केली. हे पूर्ण वर्ष त्यामुळे मंडळासाठी अमृतमहोत्सवी वर्ष आहे. ह्या अमृतमहोत्सवी वर्षात आम्हा सर्वांवर स्वामीजींनी जो योगरूपी अमृतवर्षाव केला आहे त्याचे आकलन होणे आवश्यक आहे आणि त्या करिता परमपूज्य श्री जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत असलेले योगदर्शन ह्या दिवाळी अंकात उलगडून दाखविण्याचा हा यथाशक्ति प्रयत्न आहे.

नतमस्तक

योगप्रकाश दीपावली विशेषांक २०२५ अर्थात 'इये अमृताचिये वर्षी' (योगमूर्ती जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत योगदर्शन) विशेषांकात योगाभ्यासी मंडळाविषयीचे चिंतन, मनन आणि अनुशीलन करणाऱ्या श्रद्धावान लेखकांनी लेखनस्वरूपात व जाहिरातदारांनी जाहिराती देऊन प्रचंड प्रतिसाद दिला. योगाभ्यासी मंडळाच्या कार्याशी संबंधित सर्व कार्यकर्ते, हितचिंतक, व्यापारी, जाहिरातदार व लेखक अत्यंत आत्मीयतेने व स्वेच्छेने या प्रकल्पात सहभागी होत असतात. या सर्वांच्या श्रद्धाभावासमोर योगाभ्यासी मंडळ नतमस्तक आहे.

योगप्रकाश
दीपावली विशेषांक
२०२५

पृष्ठदान : श्री. प्रमोद वसंत देशपांडे तर्फे कै. वसंत जगन्नाथ देशपांडे यांचे स्मृती प्रीत्यर्थ

योगप्रकाश

‘इये अमृताचिये वर्षी’

(योगमूर्ती जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत योगदर्शन)

अंतरंग

१)	**प्रकाशकीय**	– राम मोरेश्वर खांडवे	५५
२)	**कार्यवाहांचे मनोगत**	– मिलिंद वझलवार	५९
३)	**संपादकीय – ‘योगमूर्ति’ना अभिप्रेत योगदर्शन**	–	६१
४)	**श्रद्धेय खांडवे गुरुजींची मुलाखत**	– डॉ. वि. भा. सावदेकर	७३
५)	**इये अमृतसिद्धीचिये योगे**	– डॉ. रवींद्र केसकर	८९
६)	**सांघिक योगसाधनेद्वारे राष्ट्रनिर्मिती**	– संजय लष्करे	१०९
७)	**‘नराचा होण्या नारायण’** (कविता)	– सौ. रश्मी देवगडे	११३
८)	**शिस्तबद्ध समाज घडणीसाठी योगाभ्यास**	– डॉ. मुकुंद रामचंद्र भिडे	११५
९)	**‘युज्’ धातु, आणि योगाभ्यास**	– डॉ. धनंजय मोडक	१२१
१०)	**‘परमहंस जनार्दनस्वामी : योगदर्शन की अमृतधारा’**	– रमेश मुलतानी	१२३
११)	**नैव चिन्त्यं न च अचिन्त्यं**	– सौ. नीना धनंजय मोडक	१२७
१२)	**‘वर्षे अमृताचा घनु’**	– सौ. जयश्री जोशी	१३३
१३)	**सुदृढ राष्ट्रासाठी योग**	– रवीन्द्र नारायण गोडसे	१३७
१४)	**जगाच्या कल्याणा संतांच्या विभूती**	– सौ. माधुरी दामले	१४१
१५)	**योग साधनेत तपाचे महत्त्व**	– श्री. प्रमोद देशपांडे	१४७

पृष्ठदान : सौ. अनुराधा प्रमोद देशपांडे तर्फे कै. सुमन अनंत माळी यांचे स्मृती प्रीत्यर्थ

योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामी जयंती उत्सव

*** * दि. १९ नोव्हेंबर २०२५ * ***

योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामी यांचा जयंती उत्सव

कार्तिक कृष्ण १४ बुधवार, दि. १९ नोव्हेंबर २०२५

स्थळ – जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर–३३

सकाळी ७.३० वा. स्वामीजींच्या पादुकास अभिषेक, पाद्यपूजा

सायं. ६.३० वा. गोपालकाल्याचे कीर्तन होईल.

तरी सर्व भाविकांनी व योगप्रेमींनी अवश्य सहभाग घ्यावा.

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ

जनार्दनस्वामी मार्ग, रामनगर, नागपूर–440 033 फोन : 0712-2532329

E-mail: jsyog@rediffmail.com Website: www.jsyog.org

अमृत महोत्सवी आंतरराष्ट्रीय
योगसंमेलन २०२५

७, ८, ९ नोव्हेंबर २०२५

रामनगर ग्राउंड, नागपूर

रजिस्ट्रेशन रु. १०००/-

ज्यामध्ये एक किट, टी–शर्ट, चहा, नाश्ता, भोजन आणि नागपूरबाहेरून येणाऱ्या योगसाधकांसाठी राहण्याची सोय केल्या जाईल.

- दररोज आठही अंगांनी परिपूर्ण असा योगाभ्यास, ध्यान व प्राणायामाचे वर्ग.
- योगिक आहार व आरोग्य इ. विषयांवर विशेष सत्र.
- महिला आणि युवा साधकांसाठी विशेष सत्र.
- राष्ट्रभक्तीयुक्त 'नराचा नारायण' करण्याची प्रकिया.
- योगक्षेत्रातील महान आध्यात्मिक विभूतींची उपस्थिती व मार्गदर्शन.
- सात्त्विक सांस्कृतिक कार्यक्रम, आकर्षक योग प्रात्यक्षिके व योगप्रदर्शन.

अधिक माहिती साठी कृपया संपर्क करा.
मो. 93723 69407, 93731 17846, 98502 07022

jsyog.org/yogsammelan2025

आजच नोंदणी करा

पृष्ठदान : सौ. अनुराधा प्रमोद देशपांडे तर्फे कै. अनंत दतात्रय माळी यांचे स्मृती प्रीत्यर्थ

प्रकाशकीय

योगविषयाला वाहिलेले मराठीतील आद्य-मासिक 'योगप्रकाश' परमपूजनीय परमहंस परिव्राजकाचार्य योगमूर्ती सद्गुरु श्री जनार्दनस्वामी यांनी १९६७ मध्ये नागपूर नगरीत प्रथम प्रकाशित करून शुभारंभ केला. योगविषय सामान्य जनतेला कळावा व त्याच्या (योगाच्या) आचरणातून व्यक्तीचे जीवन सुखी, समाधानी, निरोगी व्हावे हा विचार संपूर्ण समाजात पसरावा व समाजाने सांघिक स्वरूपात एकत्र येऊन अष्टांग योगाची साधना करावी जेणे करून संपूर्ण समाजामध्ये वैचारिक, व्यावहारिक, मानसिक, सांस्कृतिक एकोपा वाढून पूर्ण मानव समाजात योगप्रचार करण्याची भावना मराठी मनात विकसित व्हावी हा उद्देश ठेऊनच स्वामीजींनी 'योगप्रकाश' मासिक प्रारंभ केले होते.

सांघिक योगासनांची मानवी दैनंदिन जीवनात आवश्यकता समजून स्वामीजींची सांघिक आसनांची चळवळ संपूर्ण भारतातच नव्हे तर अखिल मानवी समाजात पसरावी हा मुख्य भाव 'योगप्रकाश' प्रसिद्ध करण्यामधे स्वामीजींच्या मनात असावा याची खात्री स्वामीजींच्या आसनांच्या पुस्तकांच्या नावांतून आणि 'योगस्वरूप' पुस्तकाच्या वाचनातून पटू लागते.

स्वामीजींचे हे विचार गेली अनेक वर्षे अत्यंत सूक्ष्म किंवा सुप्त रूपात योगाभ्यासी मंडळाच्या साधकात तसेच योगप्रकाशच्या सात्त्विक वाचकांत निश्चितच अस्तित्वात होतेच होते. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्षाचे समयी श्री स्वामीजींच्या या जनआंदोलनाचे मुख्य उद्दिष्ट, 'योगजीवन शैलीने युक्त असलेल्या समाधानी सुखी आणि निरोगी व्यक्तींचा समूह संघटनेच्या रूपात कार्यरत होऊन भारतमातेच्या सुपुत्रांना प्राप्त झालेल्या योगसंस्कृतीच्या धाग्याने एकत्र बांधून भारतमातेला परमवैभवाप्रत नेण्यासाठी जनआंदोलन प्रखर करण्याची प्रेरणा प्राप्त व्हावी' या हेतूनेच यावर्षीचा दिवाळी अंक 'इये अमृताचिये वर्षी' ह्या वैशिष्ट्यपूर्ण नामाधिनाने प्रसिद्ध करीत आहोत. संपूर्ण भारतीयांमध्ये एकी निर्माण करण्याचे हे योगामृत स्वामीजींच्या योगचळवळीतून संपूर्ण भारतवर्षाला प्राप्त होवो अशी शुभेच्छा ह्या दीपावलीच्या मंगल मुहूर्तावर करीत आहे.

महागाईमुळे पृष्ठसंख्या मर्यादित ठेवण्याचे बंधन आलेले आहे.

पृष्ठदान : श्री. प्रदीप खांडवे तर्फे कै. शंकरराव खांडवे यांचे स्मृती प्रीत्यर्थ

ह्या अंकातील लेखकांची नावे – डॉ. रवींद्र केसकर, संजय लष्करे, सौ. रश्मी देवगडे, डॉ. मुकुंद रामचंद्र भिडे, डॉ. धनंजय मोडक, रमेश मुलतानी, सौ. नीना धनंजय मोडक, सौ. जयश्री जोशी, रवीन्द्र नारायण गोडसे, सौ. माधुरी दामले, श्री. प्रमोद देशपांडे, ह्यांच्या लेखांद्वारे ह्या अंकाला मौलिकता प्राप्त झाली आहे. ह्या सर्व मान्यवर लेखकांचे मनःपूर्वक आभार प्रकट करतो.

परमहंस परिव्राजकाचार्य योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी व त्यांचे स्मारक स्वरूप असलेले योगाभ्यासी मंडळ आणि त्यांचे अक्षरस्मारक असलेले 'योगप्रकाश', या सर्व गोष्टींविषयी नागपूरात सर्वत्र अतीव श्रद्धाभाव व्याप्त आहे. जणू प्रत्येक हृदयात या श्रद्धाभावाचे बीज पेरल्या गेले आहे. त्याचे फलित म्हणजे योगप्रकाशच्या प्रकाशनातील सातत्य व दिवाळी विशेषाकांचे अतिभव्य स्वरूप! आपापले प्रपंच, नोकरी, व्यवसाय इत्यादी सर्व योग्यप्रकारे सांभाळून दिवसांतला काही वेळ नियमितपणे 'योगप्रकाश'साठी देणाऱ्या अनेक कार्यकर्त्यांच्या निष्ठेमुळेच व्यावसायिक नियतकालिकांनाही हेवा वाटावा इतक्या आकर्षक व कलात्मक स्वरूपात दरवर्षीचा दिवाळी अंक प्रसिद्ध होत असतो. ह्या वर्षी तर हा अंक साधारणतः एक लक्ष वाचक वाचतील हे फार आनंददायक आहे.

अनेक जाहिरातदार आपापल्या जाहिरातींचा मजकूर व जाहिराती निमित्तचे देणगी शुल्क घेऊन या आश्रमाच्या कार्यालयात स्वतः उपस्थित होतात, त्यावेळी गुरुकार्याची विस्मयकारी अलौकिकता साक्षात प्रकट होते. तसेच प्रसंगी 'योगप्रकाश'च्या मुद्रण कार्यातील वेळापत्रक विस्कळीत होण्याची आशंका बाजूला ठेवून शेवटच्या क्षणी आलेली जाहिरात याच दिवाळी अंकात प्रकाशित करण्यासाठी सदैव प्रयत्नांची पराकाष्ठा करणारे संगणक कार्यातील कार्यकर्ते, मुद्रक, त्यांचा श्रद्धावान कर्मचारी वर्ग, यांच्याविषयी लिहिण्यासाठी शब्द तोकडे ठरतात.

जनार्दनस्वामींच्या मंडळावर आणि 'योगप्रकाश'वर योगनगरी नागपूरच्या व्यापारी वर्गाचे जे प्रेम व आपुलकी आहे, त्यामुळे प्रचंड प्रमाणावर प्राप्त झालेल्या या जाहिरातींचे योगप्रकाशच्या सर्व वाचकांनी जागरूकपणे अवलोकन व वाचन करावे या हेतूने 'जाहिरात शोधा व रोख मिळवा' ही विशेष स्पर्धा दरवर्षी प्रमाणे या वर्षीही ठेवली आहे. यात मोठ्या संख्येत वाचक वर्ग उत्साहाने भाग घेतील व या स्पर्धेमुळे सर्वच्या सर्व जाहिराती २-४ वेळा प्रत्येक वाचकाद्वारे वाचल्या जातील. त्यामुळे सर्व व्यापारी प्रतिष्ठानांची माहिती, त्यांच्या उत्पादनांची माहिती सर्व वाचकांच्या प्रकर्षाने लक्षात राहील. अर्थात असा अनुभव अनेक प्रतिष्ठानांच्या संचालकांनी योगप्रकाशला बरेचदा कळविला आहे. म्हणून या निष्कर्षाप्रत यावे लागते की, 'योगप्रकाश' विषयी स्नेह प्रेम ठेवून दिलेल्या या जाहिरातींमुळे व्यापारी प्रतिष्ठानांनाही लाभ मिळत असतो. अर्थात् सर्व जाहिरातदारांच्या श्रद्धाभावनेप्रती

योगप्रकाश कृतज्ञता व्यक्त करीत आहे. या सर्व श्रद्धावंतांच्या सहकार्यानेच हा अनुभवांवर आधारित **इये अमृताचिये वर्षी** नावाचा विशेषांक वाचकांसमोर प्रकाशित करता आला, करिता या सर्व महानुभावांच्या प्रती 'योगप्रकाश' कृतज्ञता भाव प्रकट करीत आहे.

या अंकातील सर्व श्रेष्ठ लेखकांच्या अनुभवसंपन्न लेखांचे सजावटी सोबतच डी.टी.पी मुद्रण, जाहिरातींचे आकर्षक प्रारूप, मुखपृष्ठ सजावट इत्यादी कामे साक्षी स्क्रीन चे श्री. संजय लष्करे, सौ. मंजुषा लष्करे व श्री. रामदास वाघाडे यांनी अत्यंत कौशल्याने व श्रद्धेने केली आहे. या सर्वांप्रती स्नेहपूर्ण कृतज्ञता प्रकट करीत आहे.

महिमा प्रिंटींग प्रेसचे स्वर्गीय श्री. अशोक घाडगे यांचे सुपुत्र चि. प्रशांत व चि. सचिन आणि प्रेसचे सर्व कर्मचारी यांनी नित्याप्रमाणे एखाद्या उत्सवासारखी दिवाळी विशेषांकाची छपाई, बांधणी इत्यादी कामे केलीत त्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार!

'योगप्रकाश'साठी 'अनन्त हस्ते कमलाकराने'वत् जाहिराती देणाऱ्या सर्व जाहिरातदारांविषयी कृतज्ञतापूर्वक आभार प्रकट करतो. तसेच या अंकासाठी लागणारा कागद अगदी योग्यवेळेला प्रेस पर्यंत पोहचवून देणारे 'शास्त्री अँड सन्स' या प्रतिष्ठानाविषयी कृतज्ञता व्यक्त करतो. श्री. शहा यांनी प्लॅस्टिक कव्हर्स सौजन्यपूर्वक दिलेत त्यांचे ही आभार! 'योगप्रकाश'साठी नियमित स्टिकर निःशुल्क पुरविणारे श्री. उदयप्रकाश मेहाडिया यांच्या स्वामिनिष्ठेबद्दल शब्द पुरत नाही. संपादक मंडळातील श्री. अनिल नाजपांडे, श्री. वसंत नानेकर यांचे अमूल्य सहकार्य व मार्गदर्शन, संकलन-संस्करण आणि प्रूफ रीडिंगचे काम सहजतेने करण्यात अमूल्य सहकार्य करणारे श्री. सतीश एलकुंचवार आणि प्रा. रवीन्द्र केसकर, अतुल मुजुमदार, संजय हिरणवार, प्रवीण करपटे, अंकुश मेंदिरत्ता, श्री. जयंत काटे, कु. सोनाली कडवे, श्री. रमेश अकोलकर, श्री. हरिभाऊ देशपांडे यांचे ग्राहक नोंदणीसाठी, विक्रीसाठी आणि इतर वेगवेगळ्या कामात सहकार्य करणारे शर्वरी, अदिती, दत्तराज, शशांक, सोनाली, ऋजुता, दर्शन ह्या युवा कार्यकर्त्यांचे व श्री. व्ही.एन. तालीथैय्या, श्री. नवीन भांगे, श्री. विनोद गणवीर, श्री. चेतन खंडकर, श्री. नितीन बोरवणकर, आनंद आपटे, श्री. आत्माराम हटवार, श्री. नन्दकिशोर जोशी, प्रमोद देशपांडे, अमरजीत सोनी, अंकुश मेंदिरत्ता, सतीश जानवे, गजानन कुकुडकर, श्री. सेलगांवकर, श्री. विश्वनाथ, श्री. अतुल मुजुमदार, श्री. अशोक निखाडे, श्री. संजय हिरणवार, डॉ. गणेश गुप्ता, उपदेश अग्रवाल, श्री. पवन जिंदल, प्रकाश घोडकी, गोपेश जरगर, सुरेश भोजवानी, डॉ. शरद ठोंबरे, वर्षा भंडारी, प्रभाकर होरे, महेश छटवानी, स्वाती कुळकर्णी, शोमा किरण व इतर अनेक कार्यकर्ते यांचे बद्दल आभार प्रकट करतो. हा विशेषांक वेळेवर आपणास मिळाला त्याचे संपूर्ण श्रेय डाकखात्याला जाते. त्यांचे आभार!

मागील वर्षाप्रमाणेच श्री. विश्वनाथ व ॲड. श्रीमती चंद्रा यांचे यावर्षीचे देखील विज्ञापन संकलनाचे गुरुकार्य अद्वितीय आहे. गुरुकार्य कसे करावे हे ह्या बहीणभावाच्या आदर्शावरून शिकायला मिळते. सर्व जुन्या जाहिरातदारांशी प्रत्यक्ष संपर्क व नूतन जाहिराती प्राप्त करणे हे गुरुकार्य गेली २ महिने अखंडपणे ते करीत आहेत.

'योगप्रकाश'च्या सर्व वर्गणीदारांना, वाचकांना, लेखकांना, जाहिरातदारांना, जाहिरातदारांपर्यंत पोहचणाऱ्या शेकडो कार्यकर्त्यांना व योगप्रकाशच्या प्रकटीकरणास प्रत्यक्ष सहकार्य करणारे मुद्रक, संगणकीय कार्य करणारे, मुखपृष्ठ, कलात्मक व आकर्षक जाहिरातींचे संरचनाकार, या सर्वांना दिवाळी व येणारे नववर्ष सुख-समृद्धी, संतोष व समाधानाचे जावो, ही हार्दिक शुभेच्छा!

सर्व वाचक साधक, कार्यकर्ते आणि स्वामीभक्तांच्या जीवनात समाधान, सुख, निरोगत्व प्राप्त होवो ही दिवाळी निमित्त स्वामी चरणी प्रार्थना.

राम मोरेश्वर खांडवे
अध्यक्ष
जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर-३३

With Best Compliments From

VISHVANATH
C/o. Adv. V. Chandra

Lakeview Housing Society, Hindusthan Colony,
Amravati Road, Nagpur-440033

यो.प्र. 2025 / 11

कार्यवाहांचे मनोगत

२०२५-२६ हे वर्ष योगाभ्यासी मंडळाचे ७५ वे वर्ष, म्हणजे अमृत महोत्सवी वर्ष. एका कालजयी संस्थेच्या दृष्टीने ७५ वर्षांचा काळ म्हणजे वानप्रस्थाचा नसून तारुण्याचाच काळ समजायला हवा. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे हे कालजयीत्व 'सांघिक योगासने' आणि 'निःशुल्क योगप्रसार' ह्या दोन सिद्धींवर आधारलेलेआहे. ह्या दोन्ही सिद्धी जनार्दनस्वामींनीच सिद्ध करून आपल्या शिष्यांना योगप्रसारासाठी दिल्या आहेत. मंडळाचे अमृतत्व ह्या सिद्धींमध्येच दडले आहे, हे आज लक्षात येते आहे. स्वामीजींच्या चरित्राकडे, त्यांच्या कार्याकडे आणि लिखाणाकडे जितक्या वेगवेगळ्या भावाने आपण बघू तितकी त्यांची योगदर्शने आपल्याला उलगडत जातात. त्यांचाच मागोवा घेण्याचा प्रयत्न म्हणजे 'इये अमृताचिये वर्षी' हा स्वामीजींच्या अभिप्रेत योगदर्शनाला वाहिलेला 'योगप्रकाश'चा हा दिवाळी अंक.

स्वामीजींना अभिप्रेत योगदर्शनांचा आढावा आता का घ्यावा? स्वामीजींच्या कार्याचा उलगडा, आणि त्यातून योगाभ्यासी मंडळाने घेतलेली जी दिशा आहे त्यांचा एकमेकांशी असलेला परस्परसंबंध तपासून मंडळाच्या ७५ वर्षांच्या कार्याचे एक सिंहावलोकन करणे, हा एक महत्त्वाचा हेतू त्यातून साध्य होईल. पण त्याहून महत्त्वाचे असे की योगाभ्यासी मंडळाच्या पुढील वाटचालीची दिशा ठरवण्याचे कामदेखील हा दिवाळी अंक करू शकेल. श्रद्धेय खांडवे गुरुजींचे स्वामीकार्याबद्दचे विचार प्रकट होण्याचा अमृतयोग या निमित्ताने आला आहे. त्याबरोबरच मंडळाशी संबंधित लेखकांनी स्वामीकार्याचे त्यांना झालेले आकलन देखील या निमित्ताने आपल्या सर्वांसमोर एका चिंतनाच्या रूपात मांडले आहे. जणू मंडळाच्या अमृतमहोत्सवी वर्षी अमृताचा वर्षावच या दिवाळी अंकाच्या निमित्ताने आपणांवर होतो आहे. पृष्ठसंख्येच्या मर्यादेमुळे काही मान्यवर लेखकांचे उत्कृष्ट लेख या दिवाळी अंकात घेता आले नाहीत, ते पुढील अंकांत घेण्याचा निश्चित प्रयत्न करू.

या दिवाळी अंकाच्या निर्मितीत ज्यांचा सहभाग होता ते सर्व लेखक, जाहिरातदार, मुद्रक, देणगीदार, पुस्तक प्रकाशनासंबंधी सामग्री पुरवणारे, टपाल खाते आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे 'योगप्रकाश'चे सुजाण वाचक या सर्वांचे या निमित्ताने कृतज्ञतेने आभार, आणि सर्वांना दिवाळीच्या तसेच येणाऱ्या नूतन वर्षाच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा !

मिलिंद वझलवार

कार्यवाह, जनार्दनस्वामी योगभ्यासी मंडळ, नागपूर

With Best Compliments From

Ms. VAISHNAVI

D/o Smt. Jyotsna & Sri K. Anand

B/403, Jayanthi Mansion IX
Manish Nagar, Nagpur-440015

Mob.: 9607440123, 9607441123

यो.प्र. 2025 / 13

संपादकीय
‘योगमूर्ति’ना अभिप्रेत योगदर्शन

समाजरचनेचे फार सूक्ष्म अवलोकन स्वामीजींनी केले आहे. आजच्या समाजरचनेत भौतिक सुख मिळवण्याची तीव्र स्पर्धा आहे. त्यामुळे समाजाच्या राहणीत व विचारसरणीत फरक पडला आहे. देवावर, धर्मावर नसलेला विश्वास, अनिर्बंध जीवनशैली यामुळे समाजातील बहुसंख्य लोकांचे स्वास्थ्य खालावलेले आहे. ऋषीमुनींनी स्वानुभवाच्या आधारावर केलेली योगशास्त्राची रचना समाजाचे हे अधःपतन निश्चित रोखू शकते.

यंदाचे वर्ष हे योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष आहे. प.पू. जनार्दनस्वामी महाराज यांनी १९५१ यावर्षी स्थापन केलेल्या व सर्व समाजाच्या संपूर्ण स्वास्थ्यासाठी निःशुल्क योगप्रचाराचे असिधाराव्रत घेतलेल्या या जगावेगळ्या संस्थेने यंदा अमृतमहोत्सवी वर्षात प्रवेश केला आहे. स्थापना झाल्यापासून तर प.पू. स्वामीजी १९७८ मधे समाधिस्थ होण्याचा साधारण २८ वर्षांचा कालावधी–सक्रिय असा पंचवीस वर्षांचा कालावधी हा या अमृतमहोत्सवी वाटचालीतला पहिला महत्त्वाचा टप्पा आहे. या टप्प्यात प्रत्यक्ष स्वामीजींचे सरळ मार्गदर्शन योगसाधकांना उपलब्ध होते. या पहिल्या टप्प्यात घरोघरी जाऊन योगप्रचार करणे, मातृशक्तीला जागृत व संघटित करून योगवर्ग सुरू करणे, समाजातील सुप्रतिष्ठित सुशिक्षितांना एकत्र आणणे, यावर स्वामीजींनी भर दिला होता. ही अगदी सुरुवातीची अडखळणारी वाटचाल होती. संस्था उभारणीत अनेक व्यावहारिक अडचणी होत्या. संस्थेजवळ स्वतःची हक्काची जागा नव्हती. महान योगी स्वामी जनार्दन यांची सुद्धा राहण्याची नीट व्यवस्था नव्हती. स्वामीजींना अक्षरशः शून्यातून सर्व योगविश्व साकारायचे होते. निःशुल्क योगप्रचाराचे त्यांचे ध्येय सुनिश्चित होते. वाटचाल आखलेली होती. निश्चय पक्का होता.

प.पू. स्वामीजींशी होणारा प्रत्यक्ष सम्पर्क, त्यांच्यातल्या विभूतिमत्वाची येणारी अनुभूती व स्वामीजींबद्दल प्रचंड आदर, निष्ठा, भक्ती यामुळे योगाभ्यासी मंडळाच्या वाटचालीतला पहिला टप्पा हा व्यक्तिगत आदर, भक्ती, निष्ठा अशा स्वरूपाचा होता. स्वामीजींच्या कार्याला संस्थात्मक सुसंघटितपणा नव्हता. निष्ठावंत भक्त तर सगळेच कार्यकर्ते होते. प.पू. स्वामीजी सगळ्यांचे अगदी जीव की प्राण होते. त्यामुळे १९७८

यावर्षी स्वामीजींनी समाधिस्थ होणे हा सर्व साधकांसाठी फार मोठा धक्का होता. सगळे सैरभैर झाले होते. ही अस्वस्थता, एक प्रकारची हुरहुर, तगमग, पोरकेपणाची भावना स्वामीजींच्या देहावसनानंतर योगाभ्यासी मंडळाच्या वातावरणात प्रकर्षाने जाणवत होती. संस्था या धक्क्यातून बाहेर पडू शकेल नाही अशी शंका यावी असेच सर्व वातावरण होते. परंतु प.पू. स्वामीजींची योजना काही वेगळीच होती, ती व्यक्तिकेन्द्रित कधीच नव्हती. हे आता जाणवते आहे.

प.पू. स्वामीजींनी अल्प वयातच वेद-वेदान्त, व्याकरण, आयुर्वेद, ज्योतिषविद्या आदि विषयांचे सखोल अध्ययन केले होते, याबद्दल शास्त्रशुद्ध ज्ञान प्राप्त केले होते. संन्यासधर्माचे पालन करीत हिमालयात व ग्वाल्हेर येथे तपसाधना करून त्यांनी दोन वेळा नर्मदा परिक्रमा पूर्ण केल्या होत्या. दुसरी नर्मदा परिक्रमा त्यांच्या जीवनाला एक नवे वळण देणारी ठरली. कारण या परिक्रमेत एका अज्ञात महान संन्याशाने त्यांना योगशास्त्राचे संपूर्ण ज्ञान बहाल केले. यानंतर स्वामीजींनी 'निःशुल्क योगप्रचार' व 'समाजाच्या स्वास्थ्यासाठी योगोपचार' हेच आपल्या जीवनाचे ध्येय ठरवले. स्वामीजींनी नागपूरला स्थिरावणे, या शहराला कर्मभूमी मानणे, हे आम्हां नागपूरकरांचे अहोभाग्य आहे, पूर्वजन्मीचे सुकृत आहे. **''नागपूर ही योगनगरी। प्रसिद्धी पावली सर्वदूरी। ज्या योगियामुळे खरी। ते हे स्वामी जनार्दन।।''** नागपूर नगरीला 'योगनगरी' ही नवी ओळख देणारी 'योगमूर्ती' प्रकटली कशी? **''एकोणीसशे पन्नास साली। अवचित नागपूरी अवतरली। नगरीचे भाग्य उजळण्या भली। मूर्ती जनार्दनस्वामींची।।''** अंगावरची भगवी वस्त्रे, खांद्यावर झोळी आणि पायात खडावा अशी ही तेजस्वी योगमूर्ती इथे दाखल झाली ती आपले भाग्य उजळण्यासाठी. स्वामीजींच्या या दर्शनातच संपूर्ण योगदर्शन आहे. प्रसन्नवदन, वरदहस्त अशी ही तेजस्वी योगमूर्ती आपल्याला एकच सांगते आहे, 'करा हो नियमित योगासन'. नित्य नियमित निरन्तर योगाभ्यास हाच योगसाधकाचा योगधर्म आहे. त्याचे निरपवाद पालन करणे यात आपले योगदर्शन आहे, प.पू. स्वामीजींना अभिप्रेत असलेले. स्वामीजींचे दर्शन त्यांच्यावरील पोथीतली एकच ओवी फार सुरेख करून देते,

'भगवी वस्त्रे अंगावर। ठिगळांची झोळी खांद्यावर।

झळझळता वर्ण स्वर्ण ताम्र। पायी खडावा शोभती।।''

अशा या योगमूर्ती स्वामीजींचे दर्शन घेताना सहज मनात भाव येतात,

''स्वामी चरणांशी यावे। ज्ञानगंगेत नहावे। तृप्त होउनि जावे। निःशंक व्हावे मनी।।''

प्रज्ञाभारती वर्णेकर लिखित 'योगमूर्ति' या चरित्र ग्रंथात प.पू. गोळवलकर गुरूजींचा 'पुरस्कार लेख' प्रस्तावनारूपात आहे. त्यात ते लिहितात, की स्वतः स्वामीजी आपल्या

ज्ञानाविषयी अक्षर सुद्धा बोलत नाहीत. योगविद्येच्या प्रचाराचे व्रत घेतल्याने त्यांनी स्वतःच्या वेदज्ञानाविषयी एक प्रकारची मौन मुद्रा धारण केली आहे. 'मौन' हा ज्ञानाचा एक अनुबंधी सद्‌गुण स्वामीजींमधे आहे. प्रज्ञाभारती वर्णेकर यांच्या सहवासात आत्मज्ञानाविषयी मौन धारण करण्याचा त्यांचा हा दैवी सद्‌गुण आम्ही बराच अनुभवला आहे. स्वतःविषयी अवाक्षरही न काढणाऱ्या कर्तृत्ववान व्यक्तीबद्दल आपल्या मनात किती आदर निर्माण होऊ शकतो त्याची अनुभूती घेतली आहे. ज्योतिषशास्त्राचे गहन ज्ञान असूनही त्याबद्दल स्वामीजी अक्षर सुद्धा काढत नव्हते. या मौनाचे त्यांचे समर्थन असे की भविष्य सांगणाऱ्या भोवती लोकांची गर्दी उसळते. तसे होऊ नये म्हणून त्यांनी ज्योतिषाविषयी हे मौन धारण केले आहे. लोकेषणेपासून दूर राहण्याचा एक महत्त्वाचा संदेश स्वामीजींनी आपल्याला दिला आहे. स्वामीजींच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सखोल अभ्यास ही योगदर्शनाची अद्‌भुत अनुभूती आहे. स्वामीजींच्या जितके जवळ जाऊ तितके ते जास्त जास्त उलगडत जातात. 'अतिपरिचयात् समीपता' असे हे समीकरण आहे. लोकेषणा, लोकसंग्रहाची विलक्षण हौस, आपल्या सीमित ज्ञानाचा अमित अहंकार आत्मप्रौढी ही सगळी अज्ञपणाची लक्षणे आहेत. ज्ञानाबद्दलचे संपूर्ण मौन हे स्वामीजींच्या उत्कृष्ट ज्ञानी असण्याचे एक श्रेष्ठ गमक आहे, अशी नोंद गोळवलकर गुरूजींनी त्यांच्या लेखात करून ठेवली आहे.

निःशुल्क योगप्रचार आणि समाज स्वास्थ्यासाठी निःशुल्क योगोपचार हे ध्येय ठेवणाऱ्या प.पू. स्वामीजींनी नागपूरला योगाभ्यासी मंडळाच्या रूपाने योगासनांचे एक 'व्यासपीठ' निर्माण केले. 'करा हो नियमित योगासन' हा संदेश देत केवळ योगासनांचा प्रचार आणि प्रसार केला. त्यांनी कधी 'धारणा-ध्यान-समाधी' चा आग्रह धरला नाही. अंतरंग साधनेचे स्तोम भाजवले नाही. यम नियमांचा दुराग्रह केला नाही. केवळ योगासने नियमित करा, बाकी सर्व योग आपोआप साध्य होईल इतकी साधी पण आश्वासक शिकवण दिली. त्यामुळे स्वामीजींचा योग लोकाप्रिय झाला. समाजातल्या सर्व स्तरांतील स्त्री-पुरूष त्याकडे आकर्षित झाले. एक 'योगचळवळ' उभी राहिली. नागपूर नगरीला 'योगनगरी' ही नवी ओळख मिळाली.

'करा हो नियमित योगासन' आणि 'समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने। योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरन्तरम्' हे दोन संदेश स्वामीजींनी आपल्याला दिले आहेत. 'शिवभावे जीवसेवा' या परमहंसांच्या ब्रीदानुसार धर्म, भाषा, संप्रदाय, लिंग, वय, आर्थिक स्थिती या सर्व भेदभावांपलिकडे जात त्यांनी अविरत, अविश्रांत योगप्रचाराचे कार्य केले. ''**वाया न जाउ देती क्षणु। तैसेच देहाचा कणु। कर्मयोगाचा जणु। मूर्तिमंत आदर्श।।**'' असे स्वामीजींचे कार्य होते. ''**ना दिले अंगारे ना दिल्या उदी। ना प्रकटविल्या**

कधी। विचित्र अशा सिद्धी। स्वामी जरी सर्वज्ञ।।'' स्वामीजींनी नागपूरला केवळ योगासनांचे पीठ का निर्माण केले असेल? अष्टांग योगजीवनशैलीच्या अन्य अंगांना फारसे महत्त्व का दिले नसेल? केवळ 'मानव जन्मामधे नराचा होण्या नारायण। करा हो नियमित योगासन।।' या संदेशात त्यांना कोणते योगदर्शन अभिप्रेत असेल? हाच आपला आजचा चिंतनाचा विषय आहे.

स्वामीजींनी केवळ निःशुल्क योगप्रसार व योगोपचार यावर लक्ष केन्द्रित केले. कारण समाजस्वाथ्यासाठी लोकांना त्याची गरज होती. एकूण आवडही तेवढीच होती. आज सुद्धा आपल्यापैकी किती जण नुसता योगाभ्यास शिकण्यासाठी वा योगी होण्यासाठी स्वामीजींकडे, योगाभ्यासी मंडळात येतात? प्रामाणिकपणे आपण किती यम आणि नियम पाळू शकतो? आदर्श जीवनशैली ठेवतो? प्रत्येकाची इथे येण्याची कारणे वेगवेगळी आहेत. प्रत्येकाला वैयाक्तिक मर्यादा आहेत. स्वामीजी हे सर्व जाणतात. म्हणून ते आपल्या सारख्या सामान्यांना 'हिंग जिऱ्याचे गिऱ्हाईक' म्हणतात. आपल्याला योगदर्शनातली दिव्य कस्तुरी नकोय. पण असा खरा मुमुक्षू योगसाधक आला, तर त्याच्या हाताला धरून मोक्षाच्या वाटा सुगम आणि सोप्या करून द्यायला स्वामीजी उत्सुक आहेत. **''ऐसा मुमुक्षू भेटता। धरूनि तयाच्या हाता। मोक्षाचिया सुगम करू वाटा। म्हणती स्वामी।।''** वाट आहे आपल्यामधे योगरूपी कस्तुरीचे आकर्षण निर्माण होण्याची. तो दरवळ आपल्या जीवनात पसरवण्याची इच्छा होण्याची. योगदर्शनाची अभिलाषा निर्माण होण्याची. **''परि स्वामी जाणती। कस्तुरी मोजके शोधती। बहुसंख्य ते असती। गिऱ्हाईक हिंग-जिऱ्याचे।।''** -म्हणून आपल्यासाठी 'मानव जन्मामधे नराचा होण्या नारायण। करा हो नियमित योगासन।।' कारण नियमित योगासन हे प्राचीच्या दिशेने पडलेले पुढचे पाऊल आहे. या मार्गानेच योगदर्शनाच्या वाटा सुगम होणार आहेत. स्वामीजींना अभिप्रेत असलेला योगाभ्यास हा सामूहिक आहे. व्यष्टीकडून समष्टीकडे नेणारा आहे. म्हणून प्रत्येकाने समाजातल्या किमान पाच व्यक्तींना योगाभ्यास शिकवायचा आहे. यातून सात्त्विक, सत्त्वगुण प्रधान समाज निर्माण करायचा आहे. हे स्वामीजींना अभिप्रेत असलेले योगदर्शन आहे. 'सब समाज को लिये साथ में, आगे है बढते जाना' हा योगदर्शनाचा सामाजिक आयाम आहे. 'आत्मनो मोक्षार्थ जगद्‌हिताय च' अशी ही योगदर्शनाची सुगम वाटचाल आहे. त्यांना व्यक्तीबरोबर समाज, समाजाबरोबर राष्ट्र व राष्ट्राबरोबर विश्व सात्त्विक गुणाच्या समान धाग्यात गुंफायचे आहे. आपल्या मोक्षाबरोबर जगाचे हित साधायचे आहे. यातूनच योगदर्शनाची अनुभूती द्यायची आहे.

केवळ योगोपचार वा मर्यादांसह नियमित योगासने, एवढाच मर्यादित उद्देश स्वामीजींचा नाही. समाजाची बांधणी करण्यासाठी, त्यांना पुढे निश्चित वाटेवर नेण्यासाठी

या गोष्टी आवश्यक आहेत. समाजाला त्याची गरज आहे. सामान्य लोक यात रमतात, आकर्षित होतात हे स्वामीजींचे निरीक्षण आहे. एकदम धारणा, ध्यान, समाधी, अंतरंग साधना या विषयांवर प्रवचने सुरू केली तर समाज त्याकडे आकर्षित होणार नाही. प्रत्येकाचा सहभाग असला पाहिजे. आपण काहीतरी करतोय अशी भावना प्रत्येकाच्या मनात निर्माण झाली पाहिजे. म्हणून या आणि 'करा हो नियमित योगासन'. आपल्याला जी साधेल ती आपली पूर्णस्थिती, इतकी सवलत स्वामीजी देतात. त्यामुळे आसन स्थिती येण्याचे- न येण्याचे दडपण असण्याचे कारण नाही. कुठली कडक बंधने नाहीत- अटी-शर्ती नाहीत. एकदा 'योगाभ्यास' असा सुरू झाला की स्वामीजी हळूच 'योगानुशासन' अंगवळणी लावतात. योगाभ्यासाची शर्करावगुंठीत गुटिका देतात.

आपण सर्व देहबुद्धीने जगणारे सामान्य संसारी जीव आहोत. आपल्याला सर्वात प्रिय आपले शरीर. या शरीरात जरा कुठे काही 'खुट्ट' झाले की आपली सुरळीत चालणारी गाडी अडखळते. सगळे लक्ष त्या दुखऱ्या भागाकडे लागून राहते. दैनंदिन योगाभ्यासात सुद्धा सांगतात की पूर्ण अवस्था आल्यावर दुखणाऱ्या भागावर मन लावा आणि ते दुखणं कमी कमी होतंय अशी भावना करा. भावनेच्या या खेळाला योगाभ्यासात फार महत्त्व आहे. कारण योगाभ्यास हे मन आणि शरीराला जोडणारं फार प्रभावी साधन आहे. आपल्याला रोज उत्थित विवेकासन करताना याची प्रचिती येत असते. 'उत्थित विवेकासन' ही योगाभ्यासी मंडळाने योगशास्त्राला करून दिलेली फार मोठी उपलब्धी आहे याची वाचकांनी कृपया नोंद घ्यावी. असो. "**जन्मा येता रडावे। नाना व्याधिंनी त्रस्त व्हावे। नाना उपाय शोधावे। होण्या रोगमुक्त।।**" -हे आपल्या सारख्या सामान्य लोकांचे लक्षण आहे. सगळे उपाय थकले की योगाकडे यायचं आणि हातपाय हलवले की जरा बरं वाटतं त्याचाच आनंद घ्यायचा. कुठला अष्टांगयोग, कुठले यम नियम आणि कुठे तो मनाला आवर घालणारा प्रत्याहार? "**इतर उपाये गुण न येता। योगोपचाराकडे वळता। शरीरस्वास्थ्य लाभता। संतोषती मनी।।**" अशा साधकांसाठी स्वामीजींना योगदर्शन वगैरे अभिप्रेत नाही. त्यांना निरामय जीवन जगण्यासाठी 'करा हो नियमित योगासन' हा मंत्र पुरेसा आहे. "**देहबुद्धिने जगती। योगाभ्यासाची महती। ऐशांना एवढीच पुरे ती। निरामय जीवन जगण्या।।**"

आपल्यासारख्या सामान्य लोकांचा आवाका लक्षात घेऊन स्वामीजींनी दैनंदिन योगसाधनेचे स्वरूप सरल व साधे ठेवले असले तरी त्यांच्या योगशास्त्राबद्दलच्या संकल्पना अतिशय सुस्पष्ट आहेत. 'योगस्वरूप' या अत्यंत महत्त्वाच्या पुस्तकात स्वामीजींनी योगदर्शनाचे पूर्ण आकलन सविस्तर मांडले आहे. योगदर्शनाची त्यांची संकल्पना अतिशय व्यापक आहे. 'योगस्वरूप'च्या मनोगतात स्वामीजी लिहितात की माणसांनी उत्तम

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य संपादन करून शुद्ध बुद्धीच्या तेजस्वी प्रकाशाने स्वकर्तव्याची जाणीव करून घेऊन त्याप्रमाणे उत्तम आचरण व उद्योग करून जीवन उन्नत करावे. मनुष्याने ईश्वराच्या जवळ जाण्याचा प्रयत्न करावा यासाठी भारतीय ऋषीमुनिंनी प्राचीन काळात संशोधन करून ठेवलेले योगशास्त्र हे भारताचे अलौकिक शास्त्र आहे. योगशास्त्र ही भारतभूची पवित्र ठेवण आहे. स्वामी जनार्दन जगाला तिचे पुन्हा स्मरण करून देत आहेत. हे स्वामीजींना अभिप्रेत योगदर्शन आहे.

स्वामीजी म्हणतात, की या मौल्यवान योगसाधनेचा प्रचार अलीकडच्या दोन-तीनशे वर्षात मंदावला. परकीय संस्कृतीची जबरदस्ती, विविध प्रलोभने आदींच्या प्रभावाने लोकांची मने आपल्या संस्कृती पासून विमुख होणे, योगाचा प्रचार मंदावणे अशी यामागे अनेक कारणे आहेत. त्यामुळे आपली शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक आदींच्या प्रभावाने लोकांची मने आपल्या संस्कृती पासून विमुख होणे, योगाचा प्रचार मंदावणे अशी यामागे अनेक कारणे आहेत. त्यामुळे आपली शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक दृष्टीने फार हानी झाली.

'बालानुरंजनी' शैक्षणिक धोरण, विद्यार्थ्यांना आवडेल ते शिकवायचे या भूमिकेतूनच आजची अनिष्ट परिणामी स्थिती निर्माण झाली आहे असे स्वामीजींचे मत आहे. ते म्हणतात, की वस्तुतः शिष्याची पात्रता पाहून गुरूने कोणते विद्यादान श्रेयस्कर हे ठरवायचे व द्यायचे असते. बालानुरंजनी शैक्षणिक धोरणासाठी शिक्षणतज्ज्ञांची गरज नाही. प्रत्येक नव्या पिढीची जीवनमूल्ये बदलत आहेत. त्यातून चंचलता वाढते आहे. त्यामुळे मनाला एकाग्र करण्याचे कार्यही अवघड झाले आहे. प्राणायाम व योगासने यांची उपासना चिकाटीने होऊ लागली तर अनेक समस्या सुटतील.

योगशास्त्र हे अनुभूतिजन्य शास्त्र आहे. अनुभवसिद्ध शास्त्र आहे. म्हणूनच ते 'योगदर्शन' आहे. ही योगानुभूती प्रत्येक साधकाला स्वयंप्रेरणेने यावी ही स्वामीजींच्या योगदर्शनाची संकल्पना आहे. ही संकल्पना देशव्यापी, विश्वव्यापी आहे. योगानुकूल वातावरण मिळावे यासाठी भारत भूमीत जन्म घेणे, धार्मिक ज्ञान मिळवून त्याप्रमाणे वागणे. हातून धर्मकृत्य घडणे हे भाग्य पूर्वपुण्यानेच मिळते. असा शास्त्रसिद्धान्त आहे. योगभ्रष्टांना उत्तम कुळात जन्म मिळतो असे गीता सांगते. ''**प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः। शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।।'' गीता ६:४१** 'योगभ्रष्ट' म्हणजे योगसाधना सुरू असताना मृत्यू आला आहे अशी व्यक्ती. मग त्याची योगसाधना खंडित होते का? नाही. अशा मुमुक्षूचे कौतुक करताना भगवंत म्हणतात, ''**ऐक कौतुक हे कैसे। जे इन्द्रास लाभती सायासे। ते दिव्य लोक अनायासे। मुमुक्षूला लाभती।।**'' अशा योगभ्रष्टाचा पुढचा जन्म जो होतो नं, तो सकळ धर्माच्या माहेरीच होतो. आपली साधना पूर्ण

करण्यासाठी. पुढे नेण्यासाठी पूर्वजन्मीचे सुकृत साठवत साठवत मोक्षाचिया गावापर्यंत जायचं आहे नं? भारतीय तत्त्वज्ञान असं पूर्वजन्माच्या संकल्पनेवर आधारलेलं आहे बघा. हेच तर योगदर्शनाचं अंतरंग आहे. या मुमुक्षू अवस्थेपर्यंत आपल्याला घेऊन जायला स्वामीजी तयार आहेत. आपल्याला फक्त त्यांचं बोट धरून योगनगरीच्या सुगम वाटांवरून चालत जायचं आहे.

''**पुढे जन्म जो होई संसारी। तो सकळ धर्माच्या माहेरी। कापलेल्या शेतापरी। वैभव त्याचे फोफावते।।**'' ज्या कुलाने पुण्य जोडले आहे, जिथे सुख समृद्धी आहे अशा कुलात योगभ्रष्ट सुखाने जन्म घेतो असे भगवान सांगतात. '**ऐसे पुण्य जोडले ज्या कुलाने। सुख जेथे समृद्धपणे। तेथे जन्मे तो सुखाने। योगभ्रष्ट।।**'' उत्तम कुळात जन्माला येऊन स्वधर्मपालन व तपश्चर्या आणि उपासना करून महान ऋषींनी मनुष्याच्या उन्नती व उत्क्रान्तीसाठी अनेक शास्त्रे निर्माण केली. यातील एक योगशास्त्र. हे उभयान्वयी शास्त्र आहे. शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक उत्क्रान्ती आणि जीवाची मुक्ती या दोन्ही गोष्टी ज्याच्या अभ्यासाने साध्य होतात असे योगशास्त्र हे एकमेव शास्त्र आहे. हे भारतीयांचे अतुलनीय असे वैशिष्ट्य आहे. आपण संपूर्ण विश्वाला दिलेली फार मोठी देणगी आहे. प.पू. जनार्दनस्वामी महाराज या योगशास्त्राचे प्रणेते आहेत. योगाच्या अभ्यासाने आपले सर्वप्रकारचे हित साधणे शक्य आहे, यासाठी शास्त्रीय, क्लिष्ट शब्दजंजाळात न अडकता, कडक बंधने न टाकता योगाचा थोडक्यात पण स्पष्ट विचार सामान्य जनतेपुढे ठेवणे वर्तमानकाळात अत्यावश्यक आहे.

घड्याळाच्या काट्यावर वेळेची कसरत करत सतत धावणारा आजचा समाज तणावग्रस्त, व्याधींनी त्रस्त आहे. तात्कालिक ऐहिक सुखाच्या मागे धावताना नाना विकारांना बळी पडत आहे. सुख समाधानाच्या शोधात वणवण फिरतोय. समाजाची ही गरज स्वामीजींनी नेमकी हेरली आहे. सामान्य लोकांची रुची, क्षमता, आवाका या सर्व बाबींचा विचार करून स्वामीजींनी दैनंदिन योगाभ्यासाच्या रूपात योगशास्त्राला इतके सहज आणि सोपे केले आहे की आपण योगासारखा गहन विषय शिकतोय, त्याला आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करतोय हे आपल्या ध्यानातही येत नाही.अगदी नवशिक्या, कुठल्याही वयोगटातल्या अभ्यासकाला, साधकाला हा आपला विषय वाटतो. त्यात गोडी वाटू लागते. समाजात योगाबद्दल गोडी निर्माण करण्याचे फार मोठे कार्य प.पू. जनार्दनस्वामी यांनी केले आहे.

योगदर्शनाची संकल्पना सुस्पष्ट करताना स्वामीजी म्हणतात, की योगशास्त्र हे अथांग समुद्रासारखे आहे. सागरात अनेक उंचवटे आणि खळगे असतात. त्याचप्रमाणे योगशास्त्रातही सामान्यांना अनाकलनीय अशी बरीच स्थाने आहेत. सागरातली मौल्यवान

रत्ने माणसाच्या ऐहिक प्रगतीला उपयुक्त असतात. परंतु ही रत्ने सहजासहजी हाती येत नाहीत. त्यासाठी खोल समुद्रात जाऊन वारंवार प्रयत्न करावे लागतात. तसेच योगशास्त्रात दिलेली आसने, बंध, मुद्रा, प्राणायाम, ध्यान धारणादि श्रेष्ठ अशी आरोग्यदायक व मोक्षकारक साधने ही सागरातील रत्नांपेक्षाही मौल्यवान, उपयुक्त व महत्त्वपूर्ण आहेत. त्यांची साधना सुद्धा निर्भयतेने, निरलसतेने व निश्चयाने सतत दीर्घकाळ प्रयत्न करीत राहिल्याने पूर्ण होते. सातत्य हे योगसाधनेचे गमक आहे.

योगसाधनेने इष्टफलप्राप्ती होते. ही इष्टफलप्राप्ती कोणती? तर शरीर निरोगी राहते. मन सात्त्विक व शुद्ध होते, बुद्धियुक्त व सुसंस्कृत होऊन सद्विचारयुक्त होते. सतत सदाचरण आणि सत्कर्म करीत राहिल्याने अविद्यायुक्त क्लेश, मल, आवरण, कषाय यांचे निवारण होऊन अंततोगत्वा जीवाची मुक्ती होते. अशी अनेक साधनारूपी रत्ने योगशास्त्रात आहेत. त्यांचे आकलन सामान्य लोकांना व्हावे यासाठी पतंजली मुनींनी योगशास्त्राची सूत्रबद्ध रचना केली. पातंजल योग किंवा अष्टांगयोग या संबंधी स्वामीजींनी वेगवेगळ्या दृष्टीकोनांतून त्यांच्या 'योगस्वरूप' या ग्रंथात चर्चा केली आहे. स्वामीजींचे हे 'योगदर्शन' योगाच्या अभ्यासकांसाठी एक दीपस्तंभ आहे.

स्वामीजी म्हणतात, की योगासने, अनेक प्रकारच्या मुद्रा, बंध, प्राणायाम यासारख्या यौगिक क्रिया यांची सामान्यांना जाणीव करून देण्याची व्यवस्थित पद्धत समाजाला अवगत नाही. त्यासाठी विशिष्ट, सुनिश्चित अशी प्रणाली नाही. शिवाय पूर्वी ज्ञात असलेल्या अनेक क्रिया काळाच्या ओघात नष्ट झाल्या आहेत. समाजात योगाचा प्रचार होण्यासाठी व त्याबद्दल आवड निर्माण होण्यासाठी सध्या उपलब्ध असलेल्या योगशास्त्राविषयी क्रिया-कलापांचा अभ्यास योग्य मार्गाने झाला पाहिजे. प्रांतोपप्रांतांमधे राहणाऱ्या आबालवृद्ध, स्त्री पुरुषांना तिथल्या तज्ज्ञांनी वयोमानाप्रमाणे, शरीराच्या लवचिकतेनुसार तसेच रोगपरत्वे आवश्यक योगसाधने नियमितपणे शिकवली पाहिजेत. ही साधने आदरपूर्वक, दृढनिष्ठेने शिकवावीत.

याच योगसाधनांनी आमच्यात असलेल्या सगळ्या उणीवा दूर होतील आमचे कायिक-वाचिक-मानसिक दोष निरन्तर दृढ साधनेने दूर होतील. व्याधी, अकर्मण्यता, संशय, प्रमाद तसेच दुःख, दौर्मनस्य म्हणजे निरूत्साह आणि अविद्या, अस्मिता यासारखे क्लेश दूर होतील. विक्षेप आणि विघ्ने यासारख्या संकटांचा प्रतिकार करण्याची आमची शक्ती वाढेल व जीवन सुखमय होईल असा दृढविश्वास साधकांच्या मनांत असला पाहिजे. आपल्या गुरुमहाराजांशी अव्यभिचारी निष्ठा असली पाहिजे. स्वामीजींप्रती संपूर्ण समर्पणाची भावना असली पाहिजे. या भावनेने निरन्तर प्रयत्नपूर्वक अभ्यास सातत्याने व कर्तव्यबुद्धीच्या जाणीवेने करीत राहणे आवश्यक आहे.

अशा प्रकारे योगसाधनांचा सतत प्रचार केला तर लोकांच्या मनांत योगाविषयी तसेच योगसाधनांविषयी सद्भाव, आदर, आपुलकी निर्माण होईल. बहुसंख्य समाज योगसाधनांचा तन्मयतेने अभ्यास करीत राहील. यामुळे त्यांच्या शरीरातील कफ, पित्त, वात हे तीनही शरीर दोष प्रमाणबद्ध व समान रूपात राहतील. त्यांची शारीरिक वाढ, मनाची शुद्धी, बौद्धिक प्रगती, श्रद्धा प्रज्ञा, मेधा धारणा इत्यादींची यथावकाश आवश्यक तेवढी वाढ योग्य प्रमाणात होईल. स्त्री-पुरुष भेद, जाती, धर्म, समाज, देश, काळ, व्यवसाय कोणतेही कारण साधनेच्या आड येण्याचे कारण नाही. ज्या समाजाला सामूहिक योगाभ्यासाच्या समान धाग्याने एकत्र बांधण्याची व त्यातून सत्त्वगुण संपन्न, समाधानी, सुखी व निरोगी समाज विश्वव्यापी व्हावा अशी स्वामीजींची इच्छा आणि हेच जीवनाचे ध्येय आहे, त्या समाजाची आजची अवस्था कशी आहे? स्वामीजी म्हणतात, की यथायोग्य विचार करून विवेक बुद्धीने वागण्याची क्षमता सर्व मनुष्यांमधे पूर्वीही नव्हती, आजही नाही व पुढेही राहणार नाही.

समाज रचनेचे फार सूक्ष्म अवलोकन स्वामीजींनी केले आहे आजच्या समाजरचनेत भौतिकसुख मिळवण्याची तीव्र स्पर्धा आहे. त्यामुळे समाजाच्या राहणीत व विचारसरणीत फरक पडला आहे. देवावर, धर्मावर नसलेला विश्वास, अनिर्बंध जीवनशैली यामुळे समाजातील बहुसंख्य लोकांचे स्वास्थ्य खालावले आहे. मनाची शांती नष्ट झाली आहे. याचा परिणाम होऊन शरीरावर नाना रोगांचे आक्रमण होऊ लागले आहे. ऋषीमुनींनी स्वानुभवाच्या आधारावर केलेली योगशास्त्राची रचना समाजाचे हे अधःपतन निश्चित रोखू शकते.

प.पू. स्वामीजींचा राष्ट्र बांधणीचा व निःशुल्क योगप्रचाराचा दृष्टिकोण अतिशय सुस्पष्ट आहे. ते म्हणतात की समाजातील व्यक्तींनी परस्परांत सहयोग करून समाजाची उन्नती कशी करावी आणि आदर्श समाज निर्माण करताना याच समाजाच्या आधाराने व्यक्तींनी आपआपली उन्नती कशी करून घ्यावी हे यमनियमांच्या माध्यमातून शिकवले गेले आहे. 'आत्मनोमोक्षार्थ जगद्हिताय च' असे हे योगाचे स्वरूप आहे. प्राण-अपान आणि इन्द्रिये यांचे ऐक्य साधून सहजीवन कसे साधावे हे आसान-प्राणायाम-यांनी दाखवले आहे. संसारात येणारे आघात सहन करण्याची क्षमता निर्माण होणे, ही योगासनांच्या नियमित अभ्यासाची फलश्रुती आहे. 'ततो द्वन्द्वानभिघातः'. राजयोग म्हणजे अष्टांगयोगातील अंतरंगसाधना-मन, बुद्धी, अंतःकरण शुद्ध आणि कार्यक्षम झाल्यावर जीवात्म्याशी संयुक्त करून जीवाला परमात्म्यात कसे विलीन करून घ्यावे याचा अभ्यास म्हणजे अंतरंग साधना. हाच राजयोग. 'करा हो नियमित योगासन' या साध्या सोप्या ओळीमागे इतके सारे योगदर्शन आहे. 'योगं एव अभ्यासेत्' हा महामंत्र आहे.

जीवात्मा आणि परमात्मा या दोघांचे ऐक्य करणे म्हणजे योग- आपले अंतःकरण सृष्टीतील पाच महाभूतांपासून बनलेले आहे. त्यामधे उत्पन्न होणाऱ्या सुखदायी आणि दुःखदायी वृत्तीचा वियोग साधता आला तर त्या अनुरूप प्राप्त होणाऱ्या आपत्ती दूर करता येतील. 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः' हे पतंजलींच्या योगातील अत्यंत महत्त्वाचे सूत्र आहे. या आधारावर पतंजली मुनींनी आठ अंगांनी युक्त योगशास्त्राची रचना केली. म्हणून हा पतंजली मुनींचा 'अष्टांगयोग' आहे. हा योग आपले जीवन सतत सुखमय कसे करावे हे युक्तीने, तर्काने तसेच शास्त्रीय आधाराने शिकवित असतो. म्हणून 'योग' हे शास्त्र आहे. अष्टांगयोगातील यमनियमादि दोन प्राथमिक अंगे नीतिरूप आहेत. स्वामीजी त्यांना 'विधी' आणि 'निषेध' असे संक्षिप्त रूप देतात.

प.पू. स्वामीजी हे अष्टांगयोगाचे प्रणेते आहेत. या अष्टांगयोगाचा निःशुल्क प्रचार व त्यातून सत्त्वगुणांचा विकास साधून संपूर्ण विश्वात सात्त्विक व निरोगी समाजाची निर्मिती हे स्वामीजींचे ध्येय आहे. त्यामुळे पतंजलीमुनी प्रणित यमनियमादि अष्टांगयोग आणि त्याच्याशी साधर्म्य पावलेला क्रियायोग, ज्याला हठयोग म्हणतात यांचा स्वामीजींनी आयुष्यभर निःशुल्क प्रचार व प्रसार केला आहे.

योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना झाल्यानंतर निःशुल्क योगप्रचारासाठी प.पू. स्वामीजींना जो उण्या-पुऱ्या पंचवीस वर्षांचा कालावधी मिळाला. या काळात त्यांनी अक्षरशः शून्यातून नागपूर नगरीत योगविश्व साकारले. सतत भ्रमन्ती करून योगप्रचार केला. समाजातली सर्व स्तरांमधली माणसे जोडत गेले. संन्यास धर्माचे अत्यंत कसोशीने पालन करीत त्यांनी हे कार्य पार पाडले. महिलांमधे जागृती घडवून त्यांना संघटित केले. योगाभ्यासाच्या वेळेबद्दलचे सगळे नियम मोडित काढून महिलांना त्यांच्या सोयीनुसार योगासने शिकवली. नियमित योगासनांचे वर्ग सुरू केले. मातृशक्तीने योगाभ्यासाकडे वळावे यासाठी प्रसंगी शंकराचार्यांनाही आपले मत पटवून दिले. महिलांनी महिलांसाठी सुरू केलेले योगासन वर्ग आजही नियमित सुरू आहेत. या वर्गांची ५० वर्षे, ४० वर्षे, २५ वर्षे अशी परम्परा निर्माण झाली आहे. नवे वर्ग सुरू होत आहेत. वर्षानुवर्षे निष्ठावान कार्यकर्ते निरपेक्ष, निरलस भावनेने स्वामीकार्य करीत आहेत. योगासनवर्ग घेणारी व्यक्ती अधिकृत असावी, प्रमाणित असावी, तिला काही अधिकार असावा म्हणून लोकाग्रहास्तव स्वामीजींनी योगासनांचा प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम सुरू केला. या अभ्यासक्रमाचा प्रचंड विस्तार होऊन तो आता विद्यापीठ पातळीवर पदविका व उच्च पदविका या स्वरूपात मान्य झाला आहे. योगप्रचाराचे साधन म्हणून स्वामीजींनी सुरू केलेले 'योगप्रकाश' मासिक हे योगाभ्यासी मंडळाचे योगाला समर्पित एकमेव आद्य मुखपत्र आज स्वामीजींचे अक्षरस्मारक ठरले आहे. या नियतकालिकाची गेल्या ३३ वर्षांची दीपावली विशेषांकांची

परम्परा ही एकमेवाद्वितीय आहे.

प.पू. स्वामीजींनी १९७८ यावर्षी समाधी घेतल्यानंतर वर्ष १९८१ पासून आदरणीय रामभाऊ खांडवे गुरूजी यांनी स्वामीजींची योगोपचार व योगप्रचार या महान कार्याची धुरा आपल्या खांद्यावर घेतली आहे. त्यांनी आपले पूर्ण जीवन गुरुकार्याला समर्पित केले आहे. जवळ जवळ ५० वर्षांच्या त्यांच्या सेवा कार्यात योगाभ्यासी मंडळाने प्रगतीचे अनेक टप्पे गाठले आहेत.

प.पू. स्वामीजींना अभिप्रेत योगदर्शनाची संकल्पना कशी होती? भविष्यातील प्रगतीसाठी या द्रष्ट्या योग्याने कोणते बीजारोपण करून ठेवले होते इत्यादी मुद्द्यांवर सविस्तर चर्चा करण्यासाठी आम्ही या दिवाळी विशेषांकासाठी खांडवे गुरूजींची एक विशेष मुलाखत घेतली आहे. ही मुलाखत योगाभ्यासी मंडळाच्या आजवरच्या वाटचालींवर तसेच भविष्यातील योजनांवर लख्ख प्रकाश टाकेल व वाचकांनाही ती आवडेल असा ठाम विश्वास आहे.

सर्व साधकांना व योगप्रमींना दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा.

With Best Compliments from
Ms. Tara Maraskolhe
A/6, 1st Floor, Amarja Building Aarohi Aptt.
Bharat Nagar, Nagpur-440033
Mob. No.: 9561603742
यो.प्र. 2025 / 10

With Best Compliments from
Ms. Chandrakala Lakhani
Lakeview Hsq. Society Hindusthan Colony,
Amravati Road, Nagpur-440033
यो.प्र. 2025 / 12

मध्यभारत में असली व उत्कृष्ट आयुर्वेदिक उत्पादनों का भव्य शोरूम

उपलब्धता **Home Delivery Available**

- सभी प्रतिष्ठित आयुर्वेदिक कंपनीयों की औषधियाँ मिलती है।
- समस्त प्रकार की दिव्य वनौषधी, वनस्पती एवं उनके चुर्ण भी उपलब्ध है।
- सभी प्रकार कि शुध्द जडी बूटियाँ एवं उनके पावडर भी मिलते है।
- डायबिटीज चूर्ण, अश्वगंधा पाक, मुसली पाक
- ALOEVERA AND AMLA JUICE, KARELA, JAMUN, TRIFALA, JUICE, ALOEVERA GEL.
- हराळा, बाळंत बत्तीसा, डिलवरी का सामान, पौष्टीक मेवा लड्डु,शतावरीकल्प, बालों का स्पेशल तेल, प्युर मेहंदी,

THE ART OF LIVING

डॉ. श्री बालाजी तांबे संतुलन आयुर्वेद

जड़ी-बुटी का विशाल भंडार

श्री श्री तत्त्व के उत्पादन

Herbal Mosquito Refill. श्री तुलसी अर्क

हमारे यहाँ बैद्यनाथ, धुतपापेश्वर, नागार्जुना केरला, ऊँझा, सांडू, झंडू, आ. रसशाळा पुणे, हिमालया, डाबर, चरक, गोंडल, केप्रो लॅब, झोटीक, गुफीक, चैतन्य फार्मा नाशिक, कालेडा, धात्री आयुर्वेद केरला, डिसेन,साने केयर माधवबाग,असली केशर, शहद, आवला-बेल मुरब्बा, नाचनी सत्व, पनीर फुल, जवस, सत इसबगोल, कलौंजी, हमदर्द, ओजामीन, शारंगधर फार्मा पुणे. यसाका, निशा हर्बल, डॉ. उर्जिता जैन स्पे. हर्बल, औषधी भ.आ.से. संघ. नाशिक, कामधेनु - गो.वि.अ. केंद्र, तन्वी हर्बल, प्रोडक्ट्स ठाणे, Ojasvita Phyto Pharma, Ban, Vasu, Pink Health, JRK's Siddha, Mashroom Products, Vicco, Dey's एवं सभी आयुर्वेदिक कंपनीयों कि दवाईयॉ मिलती है।

1937 से
जडी बूटियाँ व आयुर्वेदिक औषधीयों कि विक्री एवं आरोग्य सेवा मे तत्पर

Health
Is
Wealth

Genuine Ayurvedic Products & Herbal Shopee

बलराम आयुर्वेद

अपना भंडार के पीछे, HDFC बैंक के बाजु में टेम्पल बाजार,
सीताबर्डी, नागपुर-४४००१२
फोन - 9423104351, 8888828957
email : balramayurved@yahoo.in

अगर आहार गलत होगा, तो दवाओं का कोई फायदा नही।
अगर आहार सही है, तो दवाओं की कोई जरुरत नही।

वहाँ नही आएंगे रोग।
जहाँ हो योग और आयुर्वेद का संयोग।

यो.प्र. 2025 / 220

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडल के साधकों का बलराम आयुर्वेद में सहर्ष स्वागत

दिवाळी अंक विशेष

आदरणीय रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांची विशेष मुलाखत– प.पू. स्वामीजींना अभिप्रेत असलेले योगदर्शन, मुलाखतकार : विश्वेश्वर भा. सावदेकर, संपादक, योगप्रकाश

या वर्षीची आपली दिवाळी विशेषांकाची मध्यवर्ती कल्पना 'प.पू.स्वामीजींना अभिप्रेत असलेले योगदर्शन' ही आहे. या विशेषांकाची तयारी म्हणून संदर्भांचा शोध तसेच वाचून लेखन करताना मार्गदर्शन घेण्यासाठी आदरणीय खांडवे गुरुजी यांच्याशी अनेकदा योगदर्शनाच्या विविध पैलूंवर चर्चा केली. विषय समजून घेण्याचा प्रयत्न केला. तेव्हा लक्षांत आले, की गुरुजींना या संदर्भात बरेच काही सांगायचे आहे. म्हणून त्यांना विनंती करून त्यांची एक सविस्तर मुलाखत घेतली आहे. दीपावली विशेषांकाची खास भेट म्हणून ही संपूर्ण मुलाखत 'योगप्रकाश'च्या वाचकांसाठी सादर करीत आहोत. ती सर्व अभ्यासकांना, कार्यकर्त्यांना मार्गदर्शक ठरेल याची खात्री आहे. सदर मुलाखत मंडळाच्या वेबसाईटवरही (www.jsyog.org) वर सुद्धा उपलब्ध आहे. **– संपादक, योगप्रकाश**

संपादक : रामभाऊ, नमस्कार.

गुरुजी : नमस्कार

संपादक : आम्हाला तुमची एक मुलाखत घ्यायची आहे. बऱ्याच दिवसांपासून आमचा प्रयत्न सुरू आहे, मुलाखत घ्यायचा, पण तुमचा वर्ग आणि आमची वेळ हे सगळं गणित आज जुळून आलं आणि आज आपण इथे मुलाखतीसाठी जमलो आहोत. रामभाऊ, मी घेत असलेली तुमची ही तिसरी मुलाखत आहे. तुम्हाला आठवत असेल, तर, यवतमाळ येथील योगसंमेलनात मी तुमची पहिली मुलाखत घेतली होती (२०१५) त्यानंतर प.पू. स्वामीजींच्या शतकोत्तर रौप्यमहोत्सवी जयंती निमित्त आपण इथे, नागपूरलाच योगसंमेलन घेतलं होते. (२०१७) त्यातली दुसरी मुलाखत होती. आणि आता इजा, बीजा, तिजा अशी तिसरी मुलाखत घेतोय.

गुरुजी : होय-होय-- पण या मुलाखतीचं वैशिष्ट्य काय आहे ?

संपादक : यावर्षीचं मुख्य वैशिष्ट्य हे आहे की यावर्षी आपल्या मंडळाला ७५ वर्षे पूर्ण होत आहेत. म्हणजे यावर्षी आपण अमृतमहोत्सवी वर्षात आहोत. या निमित्ताने आपण योगप्रकाशचा जो दिवाळी अंक काढतोय त्या विशेषांकाची कल्पना आहे 'स्वामीजींना अभिप्रेत असलेले योगदर्शन'. हा विषय आपल्या लोकांना आकलनाला थोडा कठीण जातोय म्हणून आम्हाला तुमची मुलाखत हवी आहे आणि हा विषय नीट समजावून सांगा. म्हणून आपण हे आयोजन करतोय. तुमची जर परवानगी असेल तर आपण सुरू करू.

गुरुजी : बिलकुल चालू करा बुवा! यात स्वामीजींचे योगदर्शन हा नवा विषय आहे. खरं म्हणजे, बरं कां, स्वामीजींनी योग चालू केला असेल तेव्हापासूनच याचा मूळ गाभा तयार असला पाहिजे. फक्त ते मितभाषी होते, संन्यासी होते, म्हणून त्यांनी सांगितलं नाही. परंतु सगळं तयार होतं. लोकांच्या लक्षात नाही आलं, आणि आता त्याचा प्रचार करणं खूप आवश्यक आहे. 'आता हे अमृताच्या वर्षी', अमृत महोत्सवी वर्षाला तुम्ही चांगला विषय ठेवलाय.

संपादक : म्हणजे, 'अमृताचिये वर्षी' आणि 'अमृताचिये वर्षावी', वर्षावात अशा दोन अर्थांनी हा शब्द आम्ही घेतला आहे. तर रामभाऊ, प्रत्येक मुलाखतीत असतं की कसे आले, कुठे आले. काय केलं असे ठराविक प्रश्न असतात. तसं काही न विचारता अगदी 'टु दि पॉईन्ट', मुख्य मुख्य प्रश्न तुम्हाला विचारेन. यामागचा उद्देश असा आहे, की आम्ही कमी बोलावं आणि तुम्ही जास्त बोलावं. मुलाखतीतला जास्तीत जास्त वेळ तुम्हाला मिळावा. आम्ही केवळ श्रवणभक्ती करावी. म्हणून तुम्हाला फक्त महत्त्वाचे प्रश्न विचारेन. तुमच्याकडून आम्हाला हा विषय जास्तीत जास्त समजावा 'हा' मुख्य हेतू आहे.

गुरुजी : ठीक आहे. करू या. आपण प्रयत्न करू. स्वामीजींना आधी वंदन करू, नमस्कार करू आणि हा प्रयत्न चालू करू.

रामभाऊ, आपण जर आजचं मंडळ बघितलं तर आपल्याकडे असे अनेक कार्यकर्ते आहेत, की ज्यांनी स्वामीजींना कधी प्रत्यक्ष पाहिलं नाही. मी सुद्धा यांच्यामधलाच एक आहे. जरी जुना कार्यकर्ता असलो तरी स्वामीजींना प्रत्यक्ष कधी पाहिलं नाही. आता स्वामीजींना समाधिस्थ होऊन साठ वर्षे होत आहेत. त्यामुळे जसाजसा काळ जाईल तशी तशी या कार्यकर्त्यांची संख्याही वाढत जाईल. आपले हे सगळे कार्यकर्ते स्वामीजींचे कार्य अगदी निष्ठेने, पूर्ण मन लावून करतात. यामधे कोणाला काही नाव मिळत नाही. पैसा, पद, प्रसिद्धी, अधिकार काहीच नाही. स्वामीजींच्या या आश्रमामधे नेमकं काय आहे की ज्याच्यामुळे सगळे कार्यकर्ते इथे आकर्षित होतात? कुठलेही प्रलोभन नसताना? याबद्दल तुम्ही काय सांगाल?

गुरुजी : खरोखर हे आश्चर्य आहे कारण काय आहे-- एका संन्याशाची जागा-- मी सुद्धा स्वामीजींना खूप कमी पाहिलं आहे बरं का. म्हणजे आपण सगळेच इथे जे आहोत ते प्रत्यक्ष स्वामीजींशी खूप संवाद झाला असे यात कोणीही नाही. आजारपणात स्वामीजींची सेवा करायला मिळाली तेव्हा ते जास्त बोलत नव्हते. आजारीच होते. त्यामुळे त्यांच्याशी खूप घसट, ओळख किंवा त्यांच्या कार्याची जाणीव असं काहीच नव्हतं. मुळीच नव्हतं. केवळ सेवेचे भाव होते. जमेल तेवढी सेवा करायची, बाकी कशातलं काही म्हणता काही कळत नव्हतं. पण त्या काळातच स्वामीजींच्या कार्याविषयी कुठेतरी आकर्षण निर्माण झालं असावं असं हे मी आज बोलतोय बरं कां?!

काय आहे की स्वामीजी हे व्यक्तिमत्त्वच विलक्षण होतं. मूर्तिमंत कार्य, मूर्तिमंत वैराग्य, मूर्तिमंत सेवाभाव हा त्यांच्या व्यक्तिमत्वात ओतप्रोत भरलेला होता. त्यामुळे जो संपर्कात यायचा त्याला जेवढ थोडस ग्रहण करणं शक्य व्हायचं तेवढं तो करायचा. स्वामीजींच्या संपर्कात कोणी आलं, स्वामीजींनी तीन दिवस योग शिकवला तर चौथ्या - दिवसापासून तो स्वतः करून चार लोकांना शिकवायला सुरुवात करून देत होता.

योगप्रचाराचं हे जे कार्य होतं स्वामीजींचं, ते आपोआप लोकांनी केले. खूप लोकांनी केलं. स्वामीजींनी बरेचदा म्हटलं होतं, योग शिकवा. जेवढा आपल्याला येतो तेवढाच पण सगळ्यांना शिकवा. त्यामुळे स्वामीजींनी सांगितलं ते करणारे विदर्भात मला अनेक लोक भेटले. मी इंदोरला गेलो होतो. तिथेही भेटले. एक कोणी डॉ. वर्मा म्हणून होते, स्वामीजींपासून प्रेरणा घेऊन निःशुल्क योग शिकवत होते. ते कशाला शिकवत होते? त्यांच्या आतमधे कुठेतरी समाधान होते. कुठेतरी आतमधे सुखाची भावना होती, आणि निरोगत्व प्राप्त होते याची अनुभूती होती. त्यामुळे या गोष्टी लोक करत होते. समाधान सुख आणि निरोगत्वासाठी स्वामीजींकडून प्रेरणा घेऊन निःशुल्क योगप्रचार करणारे, स्वामीजींचे 'निःशुल्क' व्रत पाळणारे लोक मी खूप पाहिले. पण स्वामीजींच्या योगदर्शनामधे, शिकवण्यामधे खरोखर एवढंच होतं कां?

स्वामीजी एका ठिकाणी बोलत होते. मागे एका योगप्रकाशमधे तो मजकूर आलेला आहे. एक सरवटे नांवाचे व्यक्ति होते. त्यांच्याशी स्वामीजींचा बराच संबंध होता. त्यांच्याकडे कधी मुक्काम असायचा. खूप चर्चा व्हायची. स्वामीजी कमी बोलायचे, तेच जास्त बोलत असतील. परंतु चर्चा खूप व्हायची. पुनर्जन्म हा विषय चालू असताना स्वामीजीनी त्यांना सांगितले-असा उल्लेख आहे-की 'पहा, पुनर्जन्म ही खरी गोष्ट आहे. माझा संन्यास धर्मातला हा तिसरा जन्म आहे.' म्हणजे गेले तीन जन्म ते संन्यासी होते. वैराग्य आणि संन्यास भाव हे त्यांचे मूर्तिमंत चारित्र्य होते. आणि त्यांना खरं म्हणजे हिमालयात मोक्षप्राप्तीसाठीच राहायचं होतं. म्हणून ते हिमालयात बरीच वर्षे राहिले,

तपश्चर्या केली. पण योगायोगाने कुठे तरी ते हिमालयात असताना त्यांना कोणीतरी महान व्यक्ती भेटली आणि त्यांनी सांगितले की, ''नर्मदेकडे जा''. दुसऱ्या नर्मदा प्रदक्षिणेचे वेळी त्यांना एका अनामिक महान गुरुंनी तीन-चार महिने योग शिकवला आणि सांगितलं की समाजामधे समाधान, सुख आणि निरोगत्व प्राप्त व्हावे यासाठी हा योग यथाशक्ति निरन्तर निःशुल्क वाटत रहा. तेव्हापासून स्वामीजी हे योगप्रचाराचे, निःशुल्क कार्य करू लागले. परंतु हे करत असताना त्यांच्या एकूण कार्यामधे कुठेतरी हा संपूर्ण समाज योगजीवनशैलीने युक्त व्हावा हा भाव निश्चितपणे सुप्त अवस्थेत असावा, असं आज विचार करताना वाटतंय.

स्वामीजींनी जेव्हा योग शिकवणं सुरू केलं तेव्हा चार लोक इथे शिकायला आले. नंतर आजारी लोकांना बरं वाटावं म्हणून योगोपचारासारखं शिकवलं, कारण नुसता योग कोणाला शिकायचाच नव्हता. योगाविषयी काही कोणाला प्रेम वगैरे नव्हतं. आजारी लोकांना शिकवल्यावर त्यांना फायदा होतो हे पाहून काही लोकांना वाटलं की हे आपण शिकलं पाहिजे. केलं पाहिजे.

आता हे केलं पाहिजे असं वाटल्यानंतर त्यांच्याकडे जेव्हा शिकायला एक व्यक्ती आला. त्याला शिकवलं, दुसरी व्यक्ती आली. तिला शिकवलं. 'आता पुढचं कर रे घरी' असं म्हणू शकले असते. पण नाही. स्वामीजींनी सांगितलं, 'असं करा, आता तुम्ही सगळे एकत्र या. इथे या. कोणाच्या घरी एकत्र येत जा. सगळे मिळून रोज योगासने करत जा. मी हे चार शिकवतो तुम्हाला. म्हणजे याला सांघिक स्वरूप आलं. आपण सामूहिक म्हणू. संघ म्हणू 'संघम् शरणं गच्छामि बुद्धं शरणं गच्छामि.' संघ म्हणजे समूह या भावनेने जर का विचार केला, तर समूहामध्ये योगासने व्हावीत. समूहाच्या समूहांनी योगासने करावित या भावनेचा उद्गम या ठिकाणी दिसत होता.

म्हणजे स्वामीजींच्या मनात केवळ एखाद्या व्यक्तीला समाधान, सुख व निरोगत्व मिळावं असं नव्हतं. समूहच्या समूह तयार व्हावेत आणि या समूहांमधे मग कुठेतरी त्यांनी वर्ग तयार करायला सांगितले, मग वर्गासाठी त्यांनी प्रार्थना दिली. सगळ्यांनी एकत्र एकच काम सुसूत्रतेनं करावं म्हणून मग पुस्तकं लिहिली. आता ही पुस्तके लिहिल्यावर खरं म्हणजे कोणताही योगी पुस्तकाचं नांव 'सुलभ सांघिक आसने' असं देणार नाही. मला अगदी शंभर टक्के खात्री आहे. कोणत्याही योग्याला विचारलं असतं तर त्याने म्हटले असते, 'सुलभ योगासने भाग १' या माणसाने, या श्रेष्ठतम योगमूर्तिने, या संन्याशाने काय नाव द्यावं? 'सुलभ सांधिक आसने भाग १' योगासने, योग हे शब्द सुद्धा त्यांनी बाजूला ठेवले. कारण 'आसन' हा शब्दच मुळी अष्टांग योगातून आलेला आहे. त्यामुळे जर का परत 'योग' शब्द जोडला तर एकाच गोष्टीसाठी अनावश्यक दोन दोन शब्द वापरल्याने द्विरुक्ती होईल, आणि स्वामीजी वैय्याकरणी होते. व्याकरण शास्त्राचे जाणकार होते. त्यांना हे

चालणार नव्हतं. त्यांनी तिथे 'योगासने' नाही वापरलं. केवळ आसने. सुलभ सांघिक आसने. प्रत्येक शब्द महत्त्वाचा आहे. तितकाच तोलामोलाचा आहे. इथे आपले ध्येय सुस्पष्ट मांडण्यासाठी 'सांघिक आसने' आहे. ही एक नवीन संकल्पना योगक्षेत्रात आमूलाग्र क्रान्ती करणारी आहे. ही नवीन संकल्पना स्वामीजींनी केवळ 'सांघिक' या शब्दातून दिली आहे.

म्हणजे त्यांना नियमित आसने करणारे अनेक समूह निर्माण करायचे होते, की ज्यांच्या जीवनामधे समाधान सुख व निरोगत्व येऊन पलीकडे नराचा नारायण होण्याची क्रिया सुरू होईल. स्वामीजींचं एक गीतही आहे. नराचा नारायण होण्यासाठी नियमित योगासने करा. ''मानव जन्मामधे नराचा होण्या नारायण। करा हो नियमित योगासन।'' पूर्ण समूहच्या समूह एकत्र येऊन त्यांनी नियमित योगासनांच्या माध्यमातून देवत्वाकडे जाण्याचा मार्ग स्वीकारायचा - सम्पूर्ण मानवाला नारायणत्वाकडे नेणारा योगमार्ग म्हणून सांघिक योगासन ही कल्पना स्वामीजींची असावी अशी जाणीव झाली. ही सगळी जाणीव झाल्यावर मग असं वाटलं की गुरुकार्यावर निष्ठा ठेवून सतत कार्य करीत राहिलो तर कदाचित सर्व आपोआप घडून येत असेल. मला तरी असं वाटतं. कारण स्वामीजींशी संपर्क आल्यावर १९७७ मधेच मला मंडळाने एकदा जबाबदारी दिली की तुम्ही परीक्षा घ्या. म्हणजे परीक्षा घेऊन योग शिक्षक तयार करणे आणि या शिक्षकांनी पुढे जाऊन निःशुल्क शिकवणे ही स्वामीजींची संकल्पना. इथे १९७६ मधे मी आलो आणि पहिल्यांदा १९७७ मधे मला जाणीव झाली, की अरे, इथे शिक्षक तयार करण्याची योजना आहे. १९५६ पासून स्वामीजींनी परीक्षा पद्धती सुरू केली. प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम कशाला, तर सांघिक स्वरुपात योग शिकवणारे शिक्षक तयार व्हावेत, ज्या शिक्षकांच्या माध्यमातून मुख्यतः यमनियम व आसनांचा प्रसार होईल. हा काही स्वामीजींचा असा- काय म्हणता येईल- 'पॉवर योग' नव्हता - 'झुंबा योग' नव्हता किंवा 'संजीवनी योग' नव्हता. किंवा आणखी काही खूप वेगवेगळी नावे आहेत आजकाल. तर तसे कोणते नाव नव्हते. हा पातंजल अष्टांगयोग स्वामीजींच्या जीवनातला होता. त्यामुळे यम-नियमांसकट योग शिकवायचा आणि त्यामुळे यमनियम शिकवत असताना व्यक्तीचा आणि समाजाचा संबंध एकमेकांशी येऊ लागेल. त्यामुळे व्यक्ति ही समाजाभिमुख होईल. यातून समाज बांधणी करणे सोपे जाईल, या हेतूने कदाचित स्वामींनी सांघिक आसने आणि या आसनांच्या माध्यमातून यम नियमांचे पालन करत पुढील प्रगती करण्याचा मार्ग सांगितला.

प्राणायाम करणे, ध्यान करणे- म्हणजे ओम्कार ध्यान - हा शब्द जरा मोठा होतो, असे शब्द स्वामीजींनी कधी वापरले नाहीत. अहो आपल्या स्वामीजींचं वैशिष्ट्यच हे होतं. त्यांनी योगातले मोठमोठे शब्द नाही वापरले बरं का. परंतु आता उत्थित विवेकासन आहे.

या उत्थित विवेकासनात आपोआप ध्यान इतकं लागत की ध्यानाची प्रक्रिया पहिल्या दिवशीपासूनच योगाभ्यासी मंडळात सुरू होते. फक्त त्यांनी तिथे शब्द वापरला नाही. 'विवेक' म्हटल्यानंतर 'ध्यान' शब्द वेगळा घ्यायची गरज नाही. परत ते वैय्याकरणी होते. त्यामुळे शब्द कमी वापरणे हा त्यांच्या स्वभावाचा भाग होता.

योगाच्या भाषेत सांगायचं तर 'सम्प्रज्ञात समाधि' वगैरे प्राप्त झाल्या नंतरच विवेकबुद्धी जागृत होते. तिथपर्यंत होत नाही. तर ते विवेक निर्माण करणारं आसन हे स्वामीजींनी सर्वात आधी ठेवले आहे. स्वामीजींच्या सगळ्या कार्यामधे सुप्त गोष्टी आहेत याची जाणीव कार्यकर्त्यांना व्हावी या दृष्टीने हा भाग मुद्दाम सांगतोय. आपलं काम खूप छोटं नाहीये. आपलं काम असे समूह तयार करण्याचं आहे की ज्यांच्या जीवनामधे योगजीवन शैलीचा पूर्णपणे अंगिकार झालेला आहे, अशा समूहांनी संपूर्ण भारतीय समाजाला व्यापून टाकायचं आहे. कारण स्वामीजींच्या 'योगस्वरूप' या ग्रंथात भारत मातेबद्दल खूप अभिमान म्हणा, भक्ती म्हणा- प्रकट होते. ही भक्ती निर्माण करणारा म्हणजे भारतातला संपूर्ण मानव समाज भारत मातेचा पुत्र आहे. भारत मातेचे पुत्र असल्यामुळे आम्ही मातेची सेवा करू. आणि मग या भारत मातेची गेली हजारो लाखो वर्षांची परंपरा आहे. सांस्कृतिक षड्दर्शनामधलं एक 'योगदर्शन' आहे.

संपूर्ण जगात मानव स्वतःला एकटे समजतो आहे. तर योगदर्शनाची समृद्ध परंपरा संपूर्ण मानव जातीमधे पसरून योग म्हणजे जोडणे- ह्या संकल्पनेनुसार असा मानव समूह सांघिक रूपात एकत्र यावा आणि केवळ मानव जातीचेच नव्हे तर संपूर्ण सृष्टीचेच कल्याण व्हावे असा एक विलक्षण भाव- ज्यामधे व्यक्ती-समष्टी-सृष्टी-परमेष्टी अशी चढत्या पायरीने प्रगती करावी, असा एक विलक्षण भाव, स्वामीजींच्या योगदर्शनात असावा. योगप्रचाराचे काम करताना योगाला जनआंदोलन म्हणून स्वीकारलं जाणं स्वामीजींना अभिप्रेत होतं. मला स्वतःला तरी असं वाटतं.

संपादक : अच्छा. आता तुम्ही बोलत असताना सहज आठवलं, गीतेतल्या चौथ्या अध्यायात पुनर्जन्माबद्दल भगवंत अर्जुनाला म्हणतात,

''बहुनि मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्जुन। तान्यहं वेद सर्वाणि न त्वं वेत्थ परन्तप।।'' (४:५) (म्हणजे अर्जुना, आजवर माझे आणि तुझे अनेक जन्म झाले आहेत. तुला ते माहित नाहीत, पण मला माहित आहेत.) तुम्ही स्वामीजींचा सन्याशाचा तिसरा जन्म असल्याचा उल्लेख केला, त्यावरून आठवलं. पण रामभाऊ, आज आमच्या सारख्या अनेक कार्यकर्त्यांची अशी तीव्र भावना आहे की स्वामीजी आज आपल्यामधे नसले, तरी या वास्तूमधे, इथल्या वातावरणात स्वामीजींचे अस्तित्व आहे. आम्ही अनेकांनी त्यांना

पाहिले असेल, नसेल, पण त्यांचं अस्तित्व जाणवतं. वरदहस्ताची अनुभूती येते. अशक्य वाटणारी कामे संघटन शक्तीमुळे चुटकीसरशी पूर्ण होताना आम्ही बघतो आणि अवाक् होतो. जन्मात कधी ज्या विषयाला स्पर्शही केला नाही त्या विषयांवर एखादी व्यक्ति वर्षानुवर्षे अधिकार- -वाणीने स्वामीजींकडे कसे काय लिहू शकते? संकटांनी चारही बाजूने घेरली गेली असताना अलगद त्या चक्रव्यूहातून कशी सही-सलामत बाहेर पडते? अशी अनुभूती आम्हाला सतत जाणीव करून देते की या परिसरामधे स्वामीजींचा वावर आहे. त्यांचा 'परिमळु' अवचिता अळुमाळू झुळकत असतो.

गुरुजी : अगदी खरं आहे. हे काय तुम्ही म्हणता ते खरंच तसं आहे. मी सुद्धा एक कार्यकर्ता म्हणूनच सांगतो. इथे आलो तेव्हा मला योग वगैरे कोणी शिकवला नाही. असे योग शिकवणारे शिक्षक वगैरे नव्हते. रामनगरला योगाचे वर्गही नव्हते. असे वर्ग स्वामीजींनी नागपूरात स्वामीजींनी चार पाच ठिकाणी सुरू केले होते. मला आठवतं, यात भोसला वेदशाळा होती. बर्डीमधे होते एक दोन वर्ग. एक आनंद टॉकीज जवळ तंत्रनिकेतन मधे होता. आणि काही दिवस बुटींची शाळा आहे तिथे होता. गोरक्षण मधे होता. लक्ष्मीनगर मधे होता आणि निकालस मंदिरात होता. एवढेच वर्ग मला माहित आहेत. हे सहा सात वर्ग होते. पण रामनगरला- जिथे स्वामीजींचं गुरुवारी वगैरे वास्तव्य असायचं, मुख्यतः रामनगर मधे योगाभ्यासी मंडळाचं कार्यालय स्थापन झालं, तिथे मात्र रोजचा वर्ग नव्हता, त्यामुळे इथे शिकवणारे कोणीच नव्हते. सगळे आप-आपले करायचे. कोणी आजारी वगैरे आला तर त्याला कोणीतरी सांगत असत. तर त्या काळात कसं काय माहीत नाही, पण मनांत योग शिकावा, योगासने करावीत, प्राणायाम करावा असे भाव निर्माण झाले आणि मी करू लागलो. प्राणायाम वगैरे शिकवायला कोणी नव्हते. नुसते आसनं शिकवत होते. पण सुरुवात तर केली.

सुरुवात करत असताना कुठून तरी आतूनच भावना आली, तू एकटा करतोय परंतु सांघिक असं आहे ना? मग सगळं समूहानं केलं पाहिजे. तेव्हा ८-१० लोक रोज येत होते आपल्याकडे. केव्हाही यायचं, समाधीजवळ आपली प्रार्थना म्हणायची अन् केव्हाही जायचं. स्वामींच्या समाधीची ही जागा मला कशी कोणास ठाऊक, पण जागृत वाटू लागली. कारण १९७८ च्या जून महिन्यात आम्ही स्वतः स्वामीजींना तिथे समाधीच्या ठिकाणी ठेवलेलं मला आठवतं आहे. अजूनही १४ फूट खाली ठेवलेले पद्मासनात बसलेले स्वामीजी डोळ्यांसमोरून हटत नाहीत. तर त्यामुळे ती जागृत जागा वाटू लागली. त्या श्रध्देतूनच आपल्याला थोडासा तरी योग आला पाहिजे. जे येत आहे ते शिकवावे, प्राणायाम शिकवावा असं वाटू लागलं. यम नियमाविषयी सांगावं असं वाटू लागलं. पण सांगायचं कसं? सात आठ लोक यायचे त्यांना घेऊन सुरुवात कशी करायची? तर विचार

केला, की आपण सगळे सकाळी ७ वाजता प्रार्थना करू – कोणी काही तयार नाही झालं. पण मी स्वतः सात वाजताची प्रार्थना सुरू करत होतो– हळू हळू प्रार्थनेला लोक आले. मग म्हटलं, की सांघिक आसने करू या. फक्त सगळ्यांनी बरोबर येऊन योगासने करायची.

एकत्र यायचं ना? तर त्यासाठी जे नवीन येत होते त्यांना सकाळी ६ वाजता बोलवायला सुरुवात केली. सहा वाजता या, वर्ग सुरू होणार, तुम्हाला आसने शिकवू असा वर्ग सुरू झाला. आम्ही शिकवायला सुरुवात केली. सात वाजता प्रार्थना घेत वर्ग संपत असे– परंतु विचार होता की आसन शिकवत असताना यांना यम, नियम कसे समजतील? म्हणजे मला समजले आहेत असा माझा भाव नाहीये बरं का या बोलण्यामधे. पण ह्या जागृत स्थानामधे बसल्यानंतर आपोआप आतून लोहचुंबकासारखी शक्ती येत असावी असं म्हणता येईल. असं वाटलं की यांना यम नियम समजले पाहिजेत, प्राणायाम कळला पाहिजे. यांना संपूर्ण योगप्रक्रिया समजली पाहिजे. मग पाहता पाहता साधारणपणे १९८३-८४ मधे इथे नियमित योगवर्ग सुरू केले. सकाळी ६ ते ७ हा वर्ग चालू झाला. योगासन, प्राणायाम शिकवण्याच्या दृष्टीने काही नियम बनवले. जसे 'मौनभवन' हा नियम बनवला. मौन भवन केल्यावर अनेक गोष्टी इथे आपोआप चालू होऊन गेल्या. नियमांचे पालन व योगानुशासन. मग सहा म्हणजे सहाला वर्ग सुरू झाला पाहिजे. अनुशासन आहे तर मग आणलेल्या चपला कुठेही काढा, कशाही ठेवा असे नाही. चपला व्यवस्थित विशिष्ट जागी रांगेतच ठेवल्या गेल्या पाहिजेत– आसन करताना अनावश्यक जास्तीचे कपडे काढून ठेवायचे असतील तर घालून आलेले कपडे कुठेतरी चोळा मोळा करून ठेवून दिले असे नाही. त्यासाठी हँगर लावा, खुंटी वापरा. नाही होत तर मग त्या भिंतीला लागून घडी घालून ठेवा. असे एक एक करता हे व्यावहारिक यम नियम आले. पाहता पाहता आतले यमनियम सुद्धा पाळण्याचे भाव आले. अहिंसा, एकमेकांशी जास्त बोलायचं नाही, उगाच उणी-दुणी काढत बसायचं नाही. कोणावर कुरघोडी करायची नाही. अपशब्द येऊ द्यायचे नाहीत. हे विषय यात आपोआप येऊ लागले. ही थोड्या प्रमाणात अहिंसा आहे. मग सत्य काय? ''अरे आज तुला थोडासा उशिर झाला बरं का!'' ''हो, काय झालं, माझी सायकलच पंक्चर झाली येताना''– ''सकाळी येताना पंक्चर झालेली सायकल दुरूस्त करणारा इतक्या सकाळी मिळत नाही. तू उशिरा उठला सांग नं! सत्य सांग. येते झोप माणसाला सकाळी. खरं सांगितलं तर काही शिक्षा होणार आहे कां? पण सत्य तर सांग''. हळूहळू करता करता यम-नियमांच्या पालनाला सुरुवात झाली. त्यानंतर मग वर्गात उत्थित विवेकासन हे आसन जोडण्यात आलं. प्रत्याहार आणि धारणा या दोन गोष्टींचा सुद्धा अंतर्भाव आपोआप झाला. आसन प्राणायाम त्याच्या यमनियमांसह प्रत्याहार धारणा या अवस्थेपर्यंत आणि ओंकार जप हा सगळा विषय मला एकत्र कसा स्फुरला हे मी नाही सांगू

पृष्ठदान : कु. श्रेया निरंजन देशपांडे तर्फे दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

शकत. त्याचा अर्थ मला समजू शकतो एवढी माझी बुद्धी सुद्धा नाही. परंतु येथील स्वामीजींची समाधी हे जागृत स्थान आहे. या जागृत स्थानामधे सगळ्या गोष्टी सगळ्या समूहाला समजाव्या या दृष्टीने अत्यंत सोप्या पद्धतीने अष्टांग योगाचा विकास करता आला हे स्वामीजींच्या जागृत समाधीचे प्रत्यंतर आहे, अनुभव आहे असे मी म्हणू शकतो. हाच अनुभव इथे आल्यानंतर हळूहळू प्रत्येकाला येऊ लागतो.

हा अनुभव येत असताना मग असा विचार पक्का झाला की इथे कमीतकमी नागपूरात जे आहेत त्यांना योगाभ्यासी मंडळात या म्हणायचं. आपल्या वस्तीमधे वर्ग चालू करायला सांगायचं. असं करता करता वर्ग वाढू लागले. आधी ७-८ वर्ग होते. आज तर फक्त नागपूरात १०७ वर्ग आहेत. फक्त नागपूरातले १०७ बरं का! बाकीचं नाही सांगत तुम्हाला. हे वर्ग चालवणारे सगळे शिक्षक हे निःशुल्क शिकवतात, कोणाला एका पैशाचीही अपेक्षा नाही- नव्हे आपल्या खारचा पैसा खर्च करावा लागतो बरेचदा. त्यानंतर वर्गाचं अनुशासन हे सगळं जे जे आता आपण सांगितलं त्यातून मोठं अनुशासन आतमधे विकसित होत जातं. बीज टाकलं तर ते अंकुरित होऊन यम नियमांचं पालन करण्याची प्रक्रिया आतमधे आपोआप तयार होऊन जाते. विकास होऊ लागतो. त्याचा अशा पद्धतीने विकास व्हावा अशी स्वामीजींनी योगकार्याची रचना करण्याची प्रेरणा दिलेली आहे. त्या दृष्टीने आपले वर्ग फार महत्त्वाचे आहेत. जिथे हे वर्ग चालतात तिथे सगळ्यांच्या वागण्यामधे नम्रता, संयम त्यानंतर, निर्व्यसनीपणा, एकमेकांना घेऊन चालणे, घर सुद्धा व्यवस्थित बनणे सगळं आपोआप घडत जातं.

व्यक्तीनंतर सगळ्यात महत्त्वाचा भाग आहे घर. परिवार जर कां चांगला राहिला तर समाज चांगला राहील. हा सगळा भाव घेऊन संघटित स्वरूप निर्माण करण्याची प्रक्रिया होत असताना त्याचं स्वरूप वाढत जातं. केवळ आम्हाला स्वतःला चांगलं व्हायचं एवढंच पुरणार नाही. सगळा समाज चांगला करायचा आहे. म्हणून निरंतर रोज योगवर्ग झाले पाहिजेत, त्यातून हा संस्कार ग्रहण केला गेला पाहिजे, असा एक खोल संस्कार रुजतो. येथे ऑर्डर नाही, अनुशासन म्हणजे डिसिप्लिन नाही बरं का! मिल्ट्रिमधे डिसिप्लिन असते. योगात अनुशासन म्हणजे ऋषि-मुनिंनी जे सांगितले आहे परंपरेने, त्याचे पालन करणे. याला अनुशासन म्हणतात. आणि हे पालन करत असताना समोर आदर्श दिसला पाहिजे. म्हणून आमचे शिक्षक आदर्श असले पाहिजेत. असा आदर्श निर्माण करण्याचा प्रयत्न प्रत्येक शिक्षक करत असतो. असा समूह झाला तर हळूहळू राष्ट्रामधे योगजीवनशैलीयुक्त समाज निर्माण होईल.

इथला माणूस कानपूरला गेला प्रोफेसर म्हणून तर त्याने कानपूरला वर्ग सुरू केला. बंगलोरला रहायला गेला तर बंगलोरला आणि पुण्यातल्याने पुण्याला चालू केला.

उमरेडवरून आला, उमरेडला चालू करेल. समाज संघटित करून योगजीवन-शैलीयुक्त मानवसमाज निर्माण करण्याची, भारत भूमीची सेवा करण्याची प्रक्रिया या वास्तूमधे वास्तव्य करणाऱ्या स्वामीजींच्या मनांत होती. त्यामुळे आम्हा सर्वांना कदाचित यातूनच हे स्फुरण होतं, की आपण अशा पद्धतीने वागू शकतो.

संपादक : गुरुजी, आपले जी मुलं इथून शिकून विदेशात गेलीत त्यांनी सुद्धा तिथे वर्ग सुरू केले. 'योगप्रकाश'चे भाषांतर करून सांगायला लागले. त्यामुळे दर महिन्यात आपले 'योगप्रकाश'चे काही अंक विदेशातही जातात.

गुरुजी : तुमचं म्हणणं अगदी खरं आहे. हे जे आत्ता सांगितलं तसंच सगळं सुरू आहे. स्वामीजींच्या समाधीची ती प्रेरणा अशीच योग प्रचार करताना मानवजातीला समाधान सुख व निरोगत्व देत राहील. भारतात मात्र या सगळ्या व्यक्तींनी एकत्र येऊन सर्व मानव जातींची सेवा करावी, योगजीवनशैलीचा प्रसाद वाटावा ही भावना आहे. त्यासाठी आधी आपल्या गावात प्रत्येक व्यक्तीला समाधान सुख आणि निरोगत्वाचा प्रसाद देणारा योग करावा. 'नियमित योगासन' असा प्रचार करावा हा या स्वामीजींच्या योगदर्शनाचा महत्त्वपूर्ण भाग आहे असं मला वाटतं.

संपादक : आपण २००१ मधे मंडळाच्या सुवर्ण जयंती निमित्त दहा हजार साथकांचा सामूहिक योगासनांचा एक भव्य कार्यक्रम घेतला होता. त्याची पूर्वतयारी म्हणून आपण जागोजागी योगवर्ग सुरू करत गेलो, तो विलक्षण झपाटा आम्ही अनुभवलेला आहे. प्रज्ञाभारती वर्णेकर सुध्दा अशा वर्गांमधे कार्यक्रमांना आवर्जून यायचे. आपली आजची नव्या वर्गांची जी संख्या आहे. त्याचं मूळ या उपक्रमात आहे. शाळा, कॉलेज मंदिरे, उद्याने-जिथे संधी मिळेल तिथे आपण वर्ग सुरू केले. हे आपले योगवर्गही आता रौप्यमहोत्सवी वर्षात आहेत.

गुरुजी : हे निरीक्षण बरोबर आहे. जिथे जागा मिळेल तिथे नाही, तर कार्यकर्त्यांनी आपआपल्या वस्तीत वर्ग चालू केले. त्यामुळे आपली संख्या वाढली. लोकांना घराजवळच सोय उपलब्ध झाली. चालू केलेले वर्ग सुरू राहिले. रामनगरला येत होते त्यांना वाटत होतं की आपल्या वस्तीमधे सुद्धा या संस्कारांचे वर्ग असावेत. त्यातून सगळं आकाराला येत गेलं. बाहेरच्या गावांमधेही योगवर्ग चालू झाले.

संपादक : रामभाऊ, आता पुन्हा आपल्या मूळ विषयाकडे येतो. मंडळात मला येऊन चाळीस एक वर्ष झाली असतील. १९८४-८५ मधे इथे आलो तर एक त्रयस्थ म्हणून मी जेव्हा योगाभ्यासी मंडळाकडे बघतो, तेव्हा मला मंडळाच्या आजवरच्या वाटचालीचे दोन ठळक आणि महत्त्वाचे टप्पे जाणवतात. स्वामीजींनी १९५१ मधे मंडळाची स्थापना

केली तिथून पहिला टप्पा सुरू होतो. मंडळाला जागा नव्हती. स्वामीजींचीच नीट राहण्याची व्यवस्था नव्हती. परिव्राजक असलेले स्वामीजी सतत फिरतीवर असायचे– त्यांनी घरोघरी जाऊन योगासनांचा प्रचार केला. महिलांना संघटित केलं. त्यांच्या सोयीनुसार वर्ग सुरू केले. उपलब्ध साधनांमधे योगावर छोटी छोटी पुस्तके लिहीली. तक्ते काढले, यज्ञ, योगसंमेलने, सहली सगळं स्वामीजींनी सांभाळलं. एक विरक्त महान योगी केवळ लोककल्याणासाठी समाजात मिसळला. समाजाचा झाला. स्वामीजीनीच योगाचा प्रमाणपत्र अभ्यासक्रमही सुरू केला. सुरुवातीला आसन प्रवेश व आसन प्रवीण या नावांमधेही त्यांनी 'आसन' हाच शब्द ठेवला– हे किती विलक्षण आहे! सुरुवातीचा काही काळ व स्वामीजींच्या आजारपणाचा काळ वगळला तर साधारण पंचवीस वर्षांचा हा पहिला टप्पा ठरतो, मंडळाच्या अमृतमहोत्सवी वाटचालीतला. हा साधारण २५ वर्षांचा आहे.

या नंतरचा जो टप्पा आहे, तो स्वामीजी समाधिस्थ झाल्यानंतरचा म्हणजे १९७८ नंतरचा आहे. स्वामीजींनी जे बीजारोपण करून ठेवलं होतं, ती बीजे अंकुरली, जोपासली गेली व त्यांची निगा राखली गेली ती या टप्प्यात. यासाठी निष्ठा आणि समर्पण यांचं सुरक्षा कुंपण तयार करावं लागलं. अन्यथा कोवळे बीजांकुर खुरटून जाणे कठीण नव्हते. या दुसऱ्या टप्प्यात तुमची भूमिका महत्त्वाची आहे. तुम्ही जिवाला जीव देणारी स्वामीभक्त मावळ्यांची एक सेना उभी केली. प्रसंगी विरोध पत्करला. पहिल्या बीजारोपणाच्या टप्प्यात स्वामीजींबरोबर गोळवलकर गुरुजी होते, तरुण भारताचे भाऊसाहेब माडखोलकर, श्रीमंत ताराबाई बुटी, वसंतराव साठे यांच्यासारखे दिग्गज होते. प्रज्ञाभारती वर्णेकरांसारखे सरस्वतीपुत्र स्वामीजींबरोबर होते. तुमच्या बरोबरच्या मावळ्यांमध्ये खूप मोठे दिग्गज वगैरे कोणीच नव्हते. सगळेच सारखे. येइना न जाईना, माझं नांव मैना. पण पहिल्या टप्प्यात जे स्वामीजींचं कार्य व्यक्तिगत स्वरुपाचं होतं, त्याला तुम्ही 'सामूहिक' आयाम दिला. लोकांना जोडत जोडत हे कार्य सामाजिक करून टाकलं. आंधळ्या गवळणींचा हा संसार कसा काय उभारला रामभाऊ? तुमची प्रतिमा काही खूप प्रेमळ, मवाळ, सलगी करणारे अशी नव्हती. आजही ती तशी नाही, तुमच्या सोबत मंचावर बसायला सुद्धा लोक घाबरतात. त्या वेळच्या वातावरणात वावरताना यातून आपल्याला एक सामाजिक संस्था उभी करायची आहे, योगाभ्यासी मंडळाचे कार्य व्यक्तिगत नाही, सार्वजानिक आहे अशी प्रेरणा तुम्हाला कशी काय झाली?

गुरुजी : स्वामीजींनी लिहून ठेवलेले 'सुलभ सांघिक आसन' हे शीर्षकच प्रेरणादायी आहे मी सांगितलं नं, आपण जर का 'योगस्वरूप' मधलं पाहिलं प्रकरण वाचलं, स्वामीजींची प्रस्तावना वाचली तर आपोआप हेच भाव देणारे आहेत, जे माझ्या मनांत झाले

असतील. मुख्य काय होतं, स्वामीजींनी अशी सुंदर भूमी करून ठेवली होती! योगकार्याला पोषक अशी बीजे होती. त्यांनी भूमी तयार करून ठेवली व त्यांनीच बीज आणून ठेवलं. या दोन पोत्यांमधे एक होतं यांच्यामधलं सांघिक आसनं या शब्दांचं पोतं आणि दुसरं म्हणजे योगस्वरूप याचं पोतं. त्यात भारत मातेचं रूप व तिची सेवा करण्याचे भाव, भक्तीभाव. मला असं वाटतं की आता काय कारण असेल तर ही कृपा स्वामीजींची आहे. मला काहीतरी वाटलं म्हणून मी केलं असं म्हणण्याइतपत धाडस करण्याची माझी आता तयारी नाही. मी जरी १९७८ पासून लागोपाठ कामाला आहे, १९८० पासून तर फारच जास्त कामाला आहे तरी पण हे सगळं करत असताना ही जाणीव आहे, की मला ही जबाबदारी स्वामींनी दिलेली आहे. मला काही काम करायचं आहे असे काही भाव माझ्या मनात कधी आले नाहीत. कधीच आले नाहीत. परंतु ती दोन पोती दिसल्यावर लक्षात आलं की अरे, स्वामीजींचं तर हेच काम आहे. मग हे पोत्यातलं बीज रोवून द्या ना आता. मातृभूमी आठवायला सुरुवात केली आणि त्यातून मग सामूहिक स्वरूपाचं कार्य उभं राहिलं.

निःशुल्क काम कसं असतं- म्हणजे एक गंमत सांगतो तुम्हाला, एक लहान मुलगा होता. आमचं काम लहान मुलांपासूनच चालू झालं. कारण मोठ्यांचे स्वभाव पक्के झालेले असतात. त्यांना आता जास्त ठोक-पीट नाही करता येत-पक्या मडक्याला आकार नाही देता येत - तर या लहान मुलाला वर्ग घ्यायला पाठवला. तिथे बास्केटबॉल खेळणारे मुलं होते. त्यांच्यामधला वर्ग. तो झाल्यावर तिथल्या संचालकांनी त्याला एक टी-शर्ट दिला. गिफ्ट म्हणून - तो वर्ग संपल्यावर मंडळात आला आणि मला म्हणाला, की गुरुजी, हा टी शर्ट मिळाला. हा घ्या. त्याचं बोलणं ऐकून अंगावर रोमांच उभे राहिले एकदम आणि डोक्यात ही निःशुल्क कल्पना साकार झाल्यासारखी वाटली. याला तो टी-शर्ट घरी न्यावासा वाटला नाही. कोणाला फुले, गुच्छ मिळाले ते सुद्धा लोक इथे आणून अर्पण करू लागले. हा जो निःशुल्कतेचा भाव समाजामधे विकसित होऊ लागला हा विलक्षण भाव अपल्या सगळ्या कामामधे जाणवू लागला. हे जे निःशुल्क भावाला समजणारे लोक आहेत ते सगळे एकत्र आले पाहिजेत. तरच त्याने कार्य वाढेल. समूहामधे योग-जीवनशैली रुजवण्याचा आदर्श निर्माण होईल. स्वामीजींच्या कृपेने तेवढे शिक्षक मिळाले. आज नागपूरात जवळपास ३००-३५० शिक्षक आहेत. निःशुल्क भावाने कार्य चालते. कोणालाही या कार्यासाठी पैसा नकोय. इतक्या दुरून येतात. टेम्पो करून येतात, रामनगर मधे मिटिंगला जमतात. इथे त्यांचे कार्यक्रम आयोजित करतात. खूप मेहनत घेतात- सगळ्या लोकांना खूप आनंद होतो, खूप समाधान मिळतं. 'तेरा तुझको लागे, क्या लागे मेरा' या भावनेने ते आपला पैसा सुद्धा खर्च करतात.

पृष्ठदान : कु. सानवी ओंकार देशपांडे तर्फे दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

असं बीज स्वामीजींनी इथे रोवून ठेवलेलं आहे. या बीजाला फक्त कोणीतरी प्रेरणा द्यायची गरज होती, एकत्र करायचं होतं. मला वाटतं की हे दोरीचं काम मला करता आलं असावं, या दोरीमधे सगळे एकत्र आलेले आहेत. तयार झालेली ही 'रस्सी' इतकी बलदंड झाली आहे की नागपूरमधे हजार लोकांना एकत्र आणायचं असेल तरी हे काम सगळेजण मिळून करतात. हत्ती उचलण्याचं काम सुद्धा या रस्सीने होऊ लागले आहे. इतकी सुंदर संघटना, समूह एकत्र येणं ही प्रक्रिया नागपूरमध्ये फार मोठ्या प्रमाणावर झालेली आहे. हे करण्याची क्षमता माझ्यामधे आहे असे मी म्हणणार नाही. परत सांगतोय, ही क्षमता स्वामीजी कुठेतरी देत असतात- प्रत्येकाला.

या भारतीय समाजातले लोक सुखी व्हावेत, एकत्र यावेत, त्यांचे मतभेद संपावेत. त्यांना एकमेकांविषयी थोडं ममत्व असावं, थोडं सहन करण्याची क्षमता त्यांच्यामधे असावी, दुसऱ्यांचंही ऐकून घ्यावं हे भाव प्रत्येकामधे यावे. याला तितिक्षा म्हणतात. थोडासा अपमान सहन करण्याची सुद्धा तयारी असावी, मला नाही पटलं तरी ठीक आहे. तुझंच म्हणणं खरं असे म्हणण्याची योग्यता यावी. या दृष्टीने समाज असावा. असे आतमधे भाव असावे असं मला वाटतं. परंतु समाजामधल्या प्रत्येकाला ते यावे असे मात्र स्वामीजींच्या इथे आल्यावर खूप वाटू लागले. प्रत्येकाच्या मनांत मला हे स्वामींचे कार्य करायचे आहे हा भाव नेहमी जागृत असावा.

आता जसं मला आजकाल गुरुजी म्हणतात. आधी नुसते रामभाऊ म्हणायचे- तर मी कधी गुरुजींचं कार्य करायचं आहे हा भाव नाही ठेवला. स्वामीजींचं राष्ट्रनिर्मितीच कार्य करायचं आहे, योगजीवनशैलीने युक्त असा आदर्श मानव समान भारतामधे निर्माण करायचा आहे, समाज सुसंघटित करायचा आहे हे भाव प्रत्येक कार्यकर्त्याच्या मनात विकसित झालेले आहेत. हे कशाचं यश आहे याची मला कल्पना नाही. याच्यामागे आपण जास्त चिंतनही करू नये. पण हे काम तसं होत आहे आणि होणार आहे.

एक सांघिक स्वरूप मोठ्या प्रमाणावर तयार होत आहे. त्याच्यामधे आजकालच्या भाषेत बोलायचं तर जात नाही, धर्म नाही, लिंग नाही, भाषा नाही. स्टेटस वेगवेगळं असणं नाही. कोणता स्त्री-पुरुष भेद नाही. सगळी मानव जात एक असा एक सुंदर भाव स्वामीजींनी उभा केला होता. तो प्रत्यक्ष उभा करण्याची आणि कार्य करण्याची क्षमता मात्र स्वामीजींनी दिली. त्यातूनच सगळं उभं झालं आहे.

संपादक : गुरुजी, तुम्ही काही योगाचे वगैरे नव्हते. आधी तुमचा योगाशी काही संबंध नव्हता. आम्ही तुम्हाला ओळखत होतो ते राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचा एक स्वयंसेवक म्हणून, वेगवेगळ्या संघस्थानांवर तुम्ही सूर्यनमस्काराचे प्रात्यक्षिक दाखवायचे. तुमच्या

बरोबर काम करताना आमची सगळ्यांची अशी भावना आहे, की तुमच्यावर स्वामीजींची विशेष कृपा आहे. स्वामीजी कृपावंत आहेत आणि तुम्ही कृपाप्राप्त आहात. याबद्दल असं म्हणतात, की कृपावंत जो असतो त्याच्यापेक्षा कृपाप्राप्त व्यक्तीची जबाबदारी जास्त असते. कृपावंत तर कृपा करून निघून जातो. त्याने दिलेली जबाबदारी, कामगिरी कृपावंताला पुढे न्यावी लागते. आपलं कार्य पुढे चालावं म्हणून सद्गुरू योग्य व्यक्तीची निवड करतात. आपले दादासाहेब वर्णेकर नेहमी म्हणायचे की स्वामीजी आधी कोनाडा तयार करतात आणि मग समाजातली तयार मूर्ती तिथे आणून बसवतात. स्वामीजींनी असा कोनाडा आपल्यासाठी करून ठेवलाय असं कधी जाणवलं होतं?

गुरुजी : असेल, असेल, आपण म्हणता तसे असेलही. पण मीच योग्य होतो असं मी म्हणणार नाही. पण त्यांनी निवडलं असेल असं तुम्ही म्हणता तर मी म्हणेन की असं निवडलं जाणं ही पण त्यांचीच कृपा आहे, हे मात्र लक्षात आलं होतं. कारण मी इथे आलो ना त्या काळात मला रात्री दहाच्या नंतर जेवण केलं आणि मग ११-११:३० नंतर जागलं तर इतकी प्रचंड ॲसिडिटी व्हायची की पोटामधे सगळं असं फुगून यायचं. मग वर आंबट, खारट काय काय यायचं. मग ओकाऱ्या काय व्हायच्या, तीन-तीन दिवस ताप यायचा. स्वामीजीकडची ड्यूटी स्वीकारली होती. स्वामीजी तसे कोमा-सेमी कोमामधे होते. त्या दिवशी माझं काय भाग्य होतं माहीत नाही, पण स्वामीजींना विचारून घेतलं, की स्वामीजी, असं जागलं की असं होतं. तर म्हणाले, ''नका जागू'', ''पण स्वामीजी, ड्यूटी घेतलीय नं जागण्याची'', तर म्हणे ''जागा''. 'नका जागू' आणि 'जागा' या तीनच शब्दांमधे सगळी जादू आहे. तेव्हापासून आजपर्यंत मी बिना ॲसिडिटीचा आहे. त्या दिवसापासून मला कळत नाही की हे कसे काय झाले? ही जी कृपा आहे ती अनंत आहे.

संपादक : म्हणजे स्वामीजी 'जागा' म्हणाले आणि तुम्ही जागे झाले. काही नाही रामभाऊ स्वामीजींनी तुम्हाला 'योगक्षेमं वहाम्यहम्'च प्रत्यंतर दिलेलं आहे. कारण तुम्ही स्वामीजींच्या कार्यात 'नित्य अभियुक्त' आहात. 'अनन्याश्चिन्तयन्तः भक्त:' आहात- तुमच्यासाठी स्वामीजींशिवाय अन्य काहीही नाही. म्हणून तुमचा सगळा योगक्षेम स्वामीजींनी आपल्याकडे घेतलाय, असं आम्हाला वाटतं.

गुरुजी : मला काही इतक्या चांगल्या शब्दांमधे सांगता येणार नाही बुवा, पण त्या दिवसापासून मला कळत नाही, ही जी कृपा आहे ती अनंत कृपा आहे. आपण कितीही स्वामीजींच्या सेवेत राहिलो, कितीही कार्य केलं, तरी त्यांची उतराई होऊ शकत नाही. ही कृपा कधी संपणार नाही. गुरुकृपा कधी अशी संपत नसते. त्यामुळे आयुष्यभर सा पध्दतीने स्वामीजींचे कार्य करण्याची प्रेरणा मला त्या कृपेमुळे मिळालेली असावी असं मला आता

वाटतं, तुमच्या सगळ्या बोलण्यावरून वाटतं बरं कां. मलाही बरेचदा आश्चर्य वाटतं की १९७६ पासून हिशेब जर केला तर ५० वर्ष झाले. एखाद्या संस्थेत ५० वर्षे राहणे आणि इतक्या वर्षात तिथून कोणी न हाकलणे, आणि हे कार्य वाढवण्याची सतत इच्छा होत राहणे याचा अर्थ स्वामीजींनी जागं केलं असावं. त्यामुळेच लोक स्वीकारतायत आणि सांगितलेल्या गोष्टींचे अनुसरण करतायत. वर्ग वाढत आहेत.

संपादक : यामधे आमचा प्रश्न असा आहे, की असा एकदम मार्ग बदलला, संघस्वयंसेवका पासून योगाकडे, तर मार्ग बदलताना, काही वैचारिक, मानसिक संघर्ष झाला नाही कां? आपलं आधीचं सोडून उगाच इकडे आलो असं कधी वाटलं नाही कां?

गुरुजी : असा काही कधी संघर्ष वगैरे नाही झाला. काही नाही. खरं सांगू कां, आम्हाला संघाचा संस्कार आहे की तुम्ही समाजाला सुधरवा. तुम्हाला जे संघाचे संस्कार दिले आहेत ते समाजात द्या. संघामधे सुद्धा हे संस्कार आहेत. समाजसेवा करण्याचे, निःस्वार्थ समाजसेवा करणे ही वृत्ती संघातच आहे. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, जो डॉ. हेडगेवारांनी बनवला आहे, तो संपूर्ण समाजाला एकत्र करणे आणि समाज सुसंघटित राहणे, भारतीय संस्कृती एकत्र राहणे यासाठीच आहे. नेमके हेच विचार स्वामीजींनी प्रकट केलेले आहेत. स्वामीजींचे कार्य हे संघाच्या कार्यापेक्षा खूप वेगळं कार्य आहे आणि त्यामुळे मार्ग बदलला, असं काही मला वाटलं नाही- तिथे मिळालेल्या संस्कारांचा विस्तार मात्र आहे असं मला म्हणता येईल.

संपादक : रामभाऊ, स्वामीजींची योगदर्शनाची संकल्पना हा आपला यंदाचा दिवाळी अंकाचा मुख्य विषय आहे. तर यात स्वामीजींना नेमकं काय अभिप्रेत होतं याचं आम्हाला नीट आकलन होत नाहीये. कारण 'दर्शन'ला पर्यायी शब्द 'तर्कशास्त्र', फिलॉसॉफी हा आहे. तर स्वामीजींकडे योगशास्त्राची कोणती अशी फिलॉसॉफी आहे? योगाचं कोणतं तर्कशास्त्र वा तत्त्वज्ञान त्यांना सांगायचं आहे?

गुरुजी : स्वामीजींच्या जीवनात 'अष्टांगयोग' ही एकमेव फिलॉसॉफी आहे. 'करा हो नियमित योगासन' एवढंच तत्त्वज्ञान म्हणा की तर्कशास्त्र म्हणा, त्यांना अभिप्रेत आहे. आतापर्यंत हेच सांगतोय मी. स्वामीजींच्या योगदर्शनामध्ये प्रत्येक भारतीय माणूस हा अष्टांग योगाने यम नियम आणि आसन प्राणायाम आणि शिवाय प्रत्याहाराच्या धारणा आणि ध्यान- समाधिपर्यंतच्या योग्यतेने सिद्ध व्हावा अशी जीवनशैली युक्त समाजरचना असलेलं भारतराष्ट्र निर्माण व्हावे हे सर्व अभिप्रेत आहे. या राष्ट्राने सर्व जगाला मार्गदर्शन करावे. कारण सध्या मानव जातीमधे युद्ध करणं, बॉम्ब टाकून देईन म्हणणं आणि टोकाचा वेडेपणा करणं चालू आहे. ठिकठिकाणी प्रचंड युद्ध सुरू आहे. यात मानव जातीचा विनाश

कधी होईल काही सांगता येत नाही. हे टाळण्यासाठी आवश्यकता आहे ती भारतीय संस्कृतीची, आणि भारत मातेच्या- भारतीय योगजीवनशैली युक्त संस्कृतीचे अनुसरण सगळ्या जगातल्या समाजाने करावे, आणि त्यासाठी प्रेरणा देण्यासाठी योगाभ्यासी मंडळ हे एका संघटनेच्या रुपात उभे रहावे, आपल्या कार्यकर्त्यांनी संपूर्ण राष्ट्रात ही संघटना पसरवावी आणि राष्ट्राचं उन्नयन करत, योगानुकूल जीवनशैलीचं उन्नयन करत पूर्ण मानवाला मार्गदर्शन करावं ही स्वामीजींची इच्छा आहे. त्यांची 'सांघिक आसने' व 'योगस्वरूप' मधले पहिले प्रकरण वाचले तर उलगडा होतो हीच स्वामीजींची फिलॉसॉफी आहे. हेच त्यांचे योगाबद्दलचे तत्त्वज्ञान आहे. हेच ते 'योगदर्शन' ही आहे. या फिलॉसॉफीच्या अंतर्गतच योगाभ्यासी मंडळाचे कार्य चालावे अशी स्वामीजींची इच्छा असावी. त्या दृष्टीने त्यांनी जे समोर ठेवले आहे त्यावरून योग ही एक जीवनशैली आहे. त्यांचा उद्देश राष्ट्रनिर्मितीचा आहे.

योग जीवनशैलीचे हजारो हजार वर्षापासून मांडलेले आदर्श स्वरूप प्रत्येक मानवाने स्वीकारावे आणि त्याचा प्रचार करावा या दृष्टीने स्वामींची फिलॉसॉफी होती. त्यांचे कार्य, कार्याचा प्रचार विश्वयोगदिनापर्यंत पोहचला आहे. अनेक देश यात सहभागी आहेत. हे सुद्धा स्वामीजींच्या फिलॉसॉफीचे प्रकटीकरण आहे.

संपादक : गुरुजी, योगप्रकाशच्या दिवाळी अंकासाठी तुम्ही ही खास मुलाखत दिली, स्वामीजींची योगदर्शनाची संकल्पना सविस्तर सांगितली यासाठी संपादक मंडळातर्फे आपले आभार मानतो. ही मुलाखत सर्वांना मार्गदर्शक व प्रेरणादायी ठरेल याची खात्री आहे.

गुरुजी : 'आभार' हा फार भारी शब्द आहे. तो आपण वापरू नये. कारण आपल्याला सगळ्यांनाच हे गुरुकार्य करायचं आहे. तुम्ही कार्य करत असताना त्यात माझा सुद्धा सहभाग मिळाला तर ती मी गुरुकृपा समजेन. ते बाजूला ठेवा. परंतु मुख्य म्हणजे हा जो स्वामीजींच्या संदेशाचा भाव आहे, त्यांना योगजीवनशैलीने युक्त राष्ट्रनिर्मिती करायची. आहे त्यातून मानव जातीचं कल्याण करायचं आहे, नव्हे, संपूर्ण सृष्टीचं, त्यातल्या पशू- पक्षी - वृक्ष-लता- जलचर, खगचर हे जे एवढे सगळे आहेत या सगळ्यांच्या जीवाचं कल्याण करणं, जीवाचा शिव करणं हे स्वामीजींचं योगदर्शन आहे. या योगदर्शनाचा प्रचार 'योगप्रकाश'च्या माध्यमातून विस्तीर्ण प्रमाणावर व्हावा अशा पद्धतीने योगप्रकाशने येणाऱ्या काळात प्रगती करावी अशा मी तुम्हाला शुभेच्छा देतो.

संपादक : पुन्हा एकदा तुम्हाला नमस्कार करतो रामभाऊ, आणि थांबतो. जय जनार्दन।

पृष्ठदान : श्रीमती नंदिनी दत्तात्रय पत्राळे तर्फे दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

इये अमृतसिद्धीचिये योगे

– डॉ. रवींद्र केसकर

– अल्प परिचय –

– डॉ. रवींद्र केसकर

संगणक विज्ञानात B.E. (VRCE), M.Tech. (IIT पवई), PhD. विश्वेश्वरय्या राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान (VNIT) नागपूर येथे संगणक विज्ञान विभागात सहयोगी प्राध्यापक. आसन प्रवेश परीक्षा २००७ मध्ये उत्तीर्ण. मंडळाचा कार्यकर्ता. योगप्रकाशच्या संपादक मंडळात सदस्य.

१९४० च्या दशकातील सुरुवातीचा काळ असावा. जगात दुसऱ्या महायुद्धाचे रणशिंग फुंकल्या गेले होते. साम्राज्यवादाच्या लढाईने सुरु झालेले हे युद्ध भांडवलशाही विरुद्ध साम्यवाद या शीतयुद्धात परावर्तित होणार याची चिन्हे दिसू लागली होती. भांडवलशाही तसेच साम्यवाद ही दोन्ही औद्योगिक क्रांतीची अपत्ये होती आणि त्यांच्या भांडणात जग भरडून निघणार होते. हा केवळ साम्राज्याचा वाद नव्हता तर संपूर्ण जगातील मनुष्यजातीच्या दैनंदिन जीवनावर आणि त्याच्या मूलभूत धारणांवर औद्योगिक क्रांतीमुळे निर्माण झालेल्या आधुनिक भोगवादी मूल्यांचा परिणाम होणार होता. अशा वेळी भारतभूमीच्या पवित्र मानल्या गेलेल्या नर्मदेच्या तीरी परमहंस परिव्राजकाचार्य जनार्दनस्वामी परिक्रमा करीत होते. कोकणात कवठी हे मूळ गाव असलेले स्वामीजी हिमालय भ्रमण आणि भारत भ्रमण करून नर्मदामैयाच्या सान्निध्यात जरी असले, तरी परिव्राजकाचार्य असलेल्या स्वामीजींना त्यांच्या देशभरातील भ्रमणात भारताचे चित्र कसे दिसले असेल? परकीय शासकांच्या पायाखाली चेंगरलेले, जखमी झालेले, आत्मविश्वास गमावून बसलेले, हजार वर्षांतील सततच्या आक्रमणांनी, आघातांनी पिचलेले दयनीय स्थितीतील देशबांधव त्यांनी पाहिले असतील. जातीपातींमधे विभागलेल्या समाजपुरुषाकडे पाहून त्यांचे मन विषण्ण झाले असणार. धर्माच्या आधारावर ह्या पवित्र भारतभूमीची फाळणी होण्याचे वारे देखील तेव्हाच वाहू लागले होते. देशाला स्वातंत्र्य जरी मिळाले तरी नजीकच्या काळात भोगावा लागणारा समाजमन दुभंगणारा फाळणीचा चटका स्वामीजींसारख्या द्रष्ट्याला सहज जाणवला असणार. आधुनिक विज्ञान वरदान म्हणून आले असले तरी त्यातून निघणारा भस्मासुर दुसरे महायुद्ध संपता-संपता अनेक देश

बेचिराख करणार होता. आर्थिक सुबत्ता येऊनही त्यातून वैचारिक दारिद्र्य मात्र येऊ घातले होते. तमोगुणाचा सुकाळ झालेल्या या काळात आसुरी वृत्तीचे आक्रमण थोपवायचे असेल तर गरज होती जडवादी दुष्परिणाम नसलेल्या एका सात्त्विक विचारप्रणालीची. ही विचारप्रणाली कोणा एखाद्या प्रेषिताने केवळ सांगून फायदा नव्हता, तर समस्त मानवजात आपला धर्म, आचार, विचार न बदलता अवलंबू शकेल असा एक मार्ग हवा होता – जो मार्ग समाजाच्या सामाजिक, राजकीय व आर्थिक घटकांना सामावून सामर्थ्यशाली व समृद्ध राष्ट्र उभे करू शकेल. समाजातील स्वत्व जागवायचं असेल तर सत्त्व निर्माण करावं लागणार होतं. स्वामी विवेकानंदांच्या शब्दांत सांगायचे तर ''सामान्य जनतेच्या ठिकाणी जी धर्मपरायणता आहे ती नष्ट न करता त्यांना स्वतःच्या पायांवर उभे करायचे आहे. निद्रित जीवात्म्याला क्रियाशील करायचे आहे आध्यात्मिकता हेच आपल्याला जीवन देणारे रक्त आहे. हे रक्त जर शुद्ध असेल तर राजकीय, सामाजिक वा अन्य ऐहिक क्षेत्रांतील दोष दूर होतील; इतकेच नव्हे तर देशाचे दैन्यही दूर होईल.''

पण या सर्व गोष्टींचा विचार एका संन्याश्याने, मग स्वामी विवेकानंद असोत किंवा जनार्दनस्वामी असोत, का करावा? आत्मसुखात मग्न राहून मुक्ती मिळवणे हेच जर संन्यासधर्माचे श्रेयस असेल, तर ते मिळाले असताना इतर देशकालादि तात्कालिक गोष्टींचा विचार एका मुक्त जीवाने का करावा? किंवा काही तत्त्वज्ञ लोकांच्या मते राष्ट्र ही संकल्पनाच जर तात्कालिक आहे, तर संन्यासी लोकांनी 'भारत' या राष्ट्राची इतकी काळजी का वाहावी? त्याचे खरे कारण इथल्या संस्कृतीच्या उद्देशात दडले आहे. जसे प्रत्येक जीवाचे जन्माला येताना एक उद्दिष्ट असते, तसेच प्रत्येक संस्कृतीचेही आपले एक उद्दिष्ट असते. ते उद्दिष्ट साध्य झाले की जीव असोत वा संस्कृती, ते अल्पावधीतच लय पावतात. भव्य ग्रीक/रोमन संस्कृतीच्या ऱ्हासाचे उदाहरण यासाठी देण्यात येते. समाजशास्त्रज्ञ आणि मानववंशशास्त्रज्ञ यांना आता हे मान्य आहे की प्रत्येक संस्कृतीचा विशिष्ट तात्त्विक मूलाधार असतो. ग्रीक/रोमन संस्कृतीचा मूलाधार 'भव्यता' हा होता. युरोपचा गेल्या काही शतकांतील मूलाधार 'साम्राज्यवादा'चा होता. आजच्या अमेरिकन संस्कृतीचा मूलाधार 'भोगवाद' आहे. चीनी संस्कृतीचा मूलाधार इतरांवर आधिपत्य गाजवणे हा असावा, असे दिसते. तसा भारतीय संस्कृतीचा मूलाधार सांगायचा असेल तर मॅक्समुल्लरच्या शब्दांत सांगता येईल, ''आंतरिक जीवन उच्चतम करण्यास, अधिक व्यापक व वैश्विक करण्यास, खऱ्या अर्थाने मानवीय बनवण्यास, आजच्या जीवनासाठीच नव्हे तर चिरंतन जीवनासाठी कोणती संस्कृती उपयुक्त आहे तर मी पुन्हा एकदा भारताकडे अंगुलीनिर्देश करीन''. (MaxMuller : India : What can it teach us ? - Longmans, Green Co, London, 1926). प्रसिद्ध तत्त्ववेत्ता टॉयनबींच्या मते, ''अंतर्गत आणि

आत्मिक कारणांमुळे संस्कृती जिवंत राहते. बाह्य व भौतिक घटकांमुळे नाही''. भारतीयांच्या अंतर्मनात आध्यात्मिक अनुभवांच्या प्रतिमा दडलेल्या आहेत. या देशात जे अनेक ऋषी-मुनी, संत-महात्मे जे होऊन गेले, त्यांनी संपूर्ण मानवजातीच्या उद्धारासाठी जे मार्ग सांगितले ते अवलंबण्यातच जगाचे कल्याण आहे. मग ते ज्ञानेश्वरांचे पसायदान असो किंवा महोपनिषदातील 'वसुधैव कुटुंबकम्' असो. असे जे तत्त्वज्ञान या भूमीत निर्माण झाले ते विश्वात पसरावे आणि सर्व मनुष्यजातीचे कल्याण व्हावे, हा उदात्त विचारच भारतीय संस्कृतीचा गाभा आहे, नव्हे तोच तिचा मूलाधार आहे. हे ईश्वरीय कार्य कधीही न संपणारे आहे. जर ते पार पाडायचे असेल तर ते दायित्व असलेल्या भारतभूमीचे संरक्षण आणि संवर्धन होणे गरजेचे आहे, हा विचार या भूमीतील संतांच्या व महात्म्यांच्या कार्यातून दिसून येतो. जसे आदि शंकराचार्य, समर्थ रामदासस्वामी, विजयनगरचे स्वामी विद्यारण्य, स्वामी विवेकानंद, योगी अरविंद ही नावे गेल्या काही शतकांतील. 'समाजोन्नती' आणि 'राष्ट्रोन्नती' झाल्याशिवाय आपली संस्कृती आपले ईश्वरीय दायित्व पार पाडू शकणार नाही. त्यासाठीच सर्व संतांची चरित्रे राष्ट्रप्रेमाने भरलेली आहेत, त्याला प.पू. जनार्दनस्वामीजी तरी कसे अपवाद असणार?

मात्र आधी उल्लेख केलेल्या १९४० च्या दशकातील परिस्थितीतून स्वामीजींना मार्ग काढायचा होता. कर्ममार्ग, ज्ञानमार्ग आणि भक्तिमार्ग हे मार्ग जनार्दनस्वामीजींना अर्थातच ज्ञात होते, जे समाजोन्नतीसाठी वापरता आले असते. पण कर्ममार्गासाठी मुळात वैराग्य असावे लागते, ज्ञानमार्गासाठी विवेक असावा लागतो आणि भक्तिमार्गासाठी सर्वांप्रती प्रेमभावना असावी लागते. मात्र आपले स्वत्व गमावलेल्या आणि स्वार्थ बोकाळलेल्या समाजाकडे हे सारे कसे असणार? त्यामुळे हा प्रश्न अधिक मूलगामी व गहन होता. समाजामध्ये विवेक, वैराग्य आणि प्रेमभावना निर्माण करायची असेल तर ते कोणत्या मार्गाने होणार? ह्या तीन्ही गुणांमधे सत्त्वगुण हा मूळ गुण आहे. त्यामुळे 'सत्त्वगुणांची निर्मिती आणि त्यांचे सतत संवर्धन' हेच या प्रश्नाचे उत्तर राहू शकेल. मात्र हे विस्तृत प्रमाणावर कसे साध्य होणार, हा खरा प्रश्न होता. मरगळलेल्या समाजाला नवचैतन्याची संजीवनी मिळवून देणारी अमृतसिद्धी स्वामीजींना हवी होती. ती तळमळ स्वामीजींना लागली असणार आणि 'सत्यसंकल्पांचा दाता नारायण' अशी नारायणावर असीम श्रद्धा असलेल्या स्वामीजींना त्यांच्या दुसऱ्या परिक्रमेत एका दिव्य गुरूंनी मार्ग दाखवला. नर्मदातीरी अनुष्ठानात असताना एका अज्ञात योगी महापुरुषाने स्वामीजींना योगाची दीक्षा दिली, आणि अष्टांगयोग त्यांच्याकडून सिद्ध करून घेतला. गुरुदक्षिणा मागताना 'योगाचा सर्वत्र प्रसार करावा', अशी गुरुदक्षिणा मागितली. गुरुमुखी प्राप्त होणारी योगविद्या गुरूने शिष्याची पात्रता असेल तरच एकांतात द्यावी, अशी परंपरा असताना स्वामीजींना त्यांच्या

गुरूंनी योगविद्येचे दान मुक्तहस्ताने सर्वांना उघडपणे वाटण्यास सांगितले. हा प्रसंग योगविद्येच्या संपूर्ण इतिहासातील एक अलौकिक घटना आहे. गुरुआज्ञेचे मर्म स्वामीजींनी ओळखले. योग ही सर्व कुलुपांची गुरुकिल्ली आहे, मात्र त्याला नवीन स्वरूप द्यायचं आहे, हे गुरूंनी सुचवलेले स्वामीजींच्या तेव्हाच लक्षात आले असणार. ह्याचा दृष्टांत आपल्याला स्वामीजींच्या नंतरच्या चरित्रातून ठायी-ठायी होतो. आधीचे घनपाठी वेदशास्त्रसंपन्न, आयुर्वेदाचार्य, ज्योतिष्याचार्य, तंत्रविद्येचे अधिकारी असलेले स्वामीजी आता केवळ 'योगमूर्ती' रूपात अवतरणार होते. संन्यास धारण केलेल्या आणि 'अनिकेत', 'अयाचित' व 'परिव्राजक' ही कठोर व्रते अंगिकारलेल्या जनार्दन वामन गोडसेंना आता समाजाचाच नव्हे तर राष्ट्राचा संसार मांडायचा होता, आणि त्यातून मनुष्यजन्माच्या कल्याणाचा मार्ग उघडून द्यायचा होता.

''**योग अवघ्यांत बलवत्तर, त्याची न ये कोणां सर, करणें असल्या राष्ट्रोद्धार, त्याचा अवलंब करा हो**'' (श्री.गजानन विजय १४-१५१) असे संतकवी दासगणू महाराजांच्या लेखणीतून संतश्रेष्ठ गजानन महाराजांचे वचन उद्धृत आहे. राष्ट्रोद्धाराचा विचार स्वामींजींनी या शब्दांत प्रत्यक्ष मांडला जरी नसला तरी 'योगस्वरूप' ह्या 'स्वामीजींचे योगदर्शन'च म्हणावे अशा ग्रंथातील पहिला अध्याय भारतभूमीच्या अनेक ऋषी-मुनी, संत-महात्मे या पूर्वसुरींना वंदन करण्याचा आहे; त्यामुळे राष्ट्रोद्धार हा स्वामीजींचा उद्देश असलाच पाहिजे असे श्रद्धेय खांडवे गुरुजी निश्चयाने सांगतात. स्वामीजींचे संपूर्ण कार्य आपण या दृष्टिकोनातून बघितले तर त्यांनी घेतलेल्या अनेक क्रांतिकारी पावलांतील एकसंगती आपल्या ध्यानी येऊ शकते. एका बलशाली राष्ट्राची निर्मिती करायची असेल तर समाज बलवान करावा लागेल, त्यातील एकूणएक घटकांपर्यंत पोहोचावे लागेल आणि योगविद्येने त्यांना 'नराचा नारायण' होण्याच्या मार्गावर अग्रेसर करावे लागेल, ह्या ध्येयाने स्वामीजींनी आपल्या कार्याला सुरुवात केली असणार. हुशंगाबाद, खांडवा, अमरावती असा प्रवास करीत स्वामीजी १९५१ साली संक्रांतीला नागपूरला आले, आणि परिव्राजक असलेले स्वामीजी नागपूरकरांच्या प्रेमामुळे आणि निष्ठेमुळे, लौकिकार्थाने का होईना, पण नागपूरला स्थिरावले. त्याआधीच एक भारतीय योगसंमेलन स्वामीजींनी अमरावतीला घेतले होते, आणि १९४९ सालीच 'सुलभ सांघिक आसने भाग-१' याचे प्रकाशन पुण्याच्या चित्रशाळेचे व्यवस्थापक श्री. वसंतराव देवकुळे यांच्या मदतीने करून घेतले होते. जो योगाभ्यास हा एकांतात एकट्याने करायचा असतो अशी रूढी होती, त्याला छेद देत स्वामीजींनी 'सांघिक योगासनांचा' पाय घातला. यावरूनच स्वामीजींचा 'समाजाच्या संघटनात्मक गुंफणीचे एक सूत्र' असे योगाभ्यासाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन स्पष्ट दिसतो, असे श्रद्धेय खांडवे गुरुजींचे तर्कनिष्ठ व आग्रही मत आहे. नव्हे, योगाभ्यासी मंडळाची

बांधणीच मुळी या सांघिक योगासनांच्या पायावर झाली आहे. 'सुलभ सांघिक आसने भाग १ व २' या पुस्तकांत प्रत्येक आसन करताना कुठल्या क्रमाने करावे याचे क्रमांक देण्यात आले आहेत. ते मुळात यासाठीच की योगासने सांघिकरीत्या एकरूपतेने करण्यात यावी. त्यातूनच एक प्रकारचे अनुशासन बाणून 'अथ योगानुशासन' हे पातंजल योगसूत्रांतील प्रथम सूत्र सहजरीत्या साध्य होते. संपूर्ण योगशास्त्रामधे क्रमांक देऊन आसने सांघिकरीत्या करणे, हे अत्यंत क्रांतिकारी पाऊल उचलणारे स्वामीजी हे पहिलेच योगगुरू असावेत. 'योगविद्येला अधिक मुक्तपणे प्रसारित करून त्याचा समाजाला संघटित करण्यासाठी उपयोग', हे जनार्दनस्वामीजींचे प्रथम आणि सर्वात मूलग्राही योगदर्शन होय.

दुसरे क्रांतिकारी पाऊल स्वामीजींनी हे उचलले की त्यांनी योगविद्येचे दान समाजात सर्वांना समत्वाने दिले. त्यात जात-पात, धर्म-पंथ, आर्थिक परिस्थिती, सामाजिक स्तर या कुठल्याही भेदभावांना त्यांनी थारा दिला नाही. स्वामीजी सुरुवातीच्या दिवसात व्होकेशनल ट्रेनिंग शाळेच्या आवारात योगप्रसार करीत असताना शाळेच्या आवारात खेळात असलेल्या वाल्मिक समाजाच्या मुलांनी स्वतःच्या जातीचे कारण सांगून स्वामीजींच्या जवळ यायला असमर्थता दर्शवली. स्वामीजींच्या डोळ्यांत पाणी आले आणि त्यांनी त्या मुलांना जवळ करून योगासने शिकवलीत. असेच नाशिकहून आलेल्या संत रविदासी समाजातील एका रुग्णाला स्वामीजींनी हात लावला. त्याने स्वतःच्या जातीचे कारण सांगून हात लावू नका अशी विनंती केली. त्यावर स्वामीजींनी ''मी माणसांना योगासने शिकवतो, आणि तू माणूस असल्यामुळे तुला मी हात लावून शिकवेन ज्याने तुझा रोग दूर होईल'', असे सांगितले. आज कदाचित ही गोष्ट फार विशेष वाटणार नाही, परंतु जवळजवळ ७०-७५ वर्षांपूर्वी एका तपःपूत संन्याश्याने जात-पातीचे बंधन न पाळता योगविद्येचे दान सर्वांना देणे, हे एक क्रांतिकारी पाऊल होते. असेच स्वामीजींच्या चरित्रात एका मुसलमान दंपतीने स्वामीजींकडून ललितापंचदशीची दीक्षा घेतली होती, असा उल्लेख आहे. स्वधर्माचे पालन करूनच दीक्षेचा उपचार करण्याचे स्वामीजींनी त्यांना बजावले होते. सर्व मनुष्यांना आपले मानणे याहून अधिक सामाजिक समरसतेचे उदाहरण मिळणे कठीण आहे. 'सर्व मनुष्यजातीसाठी योग' हे स्वामीजींचे दुसरे मुख्य योगदर्शन होय.

हे सर्व जरी असले तरी त्या काळी योगप्रसारामधे एक मुख्य उणीव होती ती महिलांच्या अनुपस्थितीची. अनेक कारणांमुळे आधी प्रचलित असलेल्या या विद्येपासून स्त्रीवर्ग दूर होता. मात्र समाज उत्थानासाठी घरातील माय-माउली ही पहिली गुरूच जर या विद्येपासून दूर असेल तर कसं होणार? महिलांनी योगासने करू नयेत, असा जो त्याकाळी प्रवाद होता. त्याचे शास्त्रपूर्वक खंडन स्वामीजींनी केले आणि योगाचे दालन महिलांसाठी खुले करून दिले. ते करत असताना महिलांच्या उपलब्ध असणाऱ्या वेळेची जाणीव तसेच

त्यांच्या वस्त्रप्रावरणांमुळे निर्माण होणारा संकोच यावरही स्वामीजींनी मातृहृदयाने उपाय शोधले. याबाबत स्वामीजींच्याच शब्दांत सांगायचे झाले तर, ‘‘योगसाधना ही सर्व मानवाच्या उन्नतीकरिता सांगितलेली आहे. एकदा वरील गोष्ट मान्य केली तर पुरुषांची उन्नती व्हावी आणि स्त्रियांची होऊ नये, असे म्हणता येणार नाही. आपली उन्नती सर्वप्रकारे होण्यासाठी स्त्रियांनी यावतशक्य योगाभ्यास करावा असे सिद्ध केले आहे. स्त्रियांची उन्नती झाल्याशिवाय पुरुषांची उन्नती पूर्णपणे होणे शक्य नाही. पत्नीला ‘अर्धांगी’ अशी संज्ञा आहे. अशा अर्धांगिनीची उन्नती होण्याकरिता योगाच्या सर्व साधनांचा प्रचार जर सार्वत्रिक केला नाही तर समाजातील वरील माणसे सहज सुलभ असलेल्या योगसाधनापासून वंचित राहतील आणि एका चाकाने चालणाऱ्या गाडीसारखी मनुष्य-समाजाची विचित्र स्थिती होईल’’, असे स्वामीजींनी योगप्रकाशच्या ४ थ्या अंकात शंका-समाधान या सदरात विस्तारपूर्वक लिहिले होते. बऱ्याचदा महिलांमधे देखील योगाभ्यासाच्या बाबतीत गैरसमज होते. स्वामीजींच्या एका महिला शिष्येने स्वामीजींना विचारले की महिलांनी ओंकाराचा जप करू नये असे म्हणतात, तर काय करावे? त्यावर अधिक न विवरण करता स्वामीजींनी प्रेमळपणे विचारले की ‘‘रामनामाचा जप केलेला चालेल ना?’’ त्या महिलेने होकार दर्शविला आणि स्वामीजींनी त्या महिलेला ‘राम’ हा उच्चार ओंकाराच्या लयीत करायला सांगितला. ‘महिलांसाठी योगाभ्यास’ हे भारतीय योगदर्शनशास्त्राच्या हजारो वर्षांच्या इतिहासातील स्वामीजींनी शास्त्राधारे उचललेले अत्यंत महत्त्वाचे मूलग्राही बदल घडवून आणणारे पाऊल, ज्याला आपण स्वामीजींचे तिसरे योगदर्शन म्हणू या.

स्वामीजींचे अजून एक मुख्य योगदर्शन म्हणजे निःशुल्क योगप्रसार. कलियुगात सगळ्या गोष्टी विक्रीला निघाल्या असताना स्वामीजींनी निःशुल्क योगप्रसाराचे व्रत सहजपणे स्वीकारले. जी मनुष्याच्या मुक्तीची ईश्वरदत्त विद्या आहे त्याची किंमत कोणी आणि कशी करायची? ही ईश्वरीय विद्या स्वामीजींनी जनता-जनार्दनाला दान केली. जी पुस्तके छापली तिची किंमत देखील मूळ खर्च निघावा एवढीच ठेवली, ज्याने समाजातील सर्व लोक ही पुस्तके घेऊ शकतील. योगसंमेलनात पुस्तकांचा स्टॉल लावला असता बऱ्याचदा स्वामीजी स्टॉल सोडून संमेलनाच्या कार्यक्रमांना जात असत. कोणी विचारले असता सांगत की, ‘‘जास्तीतजास्त काय होईल? कोणीतरी पुस्तकेच घेऊन जातील ना? त्यांनी ती नेली आणि वाचली तर त्यांच्यासाठी चांगलेच आहे.’’ जिथे आज प्रत्येक गोष्ट आर्थिक आधारावर मोजली जाते, तिथे अपरिग्रहाचे याहून मोठे उदाहरण काय असणार? ‘निःशुल्क योगप्रसार’ हे स्वामीजींचे चौथे योगदर्शन होय.

आत्मप्राप्ती सोडून इतर कुठल्याही कारणासाठी योगाचा उपयोग केला तर तो त्याचा दुरुपयोग ठरेल असा शास्त्र-प्रवाद काही लोकांमधे होता. योगाचा उपयोग इतरांचे रोग बरे

करण्यासाठी करू नये तसेच योगोपचार भोगासाठी न वापरता फक्त मोक्षप्राप्तीसाठी शरीर टिकवण्यासाठी वापरावा, असादेखील दंडक होता, असे म्हणतात. पण स्वामीजींनी त्यांच्या गुरूंच्या योगप्रसाराच्या आज्ञेचे पालन करण्यासाठी योगोपचाराने रोग्यांना बरे केले, त्यांना योगाची दीक्षा दिली आणि आयुष्यभर योगाभ्यास करण्यासाठी प्रवृत्त केले. अत्यंत भोगासक्त समाजाला आत्मप्राप्तीच्या मार्गावर आणायचे असेल तर सुरुवातीला योगाच्या बहिरंग साधनेने शरीरावर होणाऱ्या सुपरिणामांनी भोग भोगण्यासाठी का होईना, लोक योगाकडे वळतील; तसे झाल्यावर हळूहळू योगातील अंतरंग साधनेचे महत्त्व त्यांना कळेल, आणि ते सर्वजण परिणामतः खऱ्या अर्थाने योगसाधक बनतील, याची खात्री स्वामीजींना असावी! स्वामीजींनी योगोपचाराने बरे केलेल्या अनेकांचे अनुभव 'योगमूर्ति' मधे आहेत. त्याहून हजारो पटींनी अधिक रोग्यांना स्वामीजींनी बरे केले असणार. जिथे गेले तिथे कोणाला काही आजार आहे का, असे विचारून स्वामीजी योगोपचार सांगत. स्वतःच्या तात्कालिक फायद्यासाठी म्हणून का होईना, लोक योगाभ्यासाकडे वळत आणि आयुष्यभर योगाच्या आश्रयाला राहत. 'योगोपचाराचा उपयोग योगप्रसारासाठी करणे', हे स्वामीजींचे पाचवे योगदर्शन होय.

'संघशक्ती कलियुगे' असे म्हटले जाते. इतिहासात बघितले तर भगवान गौतम बुद्ध, समर्थ रामदासस्वामी, छत्रपती शिवाजी महाराज यांनी संघशक्तीचीच कास धरली. लोकशाही हेच मुळात संघशक्तीचे प्रतीक आहे. कलियुगात सत्त्वगुणांचा लोप झाला असता अद्वितीय पुरुष जन्माला येण्याची शक्यता कमी झाल्यामुळे सात्त्विक गुणांच्या संघशक्तीनेच समाजनिर्माण होऊ शकतो. 'योगप्रवेश' आणि 'योगप्रवीण' या परीक्षांची निर्मिती सत्तर वर्षांपूर्वी करून स्वामीजींनी योगप्रसारासाठी सात्त्विक योगसाधकांच्या अनेक फळ्या निर्माण करण्याचे कार्य केले. योगसाधनेची दीक्षा दिलेल्या योगसाधकाला 'निःशुल्क योगप्रसाराचे' व्रत देऊन स्वामीजींनी योगप्रसाराची एक अद्भुत पद्धती निर्माण केली. तसेच 'निःशुल्क योगप्रसाराची' गुरूंनी मागितलेली गुरुदक्षिणाच स्वामीजींनी आपल्या शिष्यांकडूनही मागून या पवित्र विद्येचे पावित्र्य अबाधित ठेवले. त्यातूनच अनुशासनप्रिय योगशिक्षक तसेच सेवाभावी कार्यकर्ते निर्माण झालेत. स्वामीजींचे कित्येक शिष्य स्वतः 'योगगुरू' या पदाला पोहोचले. 'शेतकरी, डॉक्टर, इंजिनीयर, वकील, उद्योजक, व्यावसायिक इत्यादींनी यथायोग्य मनोभावाने केलेल्या कृतीदेखील धार्मिक स्वरूपाच्या असतात', असे मत स्वामी विवेकानंदांनी व्यक्त केले आहे. 'योगः कर्मसु कौशलम्' ही शिकवण केवळ योगप्रसारासाठी नसून दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक क्षणासाठी आहे हे योगसाधकांना समजल्यावर त्यांचे संपूर्ण आचरणच सात्त्विक होऊन जाते. आध्यात्मिक तसेच चारित्र्यवान कार्यकर्ते निर्माण करण्याऱ्या काही संस्था आजही

पृष्ठदान : श्रीमती भाग्यश्री भास्कर केसकर तर्फे दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

भारतभूमीत आहेत. पण चारित्र्याचे मुख्य शील म्हणजे सत्त्वगुण. योगाभ्यासाचा परिणाम हा केवळ शरीराची निरोगी अवस्था, अथवा मनाची ताण-विरहित स्थिती, किंवा वाढलेली क्रियाशक्ती नसून साधकांमधे वाढलेले सत्त्वगुण हा आहे. ह्या सत्त्वगुणांनी युक्त समाजनिर्मिती करण्याचे कार्य जनार्दनस्वामीजींच्या कार्यकर्त्यांकडून जणू ईश्वरीय कार्याच्या रूपात घडत असते. कलियुगामधे तमोगुण वाढला असता योगमार्गाने सत्त्वगुणांची वाढ करण्यासाठी प्रणाली निर्माण करणे हे स्वामीजींचे महत्त्वाचे कार्य आहे. त्यातूनच सेवाभावी व्यक्तींची जडणघडण होते जे सेवाकार्याने समाजाला सत्त्वशील करण्याचे कार्य सहजरीत्या करतात. जे बल वा साहाय्य अशा सत्त्वशील लोकांना हवे असते ते त्यांना योगाच्या साहाय्याने आतूनच मिळते. 'सत्त्वगुणी योगसाधकाची घडण' हे स्वामीजींचे सहावे योगदर्शन होय.

स्वामीजींनी सर्वांना अष्टांग-योगमार्गाचे मार्गदर्शन जरी केले तरी ते स्वतः कर्मयोग, भक्तियोग आणि ज्ञानयोग या सर्व योगमार्गांचे अधिकारी होते. आपल्या आचरणातून स्वामीजींनी कर्मयोगाची शिकवण सर्वांना दिली. स्वामीजी सतत कर्तव्यरत असत. कुठलीही गोष्ट वाया जाऊ देऊ नये, असे त्यांचे वर्तन असे. सतरंज्यांचे धागे निघाले असता त्यांना गाठी बांधणे किंवा त्यांच्या वाती करणे, हे योगाभ्यास शिकवतांना देखील सुरू असे. प्रत्येक कार्य चोखपणे झाले पाहिजे असा त्यांचा कटाक्ष असे. वर्ग जिथे असेल तिथे कितीही कमी विद्यार्थी येवोत अथवा न येवोत, स्वामीजी वर्ग घेत, व विद्यार्थी न आल्यास स्वतः आसने करून वर्ग घेत. आत्यंतिक वैराग्याने पालन केलेल्या कर्मयोगाची दीक्षा स्वामीजींनी सहजच आपल्या आचरणातून शिष्यांना दिली. जे ज्ञानमार्गी लोक स्वामीजींशी चर्चा करायला येत, मग ती अद्वैतावर असो किंवा वेदांवर, किंवा पातंजल-योगदर्शनावर, किंवा ज्ञानेश्वरीतील ओव्यांवर, स्वामीजी सर्वांचे समाधान करीत. अनेक यज्ञांत भाग घेऊन शास्त्रोक्त यज्ञांचे महत्त्व अधोरेखित करीत. तीर्थक्षेत्री सर्वांना सहलीला घेऊन जात असताना श्लोक, भजन म्हणण्यास उद्युक्त करून आपसूकच भक्तिमार्गाची कास धरावयास सांगत. यम-नियमांचे शिक्षण घेण्याकरिता मूर्तिपूजा महत्त्वाची आहे, असे स्वामीजींनी एका ठिकाणी सांगितले आहे. 'अष्टांग-योगासोबत कर्म, ज्ञान व भक्तिमार्गाचा अवलंब', हे स्वामीजींचे सातवे योगदर्शन होय.

'कर्म, भक्ती, ज्ञान, अष्टांग-योगसाधना यापैकी एक किंवा अधिक मार्गांचा अवलंब करून मुक्त होणे हेच धर्माचे उद्दिष्ट आहे', असे स्वामी विवेकानंदांचे वचन आहे. सत्-चित्-आनंद अशा परमतत्त्वाकडे जाण्याच्या परमोच्च सत्यप्राप्तीच्या तंत्राला 'योग' म्हणतात असेही विवेकानंद सांगतात. अष्टांग-योगाने सत्त्वगुणांचे संवर्धन झाल्यावर कर्म, भक्ती वा ज्ञान यापैकी प्रवृत्तीला पोषक अशा एक किंवा अधिक मार्गांनी आपल्या शिष्यांनी

मुक्तीच्या मार्गावर अग्रेसर व्हावे असा जनार्दनस्वामीजींचा हेतू असावा. 'योगप्रकाश' या योगाला वाहिलेल्या आद्य मासिकातून योगसंदेश नियमितपणे योगसाधकांपर्यंत पोहचावा जेणेकरून सर्वांची योगाची आवड व अभ्यास अधिक सफलीभूत होईल, अशी व्यवस्था स्वामीजींनी साठ वर्षांपूर्वीच करून ठेवली. अष्टांग-योगाच्या मार्गाने 'नराचा नारायण' होण्याची प्रक्रिया अधिक सुलभतेने होण्यासाठी स्वामीजींनी 'आसनयुक्ती' वापरली. यम-नियम तसेच शुद्धिक्रिया, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा-ध्यान साध्य होण्यासाठी देखील 'आसन' हेच मूळ आहे हा गुरुमंत्र त्यांनी शिष्यांना दिला. 'मानवजन्मामधे नराचा होण्या नारायण, करा हो नियमित योगासन' हे स्वामीजींचे आठवे योगदर्शन होय.

सहसा योगमार्ग म्हटला की सिद्धींची चर्चा आपसूकच होते. पातंजल-योगसूत्रांत सिद्धींचे विस्तृत विवरण आल्यामुळे व नाथसंप्रदायी लोकांच्या अनेक कथा प्रचलित असल्यामुळे देखील असे असावे. मात्र अनेक सिद्धी प्राप्त असलेल्या स्वामीजींनी सिद्धींविषयी जे लिहिले आहे, ते जणू पातंजल-योगसूत्रांमधे पतंजली मुनींनी लिहिण्याचे राहून गेले असावे, असेच आहे. एका विद्वान साधकाने सिद्धींविषयी पृच्छा केली असता एका पत्रात स्वामीजी म्हणतात, ''सिद्धी वगैरेंच्या बाबतीत आपण इच्छा करण्याची आवश्यकता नाही. ते प्रारब्ध कर्माचे व्यवहार असतात. ते जसे व्हावयाचे असतील, तसे होत राहतील. समाधानाच्या दृष्टीने ती गोष्ट आवश्यक व हितावह नाही. आपल्या जवळ काही विशेष वस्तू असल्या तर ते लोकोपचारार्थ देणे योग्य आहे. परंतु त्या नसल्या तर धडपड करीत राहणे आवश्यक नाही. तसेच सिद्धींचे समजावे.'' येथे जणू पतंजली मुनीच आपल्या योगदर्शनाचा उपसंहार लिहीत आहेत, असे वाटते.

पतंजली मुनींनी योगसूत्रे सांगून योगदर्शनाचा पाया घातला खरा, पण आधुनिक जगात योग सिद्ध करण्यासाठी जनार्दनस्वामींनी वर सांगितल्याप्रमाणे अष्टांगयोगाची अष्टदर्शने दिलीत. सांघिक योग, भेदाभेदरहित योगप्रसार, महिलांसाठी योग, निःशुल्क योगप्रसार, योगोपचाराद्वारे योगप्रसार, सेवाव्रती योगसाधकांची घडण, अष्टांग-योगाचा इतर योगमार्गांशी समन्वय आणि 'नराचा नारायण' होण्यासाठी आसनयुक्ती, ही स्वामीजींची अष्टदर्शने होत. पतंजली मुनींचा विचार नव्या रूपात नव्या जगासाठी आणणे हे स्वामीजींचे सर्वात महत्त्वाचे कार्य होय. त्यासाठी स्वामीजींनी 'योगस्वरूप' या ग्रंथाची रचना केली. स्वामीजींचा 'योगस्वरूप' हा ग्रंथ पातंजल-योगसूत्रांचे आधुनिक जीवनासाठीचे मार्गदर्शन नव्हे तर योगदर्शनच आहे. याशिवाय स्वामीजींनी जपाचे प्रकार, वेदग्रंथांचा आदर, आसनांची पद्धती, वेळेचे प्रबंधन, रोग व त्यावरील उपाय, आसनांची आवश्यकता, यौगिक आहार, व्यायामाची मर्यादा, व्यक्तीचा उत्कर्ष व समाजाची उन्नती यासारख्या अनेक विषयांवर विस्तृत लेखन केले आहे. ज्या अनामिक गुरूने स्वामीजींना

पृष्ठदान : देवेश रवीन्द्र केसकर तर्फे दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा

योगाचे दान दिले त्या गुरूंची गुरुदक्षिणा स्वामीजींनी सर्वार्थाने दिली. केवळ आपल्या लौकिक आयुष्यातच नव्हे तर समाधी घेतल्यावरही चिरंतन संजीवन रूपाने स्वामीजी आपल्या सर्व शिष्यांकडून योगप्रसाराचे कार्य यथाशशक्ति आणि निरंतर घडवून आणत आहेत, अशी आम्हां सर्व स्वामीभक्तांची श्रद्धा आहे.

आता आपण योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृतमहोत्सवी वर्षात स्वामीजींची योगदर्शने योगाभ्यासी मंडळाने समाजापर्यंत कशी पोहोचवली हे बघू या. समाधी घेण्याच्या आधी स्वामीजी स्वतःच जणू 'योगाभ्यासी मंडळ' होते. स्वामीजींनी समाजात केलेली प्रत्येक गोष्ट ही मंडळाचीच कृती होती. महाराष्ट्र सरकारने १९७२ साली नेमलेल्या समितीमधे स्वामीजींनी योगशिक्षण शाळांमधे अंतर्भूत करण्यासाठी अभ्यासक्रम तयार केला. तसेच अनेक राष्ट्रीय संस्थांसाठी योगाच्या वर्गांची रचना केली. मात्र स्वामीजींनी १९७८ मधे समाधी घेतल्यानंतर 'योगाभ्यासी मंडळ' आपले कार्य आपल्या मर्यादित पद्धतीने करीत असले तरी स्वामीजींच्या रूपात असलेला समाजाभिमुख चेहरा आता हरवला होता. अशा वेळी गरज होती ती मंडळाने संघटितरीत्या समाजापुढे जाऊन आपले कार्य करण्याची, व समाजातील प्रत्येक घटकाला मंडळात सामावून घेण्याची. ते करण्यासाठी एक अनुशासनप्रिय समाजोन्मुख कुशल संघटक स्वामीजींना हवा होता, जो श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींच्या रूपाने योगाभ्यासी मंडळाला मिळाला. १९८० च्या दशकात रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी मंडळाचे सुकाणू हातात घेतले आणि स्वामीजींना अभिप्रेत योगदर्शनावर मंडळाच्या कार्याचा विस्तार करण्यास सुरुवात केली. सुरुवातीच्या काळात मंडळाचे ५-६ वर्ग नागपुरात चालत असत. मात्र रामनगर मुख्य केंद्रात वर्ग असे नव्हते. उन्हाळी परीक्षांचे वर्ग व्हायचे परंतु इतर वेळी सर्वजण आपापल्या वेळी जाऊन आसने करीत असत. मंडळाला समाजाशी निरंतर जोडण्यासाठी दर महिन्यात निरोगत्वाचे वर्ग सुरु झाले. त्यापाठोपाठ सराव वर्ग आले. नवनवीन लोक मंडळाशी दर महिन्यात जोडल्या जाणार, त्यांना एकसूत्रात बांधण्यासाठी अनुशासनाची गरज होती. सकाळी ५:५५ ला सर्व वर्ग सुरू होणार असे ठरले. सकाळी ७ व ८ वाजता तसेच संध्याकाळी ७ वाजता प्रार्थना होणार हे देखील निश्चित झाले. चपला रांगेत ठेवाव्या, वर्गांत शिस्तीने एकसारखी आसने घालावीत, कपडे/पिशव्या एका जागी व्यवस्थित ठेवावे, हे अनुशासनाचे बाह्य स्वरूप आचरण्यास सुरुवात झाली. तसेच शांततेत वर्ग व्हावा, वर्गात मौन पाळावे, योगमंदिर हे मौनभवन व्हावे, हे अनुशासनाचे अंतर्स्वरूप प्रकट झाले. हे 'अथ योगानुशासन' हा संघटनेचा पाया आहे. याने संघटनेची व एकोप्याची भावना विकसित होऊ लागली. नैतिक मूल्ये पाळली पाहिजेत, ह्या विचारांचा अंतर्भाव स्वाभाविकच योगवर्गांतून न सांगताही होऊ लागला.

नागपूर शहरात वेगवेगळ्या ठिकाणी जाऊन शिबिरे घेण्यास सुरुवात झाली. शिबिर

झाले की तेथील योगसाधकाच्या हाती नवीन वर्गाची जबाबदारी देण्यात येऊ लागली. मंडळात आलेल्या योगसाधकांना आपापल्या भागात वर्ग सुरु करण्यासाठी प्रोत्साहित करून त्यांना सर्व मदत पुरवण्यात आली. काही योगसाधक नोकरीच्या निमित्ताने परगावी स्थायिक होत असताना त्यांना देखील तेथे वर्ग सुरू केले. हे सर्व वर्ग स्वामीजींच्या योगदर्शनाप्रमाणे सांघिकरीत्या आणि निःशुल्क घ्यायचे होते. प्रत्येक योगसाधकाला 'इतर ५ लोकांना निःशुल्क योगाभ्यास शिकवण्याची' स्वामीजींनीच ठरवलेली गुरुदक्षिणा मागण्यात आली. समाजाने देखील मंदिरे, कार्यालये निःशुल्क उपलब्ध करून देऊन या समाजकार्याला हातभार लावायला सुरुवात केली. जसे आर्थिक उदारीकरणाचे वारे वाहू लागले तसे व्यस्त झालेल्या जीवनात निरोगी व आनंदी राहण्यासाठी योगसाधनेची गरज सर्वांनाच भासू लागली. यांतून केंद्रांचा आणि शाखांचा विस्तार होऊ लागला. जिथे जागा सहजरीत्या उपलध होऊ शकत नसेल तिथे कुटुंबांमधेच कौटुंबिक योगवर्ग सुरु झालेत. १९८० च्या सुमारास ५-६ असणाऱ्या नागपुरातील वर्गांची संख्या आता १०५ हून अधिक आहे, तसेच उमरेड, भंडारा, लाखनी, चंद्रपूर, यवतमाळ, नेरपरसोपंत, दर्यापूर, अमरावती, पुणे, सांगली, उरण, मुंबई, बंगळुरू, चेन्नई, कन्नुर (केरळ), कानपूर अशा सर्व ठिकाणी मिळून आज मंडळाचे दररोज १५० हून अधिक वर्ग होतात. अनेक सरकारी तसेच खाजगी प्रतिष्ठानांमधे, तसेच अनेक शाळा-कॉलेजमधे योगाची शिबिरे घेतली जातात. दरवर्षी शेकडो लोक मंडळाशी नव्याने जोडल्या जातात, आणि जिथे असतील तिथे, जसे जमेल तसे, योगाभ्यास करीत राहतात. १९६७ पासून प्रकाशित होणाऱ्या अत्यल्प किंमत असलेल्या 'योगप्रकाश' मासिकाच्या रूपाने मंडळाशी जुळून राहतात. योगप्रकाश हे १०,००० सदस्यांचा आकडा ओलांडलेले योगाला वाहिलेले एकमेव मासिक असावे. मंडळातर्फे दरवर्षी उन्हाळ्यात ९ वी ते १२ वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी बुद्धिविकास वर्ग घेतले जातात. तसेच ३ री ते ८ वीच्या वर्गांतील मुलांसाठी योग संस्कार वर्ग घेतले जातात. विद्यार्थ्यांसाठी घेण्यात आलेल्या वर्गांमुळे विद्यार्थ्यांना एकाग्रता वाढण्यास मदत मिळून परीक्षांमधे त्यांना यशस्वी होण्यात मदत मिळते असा अनुभव आहे. महत्त्वाचे म्हणजे संस्कारक्षम वयात झालेल्या योगसंस्कारांमुळे नवीन पिढीमधे योगजीवनशैली निर्माण करण्याचे कार्य आपसूकच होते आहे. मंडळातर्फे प्रकाशित होणारी सांघिक आसने, प्राणायाम, योगस्वरूप ही पुस्तके, सूर्यनमस्काराचा तक्ता अत्यंत माफक किमतीत उपलब्ध आहेत. स्वामीजींनी लिहिलेली सांघिक आसनांची पुस्तके अनेक विद्यापीठांमधे योग-अभ्यासक्रमात आहे.

स्वामीजींनी दूरदृष्टीने १९५७ साली सुरू केलेल्या 'योगप्रवेश' आणि 'योगप्रवीण' या परीक्षांमुळे जवळजवळ गेल्या सत्तर वर्षांत हजारो साधक हे योगशिक्षक झाले आहेत.

अष्टांग-योगाची ओळख, आसने, शुद्धिक्रिया, प्राणायाम, यांचे सैद्धांतिक तसेच प्रात्यक्षिक ज्ञान, पातंजल-योगसूत्रांचा अभ्यास, शरीरविज्ञानाची ओळख, योगासनांचा शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचे शास्त्रीय विश्लेषण, योगावरील लघुप्रबंध अशा अनेक अंगांनी ह्या परीक्षा घेतल्या जातात. गेल्या काही वर्षांत ह्या परीक्षांना विश्वविद्यालयांकडून मान्यता मिळालेल्या आहेत. ह्या परीक्षा दिलेले साधक योगाभ्यास त्यांच्या पुरता मर्यादित न ठेवता आत्मविश्वासाने योगाभ्यास इतरांना शिकवू लागतात. चक्रवाढीने वाढणारी योगशिक्षकांची फळी निर्माण झाली आहे, जिने एका चळवळीचे रूप घेतले आहे.

सांघिकतेचे प्राकट्यीकरण इतर अनेक रूपांत भव्य प्रमाणावर होत आहे. सर्वप्रथम १९९२ मधे स्वामीजींच्या जन्मशताब्दीवेळी १००० साधकांनी सामूहिक योगासने करून स्वामीजींना भावांजली अर्पण केली आणि सांघिक आसनांचे संघटित रूप प्रकट झाले. त्याच वर्षी सर्वप्रथम शालेय विद्यार्थ्यांसाठी सांघिक योगासने स्पर्धा घेण्यात आली ज्यात २० शाळांनी आणि १००० विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला होता. वैयक्तिक स्पर्धांमधे ईर्षा वाढते, तो भाव सामूहिक योगासन स्पर्धेत येत नाही, उलट संघभावना निर्माण होते, तसेच एकोपा आणि एकदृष्टीची वाढ होते. हे दोन्ही सांघिक उपक्रम आजही सुरू आहेत, नव्हे त्याला भव्य स्वरूप प्राप्त झालं आहे. २०२५ मधे झालेल्या स्व. भानुताई गडकरी आंतरशालेय सांघिक योगासन स्पर्धेत १५० शाळांतील जवळजवळ १५,००० विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला होता. दरवर्षी स्वामीजींच्या समाराधनेच्या दिवशी जवळजवळ एक हजार साधक मंडळासमोरच्या 'जनार्दनस्वामी मार्ग' असे नाव असलेल्या रस्त्यावर सकाळी सामूहिक आसने करून स्वामीजींप्रती कृतज्ञता व्यक्त करीत असतात. २००१ मधे मंडळाच्या सुवर्णमहोत्सवी वर्षाचे निमित्त साधून १०,००० लोकांनी सांघिक योगासने केलीत व 'योगाचे कार्य यथाशक्ती आणि निरंतर करू', असा संकल्प केला. योगकार्य संघटितपणे करण्याची योजना आकार घेऊ लागली. २०१५ पासून जगभरात सुरू झालेल्या जागतिक योगदिनाच्या सोहळ्यात नागपूर नगरीचे आयोजनत्व योगाभ्यासी मंडळाकडे असते. मुळात 'योगदिन' ही संकल्पनाच स्वामीजींनी ५० वर्षांपूर्वी नागपूरच्या तत्कालीन महापौरांपुढे मांडली होती, व त्यासाठी मंडळातर्फे देणगी देखील दिली होती. एक वर्ष तो साजरा देखील करण्यात आला, परंतु आता स्वामीजींच्या 'योगदिना'च्या कल्पनेला वैश्विक स्वरूप प्राप्त झाले आहे. नागपूरला यशवंत स्टेडियम वरील केंद्रीय कार्यक्रमात मंडळाच्या शिक्षकांच्या सूचनांवर जवळजवळ १० ते १५ हजार योगसाधक 'योगदिन ही स्वामीजींची इच्छा' समजून योगदिनाचे दिवशी योगसाधना करीत असतात. रथसप्तमीच्या दिवशी सूर्योदयाच्या वेळी सामूहिक सूर्यनमस्कार हा मंडळाचा अजून एक अभिनव उपक्रम. सगळ्या जगताचा जीवनदाता असलेल्या भगवान सूर्याची सामूहिक उपासना प्रत्यक्षरीत्या करून निसर्गातील

पृष्ठदान : विश्वेश्वर भालचन्द्र सावदेकर तर्फे कै. दिनकर दत्तात्रय सोले, सांगली यांचे स्मृती प्रीत्यर्थ

देवतांप्रती कृतज्ञतेचा भाव ठेवणे हा यामागील भाव, आणि भारतीय तत्त्वज्ञानातील संदेशाचे पालन. या भावाची जोपासना झाली तर आज sustainability च्या नावावर संयुक्त राष्ट्रसंघापासून स्थानिक प्रशासनापर्यंत जे उपक्रम सुरू झाले आहेत, त्याची वेगळ्याने गरज पडू नये; आणि हेच भारतीय तत्त्वज्ञानाचे वैशिष्ट्य योगाभ्यासी मंडळ जोपासत आहे. तसेच भारतभरातील सर्व योगप्रेमी व योगसाधक मंडळींना एकत्र आणून विचारांची देवाण-घेवाण व्हावी म्हणून स्वामीजींनी आयोजित केलेल्या योगसंमेलनांसारखी अधिक व्यापक प्रमाणावर योगसंमेलने घेण्यास मंडळाने ९० च्या दशकात पुन्हा सुरुवात केली. १९९२, १९९४, १९९६, १९९८, २०००, २०११, २०१७ इत्यादी वर्षी योगसंमेलने वेगवेगळ्या ठिकाणी घेण्यात आलीत. जवळजवळ ५००० हून अधिक योगसाधकांनी प्रत्येक योगसंमेलनांमध्ये भाग घेतला. समाजात निःशुल्क सांघिक योगासनांचा प्रसार करण्याची ही एक अद्भुत चळवळ गेल्या काही दशकांत निर्माण झाली आहे. योगजीवनशैलीने समाजबांधणीचे हे कार्य आहे. स्वामीजींच्या सांघिक योगशक्तीच्या कल्पनेचे आणि त्यांच्या पहिल्या योगदर्शनाचे हे दृश्य स्वरूप आज साकार झाले आहे, सतत होत आहे, आणि होत राहणार आहे.

'सर्वांना समत्वाने योगविद्येचे दान करणे', हे स्वामीजींचे दुसरे योगदर्शन. हे मंडळाने कसोशीने पाळलेच नाही तर त्याचे वेगवेगळ्या रूपांत प्रकटीकरण केले आहे. सर्वप्रथम म्हणजे, मंडळाची वास्तू सर्वांना खुली आहे. आर्थिक, सामाजिक कुठलाही भेदभाव न पाळता सगळेजण सोबत आसने करतात. एका निम्नस्तरीय आर्थिक स्थितीत असलेल्या साधकाच्या बाजूला अत्यंत यशस्वी उद्योजक आसने करीत असतो. कारकुनाचे कार्य करणाऱ्याच्या बाजूला उच्चपदस्थ अधिकारी असू शकतो. कुठल्यातरी रोगाने त्रस्त असलेल्या व्यक्तीच्या बाजूला एखादा प्रथितयश डॉक्टर असू शकतो. विद्यार्थ्याच्या बाजूला सैन्यातील उच्चपदस्थ निवृत्त अधिकारी असू शकतो. इतकेच नव्हे तर आश्रमाच्या आठवडी श्रमदानाच्या कार्यात हे सगळे सोबत स्वच्छतेचे कार्य करीत असतात. त्यात असेही होऊ शकते की व्यवसायात सामान्य पदावर असलेला एक कार्यकर्ता व्यवसायातील उच्चपदस्थ अधिकाऱ्याला सूचना देऊ शकतो. आश्रमात आल्यावर बाहेच्या जगातील सगळी पदे, प्रतिष्ठा, मानमरातबांच्या झुली उतरवून स्वामीजींचा एक शिष्य एवढीच ओळख ठेवून योगाभ्यास आणि सेवाकार्य करायचे असते. स्त्रिया पुरुषांच्या बरोबरीने, नव्हे बरीच पाऊले पुढे राहून, माहेरी असल्यासारख्या मोकळेपणाने आपले काम करीत असतात. मंडळात उत्सव एकत्रितरीत्या साजरे होत असतात. स्वामीजींच्या वेळी आणि समाधीनंतर कोजागिरी हा उत्सव मंडळात होत असे. आता आषाढी तसेच कार्तिकी एकादशीला विष्णुसहस्रनामासह तसेच महाशिवरात्रीला शिवसहस्रनामावलीचा उच्चार

करून, व जन्माष्टमीला गोपालनंदनाच्या गजरात स्वामीजींच्या पादुकांना अभिषेक करण्यात येतो. एकादशीला तुळसीपत्रे तर महाशिवरात्रीला बिल्वपत्रे यांनी स्वामीजींना सर्वांच्या हस्ते अभिषेक होतो. यांत सर्व साधक शुचिर्भूत होऊन एकत्र सहभागी होतात आणि कुठलाही भेदभाव न बाळगता प्रत्येकाच्या हातून स्वामीजींना पूजोपचार केल्या जातात. दरवर्षी गणेशोत्सवाच्या दिवसात यज्ञ होतो आणि सर्व साधक दंपती कुठल्याही भेदरहित पद्धतीने यजमानत्व घेतात. ही श्रद्धेय खांडवे गुरुजींच्या मते भारतीय पूजापद्धतीतील एक उत्क्रांती आहे आणि भारतीय धर्मशास्त्रातलीदेखील एक क्रांती आहे. सामाजिक तसेच धार्मिक समरसतेचे तसेच भेदाभेदरहित समाजाचे याहून अजून चांगले उदाहरण आणखी कुठे मिळणार? जणू स्वामीजींच्या दुसऱ्या योगदर्शनात नमूद केलेला 'समत्वबुद्धीचा समाज' मंडळात आज साकार झाला आहे.

स्वामीजींचे तिसरे योगदर्शन म्हणजे 'महिलांसाठी योग'. महिलांचा सहभाग योगाभ्यासी मंडळात स्वामीजींच्या काळापासूनच राहिला आहे. मंडळाने शेकडो योगशिक्षिका निर्माण केल्यात. आजही मंडळाचे बऱ्याच ठिकाणचे वर्ग महिला शिक्षिकाच सांभाळतात. अनेक ठिकाणचे वर्ग खास महिलांसाठी आहेत. रामनगरला मुख्य केंद्रात देखील महिलांचा वेगळा वर्ग गृहिणींच्या सोयीच्या वेळी संध्याकाळी ५ ते ६ घेण्यात येतो. महिलाशक्ती ही मंडळाचा कणा आहे असे म्हटले तरी अतिशयोक्ती होणार नाही.

आजच्या काळातील स्वामीजींचे चौथे आणि सगळ्यांत महत्त्वाचे योगदर्शन म्हणजे 'निःशुल्क योगप्रसार'! आजही स्वामीजींच्या घालून दिलेल्या आदर्शांनुसार सर्व वर्ग आणि उपक्रम निःशुल्क चालवले जातात. योगाभ्यासी मंडळ कुठलेही सरकारी अनुदान घेत नाही, तसेच मंडळात कोणीही पगारी नोकर नाही. सगळे कार्यकर्ते स्वयंसेवकाच्या भूमिकेतून मंडळाचे कार्य करतात. योगसाधकांच्या आणि समाजातील लोकांच्या अयाचित देणग्यांवर मंडळाचा कारभार चालत असतो. मंडळाच्या निःशुल्क कार्याबद्दल समाजात आदराची भावना निर्माण झाली आहे. ठिकठिकाणी असणाऱ्या वर्गांची जागा स्थानिक मंदिरे, समाज-मंडळे यांनी स्वयंस्फूर्तीने योगवर्गांसाठी उपलब्ध करून दिली आहे, जिथे स्वामीजींची प्रतिमा अधिष्ठान रूपाने ठेवून योगसाधना सुरू असते. एके प्रकारे समाजपुरुषच हा जनार्दनाचा रथ ओढत आहे. योगाभ्यासी मंडळाच्या वास्तूच्या उद्घाटनप्रसंगी जनार्दनस्वामीजींनी मंडळाची सर्व मिळकत नागपूरकर जनतेच्या स्वाधीन केली. नागपूरच्या कार्यकर्त्यांनी मंडळ निष्ठेने चालवून योगविद्येचे आदर्श केंद्र निर्माण करावे, एवढीच आपली अपेक्षा असल्याचे स्वामीजींनी सांगितले. तसेच नागपूरकरांनी हे सर्व आपले कार्य आहे असे समजून ते पुढे चालवावे असे आशीर्वचन दिलेत. स्वामीजींच्या या वचनांचे संपूर्ण पालन करीत मंडळाचे कार्य आता केवळ नागपुरातच नाही तर महाराष्ट्रात

बऱ्याच ठिकाणी आणि महाराष्ट्राबाहेरही पसरले आहे. स्वामीजींच्या विचारांप्रमाणे योगाविषयीची पुस्तके आजही अत्यंत माफक किमतीत (रु १०/२०) मंडळाने उपलब्ध करून दिली आहेत. 'योगप्रकाश' हे मासिक स्वामीजींचा योगसंदेश अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहचावा म्हणून तसेच जुन्या आजीव सभासदांना दिलेल्या वचनाला जागून, मंडळाला न परवडणाऱ्या किमतीत, आजही उपलब्ध आहे. योगाकडे व्यावसायिक भूमिकेतून बघून निर्माण झालेल्या संस्थांसारखी आर्थिक प्रगती मंडळाची झाली नसेल, तो मंडळाचा उद्देश देखील नाही. परंतु स्वामीजींच्या विचारांचे पाईक असे असंख्य कार्यकर्ते मंडळाकडून निर्माण झाले आहेत. हे ईश्वरीय कार्य करण्यासाठी स्वामीजींचे 'निःशुल्क योगप्रसाराचे' व्रत घेऊन नैसर्गिक सौम्य वेगाने परंतु स्थिर आणि भरीव अशी मंडळाची प्रगती होत आहे.

स्वामीजींचे पाचवे योगदर्शन आपण आधी पाहिले ते 'योगोपचाराचे'! मोठ्या विस्तृत प्रमाणावर योगाद्वारे रोगोपचार करण्यात स्वामीजी अग्रणी होते. त्यांच्या जीवनकाळात हजारो लोकांना त्यांनी योगाद्वारे रोगमुक्ती दिली. इतकेच नव्हे तर रोग व त्यावरील उपाय असा एक तक्ता स्वामीजींनी तयार केला होता. स्वामीजींनी समाधी घेतल्यावर सुरुवातीला कै. पटवर्धनकाकांनी योगोपचाराचे कार्य निष्ठेने सांभाळले. त्यांनतर जशी रुग्णांची संख्या वाढायला लागली तसे श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी योगोपचाराचे स्वामीजींचे कार्य हाती घेतले. गेल्या ४० वर्षांत हजारो लोकांना असाध्य रोगांतून योगोपचारातून मुक्ती मिळाली आहे. बऱ्याचदा स्वतः डॉक्टर लोक आपल्या रुग्णांना मंडळात गुरुजींकडे पाठवतात. स्वामीजींच्या प्रेरणेने गुरुजी आजही योगासने, शुद्धिक्रिया, प्राणायाम, ओंकार, ध्यान इत्यादी अष्टांग-योगाच्या माध्यमांतून रुग्णांवर उपचार करतात. कोरोना काळात आलेल्या ऑनलाईन तंत्रज्ञानामुळे तर श्रद्धेय गुरुजींचे योगोपचाराचे कार्य अत्यंत विस्तारले आहे. दररोज बरेच देशातील तसेच देशाबाहेरील रुग्ण झूम मीटिंगचा वापर करून गुरुजींशी संपर्क करतात. गुरुजी ऑनलाईन रुग्णांना योग्य आसनांचे प्रात्यक्षिक दाखवून मार्गदर्शन करतात. देशातील कानाकोपऱ्यांतून तसेच ओमान, अरब एमिरेट्स, ऑस्ट्रेलिया, सिंगापूर, जर्मनी, अमेरिका, व्हिएतनाम इत्यादी देशांतून गुरुजींचे योगोपचाराचे मार्गदर्शन घेण्यासाठी लोक संपर्क करतात. खांडवे गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली विशिष्ट प्रकारच्या रोगांपासून मुक्तीसाठी योगोपचाराची ३ ते ६ महिन्यांची शिबिरे आयोजित केली जातात. या शिबिरांमधे योगशिक्षकांसोबतच तज्ज्ञ डॉक्टर, वैद्यकीय महाविद्यालयांतील प्राध्यापक मंडळी सहभागी असतात. गेल्या २ दशकांमधे आतापर्यंत दमा, मधुमेह, पाठीचे दुखणे, डोकेदुखी, उच्चरक्तदाब, हृदयरोग, नैराश्य, रजोनिवृत्ती, स्थूलता, पार्किन्सन, थायरॉईड अशा अनेक रोगांवर शिबिरे झाली आहेत.

शिबिरातील सहभागी लोकांची शिबिराआधी, दरम्यान तसेच नंतर वैद्यकीय तपासणी करण्यात येते आणि योगोपचाराचा प्रभाव जोखल्या जातो. शिबिरातील आसनांची शृंखला श्रद्धेय खांडवे गुरुजी आपल्या अनुभसिद्ध ज्ञानाने तयार करीत असतात. त्यात शिबिरादरम्यान प्रतिसाद व परिणाम पाहून उचित बदल करण्यात येतो. या शिबिरांती तयार झालेले वैद्यकीय अहवाल मेडिकल परिषदांतून सादर केले गेले आहेत. रजोनिवृत्तीवरील संशोधनात्मक निबंधाला कोलंबो येथे २०११ मधे झालेल्या आंतरराष्ट्रीय वैद्यकीय परिषदेत सर्वोत्कृष्ट निबंधाचा पुरस्कार मिळाला आहे. खांडवे गुरुजींच्या ४ दशकांतील अनुभवसिद्ध योगोपचारावर ४५० पानांचे पुस्तक डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार यांनी सहलेखक म्हणून लिहिले आहे, ज्यात ७७ विविध प्रकारचे रोग, त्यांवर केल्या जाणारी आसने यांची सचित्र माहिती तसेच या आसनांचे वैद्यकीयरीत्या विश्लेषण केले आहे. मराठी आवृत्ती उपलब्ध असून हिंदी व इंग्रजी आवृत्ती यावर्षी उपलब्ध होणार आहे. थोडक्यात सांगायचे झाले तर स्वामीजींचे पाचवे योगदर्शन ‘योगोपचार’ हा विषय आता केवळ योगविषय न राहता वैद्यकीय प्रमाणे असलेला संशोधनात्मक विषय झाला आहे. हजारो रुग्णांना मिळालेली निरोगी अवस्था ही त्याच्या यशाची खरी खूण आहे. हे सगळे रुग्ण आयुष्यभर योगाभ्यासाशी आता जोडले गेले आहेत. अर्थात सांगायला नकोच की स्वामीजींनी घेतलेल्या व्रताप्रमाणे योगोपचार देखील निःशुल्क असून हे मंडळाचे योगप्रसाराचे तसेच समाजसेवेचे एक अभूतपूर्व कार्य आहे.

योगाभ्यासी मंडळाचे समाजसुधारणेचे खरे कार्य जर असेल तर ते अनुशासनयुक्त सत्त्वगुणप्रधान कर्मयोगी सेवाभावी कार्यकर्त्यांची निर्मिती. निरोगत्वाच्या मासिक वर्गापासून झालेली ‘अनुशासनाची’ सवय महिना संपता-संपता योगसाधकाच्या जाणीवेत शिरते. तसेच योग हा केवळ एक व्यायामप्रकार नसून जीवनशैली आहे तसेच मानसिक विकासाची साधना आहे, ही भावना साधकाच्या मनात हळूहळू दृढ होत जाते. यम-नियम यांचे पालन करण्याचा भाव साधकांच्या अंतर्यामी जागृत होतो. आसने व्यायामवत न होता एकाग्रतेने होऊ लागतात. क्रमांकावर केलेली सांघिक आसने वेळी-अवेळी उफाळून येणाऱ्या वृत्तींचा निरोध करतात. नकारात्मक विचारांचा निचरा होऊ लागतो. भ्रष्टाचार, हिंसाचाराचे भाव कमी होऊ लागतात. व्यसने असतील तर आपोआप सुटू लागतात. आहार सात्त्विक होतो. विचार शुद्ध, सात्त्विक, निरलस होतात. द्वंद्व समाप्त होऊ लागते. निश्चयात्मक बुद्धी वाढू लागते. शुद्धिक्रिया साध्य होऊन शरीर आतून स्वच्छ होऊ लागते. प्राणायामाने श्वासांवर नियंत्रण येते. मनातले विचार श्वासांवर कमी परिणाम करतात, किंबहुना शांतपणे घेतल्या जाणारे श्वास मन देखील शांत करतात. वर्ग मौनात करायला आवडू लागते. प्रत्याहाराची सुरुवात होते. एका जागी स्थिर बसणे जमू लागते. योग म्हणजे जोडणे. ते जसे

शरीराशी मन जोडणे आहे तसेच समष्टीसोबत व्यक्तीचे जोडणे देखील आहे, हे हळूहळू उमजू लागते आणि जणू 'स्व'चा स्वाहाकार होतो. हाच मनाचा विकास योगाभ्यासात अपेक्षित असतो. मनांतील विकृती निघालेले, मन शुद्ध झालेले, सात्त्विक आणि निर्भय विचारांचे चारित्र्यसंपन्न योगसाधक तयार होऊ लागतात. हे योगसाधक समाजात जिथे जिथे वावरतील तिथे पावित्र्याचे प्रामाणिक आचरण करीत असतात. त्यामुळे त्यांचे कर्म हे सुकर्म होते आणि समाजातील इतर लोकदेखील सत्त्वगुणांकडे आकर्षित होतात. योगजीवनशैलीने युक्त अशा समाजाची बांधणी हे योगाभ्यासी मंडळाचे अव्यक्त परंतु दर्शनीय असे कार्य आहे. सात्त्विक भावनांच्या, विचारांच्या लोकांची घडण, त्यांचे संघटन करून भारतभूमीला पुनर्वैभव प्राप्त करून द्यायचे हे योगाभ्यासी मंडळातर्फे स्वामीजींच्या उपदेशाच्या सहज आचरणाने होत आहे, जे स्वामीजींचे सहावे योगदर्शन आहे!

योगाभ्यासी मंडळाच्या दररोजच्या योगाभ्यासाची अनेक वैशिष्ट्ये सांगता येतील. स्नान करून शुचिर्भूत होऊन स्वामींच्या आश्रमात येण्याने सात्त्विक भाव अनायासे जागृत होतात. योगाभ्यास सुरू होण्याआधी ईश्वर-प्रणिधान केले जाते. सकाळच्या सुंदर शांत वातावरणात देवतांच्या, ईश्वराच्या, गुरूंच्या आळवणीचे मधुर शांत स्वर वातावरणात गुंजतात. ईश्वर-प्रणिधान म्हणायला तर अष्टांगयोगाच्या दुसऱ्या पायरीवरील नियमांचा भाग. पण हेच ईश्वर-प्रणिधान जसे योगाचे साधन आहे तसेच ते योगाभ्यासाचे साध्य देखील आहे. ईश्वराच्या आळवणीने आणि गुरुस्मरणाने योगाभ्यासाला सुरुवात होते. योगाभ्यासाच्या सुरुवातीला उत्थित-विवेकसनाने अवयव-ध्यान करणे व मन योगाभ्यासास काही क्षणांत तयार करणे, हे योगाभ्यासी मंडळाच्या योगाभ्यासाचे वैशिष्ट्य आहे. याने जणू ध्यान-योग साधल्या जातो. एवढेच नव्हे तर आपल्या शरीराच्या अंतर्गत यात्रेतून शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांना शांत करण्याची किमया साधू लागते. काही लोकांना कायाव्यूहसिद्धी देखील साध्य होते, ज्याने योगोपचार करण्यासाठी अंतर्प्रेरणा जागृत होऊ शकते. स्वामीजींचे अधिष्ठान मनांत वसवून आसन साधनेला प्रारंभ होतो. अनेक प्रकारची आसने सांघिकरीत्या केल्यावर शुध्दीक्रियांचा सराव, प्राणायामाचा अभ्यास, ओंकार, त्यातून ध्यान करत असतानाच दररोजच्या दैनंदिन प्रार्थेनेतही प्राणायाम आणि ध्यानाचा अप्रत्यक्षरीत्या अभ्यास केला जातो. प्रार्थनेच्या शेवटी केलेला योगाभ्यास 'तेरा तुझको अर्पण क्या लागे मेरा' असे म्हणून स्वामीजींना अर्पण केल्या जातो आणि जणू 'कर्मण्येवाधिकारस्ते' चा सराव होतो. असा अष्टांग-योगाचा अभ्यास संपल्यावर सराव वर्गात दररोज गीतेच्या दोन श्लोकांचे वाचन, मनन आणि चिंतन होते. श्रीनिवास वर्णेकर सर प्रज्ञाभारती डॉ. दादासाहेब वर्णेकरांच्या सुलभ ज्ञानेश्वरीच्या संदर्भाने दररोजची उदाहरणे घेऊन अर्थ समजावून सांगतात. जणू ज्ञानयोगाचा सराव होतो. रविवारी तसेच विशेष

कार्यक्रम असल्यास आश्रमसेवा घडते. आश्रमसेवा झाल्यावर ती देखील स्वामीजींना अर्पण करावी, हा कर्मयोगाचा सराव. एकादशी, महाशिवरात्र, स्वामीजींची जयंती, समाराधना दिन, गुरुपौर्णिमा, जन्माष्टमी या दिवशी योगमूर्ती स्वामीजींच्या समाधीचे, त्यांच्या पादुकांचे होणारे पूजन, स्वामीजींच्या नावाचा जयघोष, नामस्मरण हा आम्हां योगसाधकांचा भक्तिमार्ग. नवरात्र, चैत्रगौरीचे तसेच संक्रांतीचे हळदीकुंकू, कोजागिरी यांतूनही भारतीय संस्कृतीची धारणा होत असते. वेळोवेळी महनीय विद्वान लोकांची प्रवचने असतात ज्यांतून ज्ञानमार्गाची ओळख होते आणि भक्तिमार्गासाठी प्रेरणा मिळते. या सर्व गोष्टी गेल्या ४० वर्षांत सहजरीत्या मंडळाच्या कार्याचा भाग झाल्या आहेत. हे सर्व जवळून अनुभवल्यावर लक्षात येते की योगाभ्यासी मंडळ हे फक्त अष्टांग-योग शिकवणारी संस्था नसून मंडळाने स्वामीजींचे अधिष्ठान ठेवून कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग तसेच अष्टांगयोग यांचा सुंदर समन्वय घडवून आणला आहे. प्रत्येक जीव आपल्या प्रवृत्तीप्रमाणे यातील एक किंवा अधिक मार्ग निवडून आपले इप्सित साध्य करेलच, पण अष्टांग-योगाची ज्योत त्याच्या मनात सत्त्वगुण जागृत ठेवून सतत अग्रेसर होण्यासाठी मार्गदर्शन करेल. हेच स्वामीजींचे सर्व योगांच्या समन्वयाचे मंडळाने आत्मसात केलेले सातवे योगदर्शन!

स्वामीजींनी अष्टांग-योगाशी यज्ञ आणि सण का जोडले? ते योगामुळे मिळालेले ज्ञान आणि शक्ती स्थिर व्हावे म्हणून. नाहीतर सत्त्व गुण वाढण्याऐवजी मिळालेल्या ज्ञान आणि शक्तीचा उपयोग अहंकार, तमोगुण आणि रजोगुण वाढवण्यासाठी व्हायचा. अष्टांग योगाद्वारे निरोगित्व, समाधान, सुख हे प्राप्त होतात. मात्र या सर्वांची प्राप्ती नक्की कशासाठी? भोगासाठी की अजून कशासाठी, हे विचारणारा शंकराचार्यांचा 'ततः किम्' असा प्रश्न मनात राहतोच. स्वामीजींच्या योगदर्शनाच्या सात पायऱ्या ओलांडताना कधीतरी स्वामीजींच्या समाधीची अखंड जागृती मनात प्रस्फुटित व्हावी. स्वामीजींच्या समाधीच्या रूपाने श्रद्धेचे आणि अचल निष्ठेचे एक केंद्र मनांत निर्माण व्हावे. योगाच्या माध्यमातून 'मी कोण आहे' याची जाणीव व्हावी, ही स्वामीजींची आपल्या सर्वांकडून असलेली अपेक्षा हळूहळू साकार व्हावी. द्वैतातून अद्वैताकडे जाण्याचा हा प्रवास. सत्त्वशीलयुक्त, अनुशासनप्रिय, कर्तव्यतत्पर, कर्म-ज्ञान-भक्ती यांचा अष्टांग-योगाद्वारे सुंदर मिलाफ याद्वारे व्यक्ती, समष्टीकडून परमेष्टीकडे वाटचाल आणि पर्यायाने 'नराचा नारायण' होण्याची प्रक्रिया सुरू व्हावी. आपल्या मनुष्यजन्माचे सार्थक यातूनच होणार आहे. हेच तर स्वामीजींचे मानवजातीच्या कल्याणाचे आठवे योगदर्शन आहे.

स्वामीजींच्या संकल्पाने आणि श्रद्धेय गुरुजींच्या संघटनमंत्राने मंडळाच्या कार्याला एका चळवळीचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे. ही चळवळ आहे निरोगित्व, सुख, समाधान प्राप्त करून इतरांनाही त्या आनंदात सहभागी करून घेण्याची. श्रद्धेय गुरुजींच्या मते ह्या

चळवळीचा अजून विकास होण्याची गरज आहे. संघटनशक्तीला अजून वाढवायचे असेल तर प्रत्येक भागातील, गावांतील लोकांनी सांघिक योगाभ्यासासाठी दररोज एकत्र येण्याची गरज आहे. भागाभागांतून योगप्रचार करता येईल, सर्व वर्गांना वर्षातून वेगवेगळे समाजोपयोगी कार्यक्रम घेता येतील. स्वामीजींच्या विचारांचे पालन करणारे अनुशासनप्रिय योगसाधक समाजात नैतिक मूल्यांची जोपासना करतील. श्रद्धेय खांडवे गुरुजींची दृष्टी योगसाधकांना समाजाचे विश्वस्त म्हणून बघण्याची आहे ज्यांच्या मार्फत राष्ट्रघडण करण्याच्या प्रक्रियेला वेग येऊ शकेल. गुरुजींच्या मते योगसाधकांना आता आपल्या क्षमता, बुद्धी, शक्तीचा स्वाहाकार समाजार्पण करण्याची वेळ आली आहे, नव्हे तीच जीविका बनवायची आहे. यामुळेच स्वामीजींच्या कल्पनेतील योगचळवळ सत्त्वगुणांचे संवर्धन करणाऱ्या आंदोलनाचे स्वरूप धारण करू शकेल.

श्रद्धेय गुरुजींच्या शब्दांत सांगायचे झाले तर, स्वामीजींनी अनेक बीजे मातीत रोवून ठेवली होती. ती कुठली आहेत याचा अंदाज आत्ता कुठे येऊ लागलाय. त्या बीजांचे आता सुगंधी झाड होऊ लागलंय. 'फुले वेचिता बहरू कळियांसि आला' असा हा कल्पवृक्ष आहे. स्वामीजींचा जनार्दनस्वामी म्हणून घेतलेला जन्म त्यांचा संन्यासाचा तिसरा जन्म होता, असे त्यांनी एका शिष्याला सांगितले होते. मात्र स्वामीजींनी ह्या जन्मातही मुक्तीचा मार्ग न निवडता संजीवन समाधी धारण केली आहे, ते केवळ योगप्रसाराचे कार्य अखंडित, अबाधित चालावे यासाठीच जणू. आज खऱ्या अर्थाने 'अमृत-महोत्सव' साजरा होत आहे आणि आम्ही सर्व स्वामीजींचे भाग्यशाली आप्त तो सोहळा अनिमिष नेत्रांनी अंतरात्म्यात साठवून घेणार आहोत. आपले स्वामीजी पद्मासनात संजीवन समाधी लावून त्यांनीच मांडलेल्या या अमृत-यज्ञाकडे कौतुकाने पाहत आहेत, आणि आपणां सर्वांना अनुशासन, निश्चयात्मक बुद्धी, समर्पण आणि करुणाभाव मनांत धरून अष्टांग-योगाच्या अमृतसिद्धीच्या योगे गुरुकार्य करण्यासाठी प्रेरणा देत आहेत. ह्या प्रेरणेतूनच अनुशासनयुक्त सत्त्वगुणी योगसाधकांचा समूह निर्माण होऊन त्यांच्याद्वारे राष्ट्राच्या पुनर्निर्माणाचे ईश्वरकार्य साकार होणार आहे.

।। श्री जनार्दनार्पणमस्तु ।।

योगप्रकाश दीपावली विशेषांक २०२५
जाहिरात शोधा व रोख मिळवा
(कृपया मुखपृष्ठ पाहावे)

With Best Compliments From

AVINASH JAKATE

303, Mangalmurti Apartments, Khare Town,
Dharampeth, Nagpur-440010

Mobile : 9960013561

यो.प्र. 2025 / 14

कोल्हापूर गुळाचा सुप्रसिद्ध ब्रँड

बेला

देशी गूळ आणि ऑरगॅनिक गूळ

गुरुप्रसाद असोसिएट्स

प्रो. मंजुषा संजय लष्करे

प्लॉट नं 18 सफायर कॉम्प्लेक्स भरत नगर अमरावती रोड नागपूर

For Order : Call 95112 85941 or Whatsapp 9823038968

यो.प्र. 2025 / 16

सांघिक योगसाधनेद्वारे राष्ट्रनिर्मिती

– संजय लष्करे

– अल्प परिचय –

– संजय लष्करे

भरत नगर, नागपूर-३३ मो. ९८२३०३८९६८

शिक्षण : B.F.A. (Comm.) Pune, J.J. School of Art Mumbai.

व्यवसाय : डिझायनिंग व प्रिंटिंग, 'साक्षी स्क्रीन' चे मालक/संचालक

योगाभ्यासी मंडळाची प्रकाशने व 'योगप्रकाश'च्या मुद्रण व्यवस्थेत सहभाग. मंडळाच्या विविध उपक्रम व उत्सवात मांडणी व सजावट मध्ये सहभाग. गेल्या ३० वर्षापासून मंडळाचा कार्यकर्ता. आसन प्रवेश व प्रवीण उत्तीर्ण.

गेल्या ३० वर्षांपासून मंडळात रोज नियमित येत असून मंडळाच्या प्रत्येक कार्यक्रमात आणि उत्सवात भाग घेता आल्यामुळे मंडळाच्या रोजच्या घडामोडी जवळून पाहण्याचा योग आला.

आज मंडळाच्या अमृत महोत्सवी वर्षात मागे वळून पाहताना बरेच विचार मनात येतात की, मंडळात हे सर्व कार्यक्रम किंवा उत्सव यांचे प्रयोजन काय? समाराधना दिवस हा फक्त स्वामीजींचा समाधी दिवस आहे की अजून दुसरे काही? प्रत्येक उत्सवात समाधीला पाद्यपूजा अभिषेक किंवा सामूहिक नामार्चना हे सर्व कशासाठी? स्वामीजींनी तर योग शिकविला मग योगाभ्यासा सोबत खांडवे गुरुजींना ह्या सर्व गोष्टी जोडण्याची आवश्यकता का वाटली?

ह्या वर्षीच्या दिवाळी अंकाचा विषय श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी मांडला, 'इये अमृताचिये वर्षी', अर्थात योगमूर्ती जनार्दन स्वामीजींना 'अभिप्रेत योगगदर्शन'. याबद्दल विचार करता करता ह्या सगळ्या गोष्टींची हळू हळू उकल व्हायला सुरुवात झाली.

''नराचा होण्या नारायण करा हो नियमित योगासन'' यामध्ये स्वामीजींना फक्त नारायण अपेक्षित होता का? श्रीराम आदर्श असतील तर त्या रामराज्यातील प्रजा ही आदर्श नको का? म्हणून व्यक्ती सोबत समष्टीचा विचार केला तर योगासोबतच योगानुकूल

समाज आणि त्याद्वारे आदर्श राष्ट्र निर्मितीचे स्वप्न तर स्वामींना अपेक्षित नसेल? त्यासाठीच तर योगाभ्यासासोबत या गोष्टींची आवश्यकता भासली असे जाणवते आणि यातून स्वामीजींना अपेक्षित असलेला समाज आणि त्यातून राष्ट्रनिर्मिती चे दर्शन कसे घडते ते पाहू या!

समाराधना दिवस – मंडळात 'समाराधना विधी' हा उत्सव मोठ्या प्रमाणात साजरा केला जातो. समाराधना म्हणजे योगियांची पुण्यतिथी. एवढा मोठा कार्यक्रम, एवढी मोठी गर्दी समाराधनाचा दिनाचा प्रसाद घेण्यासाठी होते. जरी सर्वजण वेगवेगळ्या ठिकाणाहून वेगळ्या जाती, धर्म, भाषा, पंथाचे असले तरी सगळ्यांना एकत्र पंगतीमध्ये बसून आग्रहाने जेवू घातल्या जाते. जणू काही सर्व जीव-शिव एकच आहे आणि आपल्यासाठी त्या शिवाचे प्रतीक म्हणजे आपले स्वामीजी आणि जीव म्हणजे स्वामीजींचे हे सर्व भक्तगण!

सांघिक योगासने–

एवढ्या मोठ्या संख्येने सांघिक योगाभ्यास करताना बाजूला कोण आहे कोणत्या जाती धर्माचा आहे याचा मनात कुठलाही लवलेश न येता मन त्या शिवाशी जोडून ह्या सर्व जीवांनी एकत्र केलेला योगाभ्यास हे कशाचे प्रतीक आहे?

समाधीला सामूहिक रुद्राभिषेक–

आषाढी, कार्तिकी एकादशी, कृष्ण जयंती, गीता जयंती असो की इतर कुठलाही कार्यक्रम, स्वामीजींच्या समाधीला तुळशी दल किंवा बिल्वपत्र अर्पण करताना तो कोणत्या जातीचा आहे कोणत्या धर्माचा आहे याचा कधी विचार झाला नाही म्हणजेच त्या विठ्ठलाची पूजा करताना त्या वारकऱ्यांची जात न पाहता 'विठु माझा लेकुरवाळा' याप्रमाणे स्वामींच्या समाधीला त्यांची ही सर्व लेकरे तुळसीपत्र अर्पण करीत असतात

पादुका पूजन आणि आरती–

स्वामीजींचे पादुका पूजन कोणीही करू शकतो, कोणीही स्वामीजींच्या पादुका आपल्या घरी घेऊन जाऊ शकतो मग स्वामीजीना आरती अर्पण करतांना आरतीचे ताट कोणाच्या हातात आहे? त्याची जात काय, त्यांची भाषा कोणती, त्याचा कुठला धर्म हे काहीही पाहिले जात नाही.

दिवाळी फराळ–

सगळे जण घरी बनवून आणलेले पदार्थ मंडळात एकत्र करतात आणि ते फराळ सेवन करण्याचा आनंद एकत्र बसून साजरा करतात ह्यातही तोच भाव. कोणाच्या घरातील कुठला पदार्थ. कोणत्याही जाती धर्माचा विचार न करता एकत्र सहभोजनाचा आनंद.

अशा अनेक उदाहरणांतून स्वामीजींना अभिप्रेत योगानुकूल समाजाचे योगदर्शन घडत राहते. या सर्वातून ही जाणीव होते की नियमित योगाभ्यास करता करता मनुष्यामध्ये सद्गुणाची वाढ होऊन माणसाच्या विचारसरणीत बदल होतो, '**माणसाने माणसाशी माणसाप्रमाणे वागले पाहिजे**' हे आपोआपच घडू लागते आणि त्यातूनच योगानुकूल समाज घडण्याच्या प्रकियेला आरंभ होतो.

सद्गुणांनी युक्त अशा कोणत्याही जातीच्या, कोणत्याही समाजाच्या, कोणत्याही राष्ट्राच्या स्त्री पुरुषाबद्दल आदर उत्पन्न होणे हे सज्जनतेचे लक्षण आहे. सज्जन लोक सद्गुणांची कदर करतात मग तो मनुष्य सजातीय असो अथवा विजातीय असो. असा लोकहितमुख सज्जन कोणत्याही देशात कोणत्याही राष्ट्रात, कोणत्याही जातिधर्मात किंवा समुदायात गेला असता त्या त्या ठिकाणी त्यांना सज्जनांची संगती मिळत राहते व त्यांच्या प्रभावाने सामान्य लोकही चांगली चांगली जनहिताची कामे करायला प्रवृत्त होतात.

'**समानशीले व्यसनेषु सख्यं**' या सुभाषितात सूचित केल्याप्रमाणे सज्जनांची सद्गुणी मनुष्यासोबत झालेली मैत्री परस्परांतील सदगुण वाढवण्यालाच मदत करते, प्रोत्साहित करते. त्यामुळे परस्पर सदगुणांमुळे एकत्र आलेला समाज एकमेकांच्या कल्याणाकरिता म्हणजेच चिरकालीन सुखाकरिता प्रयत्न करीत असतात. अशा योगानुकूल समाजाच्या हातूनच जनकल्याणाच्या गोष्टी घडवून राष्ट्राच्या हिताची कामे वारंवार घडत राहतात.

व्यक्तीमध्ये होते तेच राष्ट्रात–

एखादी परिस्थिती जशी व्यक्तिव्यक्तींमधे एकत्रित उत्पन्न झाल्याचे अनुभवाला येते तशीच परिस्थिती निवडून आलेल्या समाजाच्या प्रतिनिधीपासून तो मंत्री, प्रधानमंत्री व राष्ट्राध्यक्षापर्यंत सर्वांचेच मनात उत्पन्न होते. त्यानुसार विपरीत परिस्थितीत राष्ट्रहिताची अधोगती होऊन त्याचा परिणाम म्हणून परस्परात युद्ध होऊन राष्ट्राची हानी होते. परंतु योगानुकूल, सत्प्रवृत्त व्यक्ती व्यक्तीचा समूह असण्याची परिस्थिती निर्माण झाली तर राष्ट्र व राष्ट्र नियंत्रित करणारे सर्व हे त्यानुसार सद्गुणी धैर्यवान होऊन राष्ट्राची भरभराट होईल. हेच स्वामीजींना अपेक्षित आहे.

समाज नियंत्रकांनी समाजामध्ये आस्तिकता निर्माण करून ती टिकवण्यासाठी 'धर्माधिकारी' ही उपाधी सज्जन लोकांना देऊन त्यांच्याकडे धर्माची व्यवस्था करण्याचे काम दिले होते. परंतु राज्यव्यवस्थापकांनी जसे लोक नियंत्रणाचे कार्य योग्य प्रकारे करण्याचे टाळले, तसे धर्माधिकारी लोकही अर्थाच्या मागे आसक्त होऊन अधर्माचारी झाले आहेत आणि तामसी आचरण करीत आहेत. म्हणून समाजातील बऱ्याच लोकांच्या ठिकाणी सदसद्विवेक बुद्धी उरली नाही. त्यामुळे सनातन धर्मियांवर परधर्मीयांचे व परराष्ट्र

यांचे आक्रमण विशेष जोरदार होत आहे. याला थांबवण्याकरता व आपल्या धर्माची आणि राष्ट्राचे संरक्षण करण्याकरिता भारतीयांनी आपल्या धर्माचे ज्ञान सनातनी लोकांना देऊन त्यांना ईश्वराविषयी आणि धर्माविषयी आस्तिक बनवून त्यांच्या ठिकाणी समाज आणि राष्ट्र प्रेम उत्पन्न करणे हे अत्यावश्यक होते. हे वेळोवेळी झाले नाही, म्हणून परमपूज्य जनार्दन स्वामींना फक्त योगशास्त्राचा प्रचार करावयाचा असला तरी योगाभ्यासाच्या माध्यमातून त्यांनी योगानुकूल समाज घडवण्यासाठी योगाभ्यासासोबत सांघिक उत्सव इत्यादी उपक्रमांची गरज पडली असेल. ज्यामुळे धर्माचे- राष्ट्राचे संरक्षण होऊन योगशास्त्रात सांगितल्या प्रमाणे मनुष्यांच्या उन्नतीला व कर्म बंधनातून मुक्त होण्यासाठी उपयोगी पडणाऱ्या अशा उभयाविध योगशास्त्राचा अनुभव घेण्याची वृत्ती समाजात वाढवून त्याच्याकडून यथाशक्ति योगाभ्यास केला जाईल, आणि त्याद्वारे लोक कृतकृत्य होतील असा विचार स्वामीजींच्या मनात आला असेल.

सांघिक योगाभ्यास करताना आपल्या भोवती असलेल्या वातावरणातील स्पंदने आपली मनोबुद्धी स्थिर करण्यास मदत करीत असतात. योगसाधना सिद्ध होण्यास क्रमशः पाच स्थानातून जावे लागते. ती पाच स्थाने नाभी, हृदय, कंठ, ललाट व ब्रह्म अशी होत. ही कार्यान्वित होण्याची क्रिया सुलभपणे होण्यासाठी इतरांच्या सुद्धा वलयांचा आपल्याला उपयोग होतो.

सांघिक ॐकार करताना ॐकार हा क्रमशः नाभी, हृदय, कंठ, ललाट, ब्रह्म अशा पाच स्थानातून स्वरबद्ध पद्धतीने झाल्यावर तेथे धारण होणारी 'ध्वनी-लहरी-ध्वनी' या क्रियेपरत्वे प्रकाशमान होऊन काया-वाचा-मनाला आतून बाहेरून पूर्णतः प्रकाशमान करण्याचे कार्य सांघिक योगाभ्यासातून किंवा सांघिक ॐकारातून घडत राहते.

या क्रियेपरत्वे ॐकार लहरी आसमंतात निर्माण होतात. त्या लहरींशी आपण काया वाचा मनाने एकरूप झाल्यावर 'ध्वनी-लहरी-ध्वनी-प्रकाश' यातून मिळणारी ऊर्जा आपल्याला नित्य जीवनात सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत आपली इष्ट कर्तव्ये अधिक उत्साहाने, अधिक जोमाने पार पाडण्यास मदत करते. **'योगः कर्मसु कौशलम्'** या उक्तीप्रमाणे समाज अधिक कार्यकुशल घडत राहतो.

आजच्या जगात प्रत्येक मनुष्याला सुख शांती समाधान आदींचा अभाव प्रामुख्याने जाणवत आहे. अशी ही जीवनातील अमोल मूल्ये प्राप्त होण्यासाठी वैयक्तिक पातळीपासून ते आंतरराष्ट्रीय पातळीपर्यंत सगळ्यांचे अविरत प्रयत्न चालू आहेत, पण जीवनातील ही अत्यावश्यक समस्या सुलभपणे सुटलेली नाही; आणि याची आज खरोखर मानवी जीवनाला आवश्यकता आहे.

याची नव्याने शोध घेण्याची आपल्याला गरज नाही. गेल्या ३० वर्षात योगाभ्यासी मंडळात हळूहळू हेच कळले की हे तर सगळे स्वामीजींनी आपल्याला सांगितलेच आहे. आपण हे रोज अनुभवतच आहे, गरज आहे ती फक्त नित्य निरंतर योगाभ्यास करण्याची.

चला तर मग स्वामीजींना अपेक्षित या योगदर्शनाची नव्याने ओळख करून घेऊन योगानुकूल समाज आणि सुदृढ राष्ट्र निर्मितीचे एक घटक होऊन आपणही आपल्या जीवनात सुख, समाधान आणि निरोगत्व प्राप्त करून घेऊ या!

समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने।

योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरन्तरम्।। – प.पू. श्री जनार्दनस्वामी

।। जय जनार्दन ।।

'नराचा होण्या नारायण'

भारतभूमी नर रत्नांची खाण
जन्मोजन्मीच्या पुण्याने येथे जन्म,
अशा भूवरी अवतरले स्वामी
करण्यास योग साधना आजन्म...(१)

अलौकिक होते जनार्दनस्वामी
जणू गगनराजाचे प्रतिरूप,
होती जन कल्याणाची तळमळ
सदैव योग साधनेत तद्रुप...(२)

अष्टांग योगयुक्त जीवनशैली
स्वीकारावी प्रत्येकाने हीच आस,
चंदनापरी झिजले त्याचसाठी
कधी ना सोडली प्रयत्नांची कास...(३)

जरी काया नश्वर असे जगती
तरी ती सोपान सायुज्यतेसाठी,
तिच्या निरोगत्वास्तव योगासने
या मंत्राचा जागर नर्मदेकाठी...(४)

नर जन्मात होण्यास नारायण
बांधले कंकणे योगसाधनेचे,
सशक्त, स्थिर केले समाजमन
फेडियले ऋण भारतमातेचे...(५)

विश्व कल्याणाचा चेतविला यज्ञ
सांघिक योगासनांच्या मदतीने,
मन कोंदणी पवित्र, स्थितप्रज्ञ
ठसविली राष्ट्रभक्ती स्वकृतीने...(६)

भारतास परम वैभवाकडे
नेण्यासाठी उभारला योगसेतू,
झुकवी मान या योगसूर्यापुढे
सदोदित वृत्तीतील राहू, केतू...(७)

– सौ. रश्मी देवगडे
मो. ७४४७२६३११७

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

प्रो. श्री. हनुमानप्रसाद अग्रवाल
मो. 8484934563

रमेश
सायकल स्टोअर्स

गोकुळपेठ मार्केट, नागपूर-४४००१०

यो.प्र. 2025 / 17

With Best Compliments From

P. S. SHIRBAVIKAR & SONS
Engineers & Contractors

226-A, Narayan Sahaniwas, Gokulpeth,
Nagpur - 440010
Email : s.shirbavikar@yahoo.com

Sachin P. Shirbavikar 9372266671
Shridhar - 9372366671

CIVIL WORK
BUILDING PAINTING
WATERPROOFING
ALUMINUM WORK
MODULAR KITCHEN
POP WORK
PEST CONTROL

यो.प्र. 2025 / 18

Hearty Diwali Greetings

From

Nishant Mate (MSW, Ph.D. Scholar)
Mrs. Mita Patil, B.Tech (Comp. Sci.)

Maitreyi Mate
Asmit Mate

195, New Amar Nagar, Near Gajanan Sanskritik Sabhagruh,
Chikhali Layout Road, Manewada Ring Road, Nagpur-440034
Mob.: 9423407433

यो.प्र. 2025 / 21

शिस्तबद्ध समाज घडणीसाठी योगाभ्यास

– डॉ. मुकुंद रामचंद्र भिडे

– अल्प परिचय –

– डॉ. मुकुंद रामचंद्र भिडे

डि.एल.ओ.एम.एस. (कान, नाक, घसा) गेल्या ४३ वर्षांपासून नागपूरात व्यवसाय. गेल्या ३२ वर्षांपासून मंडळाचे साधक व कार्यकर्ता. मंडळाच्या संशोधनात्मक कार्यक्रमात सहभाग. मंडळाच्या संगीत विभागात त्यांच्या उत्कृष्ट तबला संगतीने, कार्यक्रम रंगतो. चौफेर आध्यात्मिक वाचन. 'स्वाधाय प्रश्नमाला' ह्या 'योगप्रकाश'च्या प्रश्नमालिकेचे सदस्य.

'प.पू. जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत योगदर्शन' ही २०२५ च्या दिवाळी अंकाची संकल्पना आहे. थोडासा विचार केला तर लक्षात येईल, की २०२४ च्या दिवाळी अंकाची संकल्पना 'योग, स्वतःसाठी व समाजासाठी' याच्याच जर दोन पाउले पुढे जाऊन विस्तार केला तर तो यावर्षीच्या संकल्पनेशी तंतोतंत जुळतो.

असं वाटण्याचं कारण असं की स्वामीजींनी त्यांच्या 'योगस्वरूप' या ग्रंथामधे हा संकेत सुरुवातीलाच दिलेला आहे. जेमतेम शंभर पानांच्या या ग्रंथामधे जनार्दनस्वामींनी योगशास्त्र सारांशरूपात परंतु सर्व सामान्यांना सहज समजेल अशा सोप्या भाषेत 'योगाचे स्वरूप' नावाने विशद केले आहे. सुरुवातीच्या प्रास्ताविकानंतर स्वामीजी एक प्रश्नार्थक शीर्षक वापरतात. हे शीर्षक म्हणजे ''समाज अव्यवस्थित कां होतो?''. याची कारण मीमांसा करताना स्वामीजी भगवान पतंजलींनी सांगितलेल्या क्लिष्ट वृत्तीचा संदर्भ घेऊन याबद्दलची कारणे सांगतात व त्याचा उपाय म्हणून अष्टांग योगाच्या अभ्यासाचे महत्त्व विशद करतात. समाजाच्या अव्यवस्थित होण्याचा विचार केला तर तो आजच तसा अचानक झालेला नाही तर प्राचीन काळापासून तो तसा हळूहळू झालेला दिसतो.

महाभारतात (वन पर्व – मार्कंडेयसमस्या–पर्व. अ. १८८) मार्कंडेयांनी युधिष्ठराला युगांचे वर्णन करून सांगितले. त्यात ते म्हणतात की सत्ययुगात धर्म चतुष्पाद होता म्हणजे धर्माच्या आधारे सर्व लोक चालत असत. तेव्हा कदाचित समाज व्यवस्थित

असेल. त्यानंतर त्रेता युगात धर्म त्रिपाद झाला. तेव्हा रावणासारख्या लालसेनी भरलेल्या व अहंकारी राजांनी समाजात अव्यवस्था आणली. द्वापार युगात धर्म द्विपाद झाला तेव्हा दुर्योधनादी कौरवांनी सत्तेची लालसा, मत्सर व द्वेषापोटी महायुद्ध घडवून आणले. आजच्या सारख्या दुष्ट प्रवृत्ती त्याकाळी सुद्धा बऱ्याच व्यक्तिमत्त्वांत दिसतात. परंतु आजच्या कलियुगात धर्म एक पाद आहे. म्हणजे ३/४ लोक अधर्माने वागणारे झाले. त्यामुळे दुष्ट वृत्तीचा अतिरेक झाला.

ऋग्वेद संहितेत सुद्धा दस्यू, वृत्र, तमूचि सारख्या असुरांचा व त्यांच्या देवतांशी झालेल्या संग्रामांचा उल्लेख आढळतो. हे असुर म्हणजे मनुष्यामधे असणाऱ्या काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद व मत्सर या षड्रिपूंचेच प्रतिकात्मक वर्णन आहे. हा सत् व दुष्ट प्रवृत्तींचा संघर्ष मनुष्याच्या मनांत सुद्धा असतो. जेव्हा दुष्ट प्रवृत्तीचा विजय होतो तेव्हा मनुष्याच्या हातून अपराध घडतात ज्यामुळे आज सर्व जगभरात समाज अस्थिर व अव्यवस्थित झालेला आहे. व्यक्तिगत अहंकार व लालसेपोटी सतत युद्ध सुरू आहेत. समाज हवालदिल झाल्यासारखा आहे. त्यामुळे आज श्री जनार्दनस्वामींच्या विचारांची नितांत आवश्यकता आहे.

ही अशी परिस्थिती समाजात कशी निर्माण होते याचे यथार्थ वर्णन भगवद्गीतेत (अ. २-६२, ६३) केलेले आहे. ही परिस्थिती सुधारण्यासाठी विषयासक्तीवर नियंत्रण आणणे आवश्यक आहे. कठोपनिषदात रथाच्या रूपकातून हेच सांगितले आहे. (कठ-अ-३,४) रथाचा स्वामी जीवात्मा बुद्धीरूपी सारथ्याकडून मनरूपी लगामाच्या साह्याने, इंद्रियरूपी घोड्यांना विषयरूपी रस्त्यावर नियंत्रित करतो व मगच रथ गंतव्यस्थानी सुखरुपपणे पोहोचतो. आज या बुद्धिरूपी सारथ्याच्या हातात हा मनाचा लगाम राहिलेलाच नाही. त्यामुळे सगळा अनर्थ आहे. मनाला आपला गुलाम बनविण्या ऐवजी आपणच मनाचे गुलाम झालो. म्हणूनच जनार्दनस्वामी म्हणतात की मन स्थिर व व्यवस्थित केल्याशिवाय ही परिस्थिती बदलणार नाही. याचाच अर्थ इंद्रियनिग्रहा शिवाय हे शक्य नाही.

आज जर आपण समाजाचे निरीक्षण केले तर आपल्याला असे दिसते की अगदी प्राथमिक झालेल्या विद्यार्थ्यापासून निवृत्त झालेल्या वृद्धापर्यंत सर्वजण ताण तणावाखाली आहेत. विद्यार्थ्यांना परीक्षेत गुण मिळवून हव्या ठिकाणी प्रवेश मिळविणे, पुढे हवी ती नोकरी मिळविणे याचा तणाव असतो. तरुणाई खूप पैसा मिळवूनसुद्धा अती भोगवृत्ती मुळे काही ना काही आणखी मिळविण्यासाठी खटपट करून शेवटी असंतुष्टच असते. परस्पर संबंध प्रत्येकाच्या अहंकारामुळे बिघडलेले. अशी एक ना अनेक कारणे या तणावासाठी असतील. या सर्व गोष्टीमुळे मनःशांती हरवलेले आज आपल्याला पाहायला मिळतात.

यातूनच आत्महत्या, घटस्फोट, फसवा फसवी, मारामारी, हत्या, या आता रोजच्याच झालेल्या आहेत. श्री जनार्दनस्वामी म्हणतात की या सर्व गोष्टींमागे अनियंत्रित व अशांत मनच कारणीभूत आहे. ही मनाची अशांती घालविण्यासाठी योगाभ्यासाशिवाय पर्याय नाही.

म्हणूनच पतंजलींनी अष्टांग योगाची निर्मिती केली. त्याची सुरुवातच मुळी यम व नियमांपासून केलेली आहे. या यम, नियमांचे पालन जर काटेकोरपणे केले तरी बरेच अनर्थ टळतील व पुढे आसन, प्राणायामातून प्रत्याहार सहज साध्य होईल. या प्रत्याहारापर्यंत जरी जास्तीत जास्त साधक पोहोचले तरी समाजात खूप परिवर्तन होऊ शकेल.

अंतरंग साधन साधकाला कैवल्यप्राप्तीकडे घेऊन जाणारी आहे. तेथे पोहोचणाऱ्यांची संख्या कधीही खूप कमी असते. परंतु बहिरंग योग जरी साध्य झाला तरी प.पू. जनार्दन स्वामींना अभिप्रेत असलेले अव्यवस्थित समाजाला शिस्त लावण्याचे कार्य पूर्ण होईल.

म्हणूनच प.पू. जनार्दनस्वामींनी योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना करून वेगवेगळ्या उपायांनी योगाबद्दल माहिती लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी योगप्रकाश हे मासिक पत्र सुरू केलं. घराघरात जाऊन आसन, प्राणायाम लोकांना शिकविले. शहराच्या वेगवेगळ्या भागात निःशुल्क योगवर्ग सुरू केले, वर्तमान पत्रात योगासंबंधी लेख लिहिले. याप्रमाणे समाज मनामधे योगाभ्यासातून सकारात्मक परिवर्तन आणून अव्यवस्थित समाजाला शिस्त लावण्यासाठी योगप्रचार केला. हेच कार्य पू. जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत होते.

जनार्दनस्वामींचा योग प्रचारामागचा हा उद्देश त्यांच्या, सर्जन डॉ. आर.एम. नाडकर्णी बरोबरच्या संभाषणात स्पष्ट दिसतो (यो.मू.पृ. ५१,५२) डॉ. नाडकर्णी स्वामीजींना विचारतात की ''स्वामीजी आपल्या योग प्रचाराच्या कार्यात नुसती योगासने व प्राणायाम एवढ्यावरच लोकांना समाधान मानायला का लावता? अंतरंग योगाचा प्रकल्प का हाती घेत नाही?'' यावर स्वामीजी थोडा विचार करून म्हणतात, ''इथे येणाऱ्यांचे त्यावरच समाधान असते सर्व लोक फक्त व्याधींच्या उपचारासाठीच येतात. प्रथम हठयोगाची साधना करून शरीर निरोगी व मन शांत करूनच राजयोगाची साधना करायची असते. सर्व क्लिष्ट वृत्ती व षड्रिपूंपासून मनाला मोकळं करून मगच वशीकार वैराग्य येते. पण एखाद्या साधकाने पुढे जातो असे तर म्हणावे मग त्याचा हात मी थोडीच सोडून देणार आहे.'' याचा अर्थ अगदी स्पष्ट आहे. फक्त रोगांच्या उपचारासाठी येणाऱ्या लोकांना, स्वतःला पुढे जाण्याची तीव्र इच्छा असल्याशिवाय अंतरंग साधना शक्य नाही, व अशी इच्छा असणाऱ्यांची संख्या फारच थोडी असते. भगवद्गीतेत भगवान श्रीकृष्ण सुद्धा हेच

सांगतात (गीता अ. ७-३) भगवान म्हणतात की हजारो लोकांपैकी एखाद्यालाच अंतिम ध्येय प्राप्त करण्याची इच्छा होते. अशा हजारोंमध्ये अविरत प्रयत्न करणारा एखादाच असतो व असा प्रयत्न करणाऱ्यांमधे एखादाच त्या स्थितीला पोहचतो. असे जर असेल तर एक प्रश्न असा येतो की 'काय समाजातील बहुसंख्य लोकांना योगशास्त्राचा काहीच उपयोग नाही?' या बाबतीत स्वामी विवेकानंदांनी स्पष्टपणे म्हटले आहे की जर एखादा धर्म किंवा एखादे तत्त्वज्ञान जर फक्त काही पंडितांच्या चर्चेसाठीच उपयोगाचे असेल व सर्वसाधारण लोकांना जर त्याचा काही उपयोग नसेल तर ते तत्त्वज्ञान अथवा शास्त्र कुचकामाचे आहे. त्याचा जितका लवकरात लवकर लोप होईल तितके चांगले.''

हाच विचार जनार्दनस्वामींनी करून सर्वसाधारण लोकांसाठी फक्त बहिरंग योगाचाच प्रचार केला. अर्थात त्यांच्या लिखाणातून त्यांनी अंतरंग योग सुद्धा उलगडून सांगितला आहे. उद्देश केवळ एकच की एखाद्या साधकाने तरी अंतरंग योगाकडे वाटचाल करावी; व पुढे यावे. त्याचा हात धरून त्याला मार्गदर्शन करण्यासाठी स्वामीजी सदैव तयारच राहतील, हे स्वामीजींनी डॉ. नाडकर्णी बरोबर बोलताना ठामपणे म्हटलेलेच आहे.

याच कार्यासाठी जनार्दनस्वामींनी 'योगस्वरूप' हा ग्रंथ लिहिला. यात अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश (यो.सू. २-३) यांचा अर्थ सांगून या वृत्तींपासून अंतःकरणाची सुटका करण्यासाठी यम नियमांचे आचरण कसे करावे हे सांगितले. साधना करताना येणारे ९ प्रकारचे अंतराय म्हणजे अडथळे सांगितले (यो.सू. १-३०). ही साधना करीत असताना अपयश आल्यास मनाला होणारे पाच विक्षेप सांगितले (यो.सू. १-३१). या वृत्तींना दूर करण्यासाठी त्या विरुद्ध भावना प्रतिपक्षभावना करून क्लिष्ट वृत्तींचा निरास कसा करावा हे सुद्धा सांगितले (यो.सू. १-३३ व यो.सू. २-३३,३४).

ही सर्व योगसाधना अत्यंत गंभीरपणे करायला हवी. याचे आचरण धरसोड अशी वृत्ती न ठेवता यथाशक्ति व निरंतर तसेच पूर्ण श्रद्धा व आदर ठेऊन करण्याचा सल्ला स्वामीजी देतात. (यो.सू. १-१४)

साधकाची अशी तयारी झाल्यानंतर आसन व प्राणायामाचे वेगवेगळी प्रकार सांगितले. या दोन्ही गोष्टी केवळ यांत्रिकपणे केवळ शरीराच्या साहाय्याने करून चालत नाही. यात मनाचा पूर्ण सहभाग आवश्यक असतो. आसन व प्राणायाम करताना मन जर बाहेर कुठल्यातरी वेगळ्याच विचारात असेल तर ते योगासन न होता केवळ शरीरासनच होईल, व प्राणायाम न होता तो केवळ श्वासायामच होईल म्हणून आसन व प्राणायाम करताना मन पूर्णपणे या क्रियांशी एकरूप होणे आवश्यक आहे. हे साध्य झाल्यास इंद्रियांपासून मनाला आवरणे व पूर्वस्मृत्तींना शांत करणे शक्य होईल. अशी साधना करताना

योगाचे पाचवे अंग जो 'प्रत्याहार' त्याच्या अभ्यासाची सुरुवात आसन व प्राणायाम करताना आपोआपच सुरू होते व मग प्रत्याहार सुद्धा सहज साध्य होतो. प्रत्याहार जर साध्य झाला तरच अंतरंग योगाचे प्रवेशद्वार उघडते. जरी साधक येथे यशस्वीपणे पोहचला व पुढील साधना करण्यात त्याला यश आले नाही तरी ही साधना वाया जात नाही पुढच्या जीवनात या योगसाधकाचा जन्म योगासाठी अनुकूल कुटुंबात होतो व या स्तरापासून पुढील साधना सुरू होते. असे आश्वासन भगवान श्रीकृष्णांनी भगवद् गीतेते दिले आहे. (गीता अ. ६-४० ते ४५)

यावरून आपल्या लक्षात येईल की समाजातील जितके जास्तीतजास्त लोक योगाच्या या पातळीपर्यंत पोहोचतील तितके समाजात परिवर्तन घडून येईल व अव्यवस्थित समाज शिस्तबद्ध होईल. हेच प.पू. जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत योगदर्शन आहे.

।। श्री जनार्दनार्पणमस्तु ।।

With Best Compliments From

WE ARE THE CITY'S FOREMOST, RENOWNED AND SERVICE ORIENTED DEALER/SUPPLIERS OF

MEDICAL OXYGEN

and other medical gases., N_2O, CO_2 & New Cylinders

We are providing Door Delivery Services of Medical Oxygen for home patients on rental basis. Prompt Delivery and free demonstration by our trained staff.

With gratitude to all our patronizers, Customers

यो.प्र. 2025 / 19

New LIFE LINE
Health Care Products

Contact : 56, Canal Road,
Gokulpeth, NAGPUR-440 010.
Mobile : 09823102322, 09823125222
e-mail : agrawalharish21@gmail.com

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर. ऑनलाईन देणगी स्विकारते
लिंक www.jsyog.org / # paymentlinks

With Best Compliments From

OTC

ORIENT
TECH COMPUTER

- CCTV
- COMPUTER
- PRINTER
- LAPTOP
- NETWORK & PERIPHERALS

Prakash Nikhade

9130664887

9130664887

orienttechcomputer@gmail.com

110 A, Mayureshwar Complex, Bhande Plot Square, Nandanvan Main Road, Nagpur.

यो.प्र. 2025 / 23

योगप्रकाश'च्या वाचकांना दीपावलीच्या अनंत हार्दिक शुभेच्छा!

मानव जन्मामध्ये नराचा होण्या नारायण।
करा हो नियमित योगासन।।

शुभेच्छुक

★ सौ. सुनिती व श्री. संजय गट्टेवार, नागपूर
★ सौ. सुचिता, श्री. सागर, चि. श्रेयस आमटे सियाटेल, अमेरिका
★ सौ. राधा, श्री. सुमीत कु. शौर्या, चि. धैर्य गट्टेवार, नागपूर

जीवनात दूर ठेवण्या रोग!
करावा नियमित योग!!

२९, समर्थनगर (पूर्व) अजनी, नागपूर-४४००१५ मो. ९४२२८०५७२७

यो.प्र. 2025 / 24

‘युज्’ धातु, आणि योगाभ्यास

– डॉ. धनंजय मोडक

– अल्प परिचय –

डॉ. धनंजय मोडक

मो. ९८२३१६९५६३. नागपूरातील प्रख्यात नेत्रतज्ज्ञ. संत साहित्याचे अभ्यासक. आध्यात्मिक विषयांवरील अनेक लेख प्रसिद्ध, कवी. योगाभ्यासी मंडळाचे नियमित कार्यकर्ता. योगसाधक

स्वामी जनार्दन (गोडसे) यांनी, इ.स. १९५१ साली योगाभ्यासी मंडळाचा प्रारंभ केला.... आणि नागपूरच्या सांस्कृतिक वैभवाला आद्यमुहूर्त लाभला.... ‘योगाभ्यास’ तर मार्गी लागला... पण स्वामीजींनी, खरोखरीच ‘युज् - धातु पासूनच सुरुवात केली.... शब्दकोष सांगतो की ‘युज्’ या धातुचा अर्थ खालीलप्रमाणे– १) जोडणे २) संयोग करणे ३) जुंपणे ४) नेमणे ५) आवरणे ६) योग्य - पात्र असणें ७) वापरणे ८) नेमणे ९) बहाल करणे १०) उद्युक्त होणें .... एक–ना–दोन् दहा अर्थ शब्दकोष देतो!... पैकी **योगाभ्यास,** या आपल्या मूलभूत विचाराला अनुकूल अर्थ आहें– **जोडणे** हा!

योग आपल्या प्रापंचिक, आणि पारमार्थिक जीवनांमध्ये **संयोग** घडवून आणतो...असे, जनार्दनस्वामींच्या लेखी उत्स्फूर्त विवरण वाटते! योगाभ्यासी मंडळात सर्व साधक बंधु–भगिनींना योगासनांचा उपयोग हा शारीरिक, प्रसन्नता देणारा **व्यायाम** असे निश्चित वाटते... पण त्याहूनही अधिक, सर्व योगाभ्यासींना, त्याचा पारमार्थिक विरंगुळा भावतो.. आनंद देतो असे जास्त वाटत असावे, असा या लेखकाचा कयास आहे! **स्वामीजींची ‘आसनयुक्ती’ हीच तर आहे. हाच त्यांचा अमृतवर्षाव आहे.**

असा हा योगाभ्यास, प्रत्येक योगाभ्यासकास **समाधान** प्रदान करतो, हे निश्चितपणे किंवा नि:शंकपणे जाणवते, असेच सर्वसाधारणपणे मानले जाते! त्यादृष्टीने, योगाभ्यासातून प्रत्येक व्यक्ती जीवनाच्या उलाढालींसाठी अधिक सक्षम होते, असा आपोआप निष्कर्ष निघतो! समर्थ रामदासस्वामी यांनी आपलें अंतरंगशिष्य कल्याणस्वामी यांस योगाबद्दल हेच सांगितले की, जीव जगात तेव्हांच रमतो जेव्हा प्रयत्न–प्रणती–प्रबोध–प्रचिती, या

चतुराकार साधना- चक्रातून निघतो...! ग्रंथात, त्यास शेवटी, जे फल प्राप्त झालं, ते म्हणजे-

''**जालें साधनाचें फळ। संसार झाला सफळ। निर्गुण ब्रह्म तें निश्चिळ। अंतरीं बिंबलें।।'' क्ष.बो. २६-१०-२०** आणि, त्या अनुषंगाने ते म्हणतात - ''मनन-कर्त्यांस विशद। परमार्थ होतो ।।३१।। समर्थ शेवटीं सर्व अभ्यासकांस खुले आश्वासन देत, कबूल करतात... **'ऐसीं हें विचाराचीं कामें । उगेंच भ्रमों नये भ्रमें । जगदेश्वरें अनुक्रमें। सकळ केलें! ।।३७।।** जगदीश्वराची कृपा अशी आहे; की, जो मनापासून, स्वरूपाची कास धरतो; तो तरलाच! '**श्रीपातञ्जल योगदर्शनम्**' या योगदर्शनास वाहिलेल्या आपल्या क्रमिक योग-संदर्भ-ग्रंथात, वंदनीय रामभाऊ खांडवे गुरुजी जनार्दनस्वामींच्या योगदर्शनाची आठवण करुन देतात. ''**समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने। योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरंतरम्! ।।**''

प्रत्येक योगसाधकाने, श्रीपातञ्जल योगसूत्रांचा (विशेषतः साधनपादातील ५५ सूत्रे) सुयोग्य अभ्यास साधला, तर योगाभ्यास तर उत्तम होईलच, पण त्याच-बरोबर काया निरोगी आणि स्वस्थही होईल! तेच योगाभ्यासाचे मुख्य उद्दिष्ट होय! त्यासाठीच योगाभ्यासाचें अखंड चिंतन-मनन करीत राहिले पाहिजे! योगाचा अभ्यास, प्रत्येकाला **पूर्णत्व** प्रदान करू शकतो! प्रज्ञावंत, बुद्धिमान, योगाभ्यासी, एकनिष्ठपणे जर आसने करतील; तर जीवनातील '**सच्चिदानंद**' ही एक उपलब्धी म्हणून नाही; उलट... 'जीवन म्हणजेच स्वरूपाचे दर्शन'... असा **खरा** योग अस्तित्वात येवू शकतो! 'युज्' धातुशी आपण जुळलो की... योग आपोआपच आपले जीवन पालटतो! योगाभ्यास अंतरंगात उतरला की 'युज्' धातुची किमया फुलत जाते! ह्या निमित्ताने '**दानव-मानव**' ही कविता सादर करीत आहे!

'दानव - मानव'

दिगंत वैरी जैसें। वागतात काहीं। किंचित स्नेह नाहीं। त्यांचें ठायीं।।१।।
ठायींचेच रोगी। द्वेषाचें हें सागर। प्रेमें भरलीं घागर। लवंडितीं हें।।२।।
हे द्वैतीं; दुःखी हें। जन्माला आलें मानव। मूळचेच दानव। केलें कर्में।।३।।
कर्में धनंजया हें। जघन्य करितीं संचित। क्रियमाणानें वंचित। सुखरूपत्वा।।४।।

हे कवन तर सामान्य माणसांची अणि राक्षसांची प्रवृत्ती या दोन प्रकारच्या प्रवृत्तींची तुलना मांडते! जनार्दनस्वामींनी 'नराचा नारायण' होण्यास सांगितले, ते यासाठीच!

‘परमहंस जनार्दनस्वामी : योगदर्शन की अमृतधारा’

– रमेश मुलतानी

– अल्प परिचय –

– रमेश लक्ष्मीचंद मुलतानी मो. ९२२६१४४५२८

मण्डल के अनुभवी योगशिक्षक एवं कार्यकर्ता. ‘योगप्रकाश’ के लेखक और अनुवादक. शिकारपुरी पंचायत योगासन वर्ग के संचालक एवं मार्गदर्शक.

योगदर्शन के ज्ञानमार्ग पर अग्रेसर होने के लिए कर्म, उपासना एवं भक्ति इन तीनों ही मार्ग का आधार लिया गया है। पूर्वकाल में पातंजल योगदर्शन के आधार से लेकर आधुनिक काल के स्वामी विवेकानंद तथा अन्य महानुभावोंने योगशास्त्र के द्वारा मनुष्य के वैयक्तिक, सामाजिक उत्कर्ष के लिए अमूल्य कार्य किया है। हमारे सद्गुरु श्री जनार्दनस्वामी महाराज इन्होंने मनुष्य जीवन में समाधान, सुख और निरोगत्व प्राप्त करनेके लिए योगसाधना के अभ्यासद्वारा ‘नर से नारायण’ होने का राजमार्ग उपलब्ध किया है। पूज्य स्वामीजी का अभिष्ट दर्शनतत्त्व हमें यह बतलाता है कि योग से आत्मशोधन होता है। अतः स्वामीजीने योगाभ्यास का प्रारंभ ‘ईश्वरप्रणिधान’ से किया है। ईश्वर का नाम-स्मरण करके संपूर्ण समर्पण की भावना से उसकी उपासना एवं भक्ति से स्वयं की दिनचर्या की शुरुआत करें। अपनी योगसाधना, सेवा व स्वाध्याय सिद्धि के लिए ‘ईश्वरप्रणिधान’ का आश्रय लें।

स्वामीजी के विचारों के अनुसार वास्तव में योग से विचार-शोधन होता है और विचार ही कर्म का आधार है। अच्छे कर्म करनेके लिए अनुशासित जीवन को आत्मसात करना होगा। वह योगसाधना द्वारा साध्य होता है। उनके अनुसार जिस जीवन में पर-हित या लोक-कल्याण की भावना का समावेश नहीं है, वह जीवन न तो योगानुसार होगा और न पूर्ण। योग से साधक को आत्म-अनुभूति एवं सत्यदर्शन प्राप्त होता है। सत्य का सूर्य योगसाधक के मन को प्रकाशित करता है और मन नितांत शुद्ध एवं पवित्र बनता है। वे कहते है कि योगाभ्यास द्वारा मनुष्य की शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक शक्तियां एक दूसरे को प्रभावित करती है क्योंकि वे एक दूसरे की पूरक है। योग इन शक्तियोंको एक साथ विकसित करता है। योग की आवश्यकता एवं महत्ता को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय

धार्मिक संप्रदायोंने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है।

स्वामीयोगदर्शन से हमें यह अभिप्राय प्राप्त होता है कि व्यक्ति के विचार, वाणी व कर्म उसके स्वभावानुसार बनते है। बार-बार जिन विचारोंको दुहराया जाता है, उन्हें क्रियान्वित किया जाता है, उनसे स्वभाव बनता है और संस्कार भी उसप्रकार घड़े जाते है। हमें यह सोचना है कि विचारोंके मूल में क्या है, विचारोंका आधार क्या है? राग, द्वेष, क्रोध आदि से प्रेरित विचार अच्छे नही कहे जा सकते। जिस विचार के मूल में सद्‌भावना है, कर्तव्यपरायणता है, वे ही उत्तम विचार होते है, कल्याण का हेतु बनते है। उत्तम विचार, आचार एवं व्यवहार द्वारा व्यक्तित्व का विकास होता है। विकसित व्यक्तित्व के कारण जीवन की सुंदरता से परिवार सुशोभित, समाज में समृद्धता, विकासशील राष्ट्र का निर्माण होता है। उत्तम व्यक्तित्व उज्ज्वल चरित्र एवं भविष्य का निर्माण करता है, जो हमारे वंश की ही नहीं अपितु समाज एवं राष्ट्र की प्रतिष्ठा की वृद्धि करता है। चरित्र में धर्म की आस्था निहित होनी चाहिए। स्वामीजी कहते है कि मानवता यही सबसे उत्तम धर्म है। मानव धर्म स्वीकार करनेवाला ही मनुष्य है और महान भी। मानवता की प्रगति हमारा परम लक्ष्य होना चाहिए। मनुष्य जब अपने विचारों द्वारा भीतर के पशु का दमन करता है, तभी मानवीय दिव्य गुणोंका प्रादुर्भाव होता है। 'नर से नारायण' बनने की प्रक्रिया वहीं से प्रारंभ हो जाती है।

स्वामीजी का योगविषयक ज्ञान विज्ञानसहित है, इसमें कोई संदेह नहीं है। उनके योगदर्शन का ज्ञान का क्षेत्र सीमित नहीं है, सतत योगधारा प्रवाहित होते रही है। वे दशग्रंथी वैदिक थे। योगविद्या के प्रचार का व्रत लिया था, इसलिए स्वामीजीने स्वयं के बारे में मौन मुद्रा धारण कर ली थी। स्वामीजी के मन में राष्ट्रप्रेम की भावना उनके द्वारा लिखी गई पुस्तकोंमें, उनके संवादों में, जगह-जगह दिये हुए भाषणोंमें एवं योगविषयक चर्चाओंमें से ज्ञात होता है। संपूर्ण समाज एक होना चाहिए, समाज में निहित विविध समूहोंका एकत्रीकरण, सांघिक आसन प्रणाली के द्वारा एक विचार, एक आचार, एक अभ्यास के मार्गदर्शन द्वारा अथक प्रयास किया है। समाज को एक बंधन में जोड़ना, समाज को संगठित करना यही अभिव्यक्ति उनके विचारों द्वारा उन्होनें प्रस्तुत की है। वे संपूर्ण राष्ट्र के स्वास्थ्य एवं उन्नति के लिए जीवनभर प्रयासरत रहे। निःशुल्क बिना भेदभाव योगाभ्यास का प्रशिक्षण देने के लिए अनेक योग-केन्द्रों की स्थापना उन्होंने की है।

स्वामीजी लिखित 'योगस्वरुप' ग्रंथ के अनुसार सृष्टीकर्ता परमात्माने अलग अलग सत्त्व, राजस, एवं तामस इन गुणों के भेद से पृथक पृथक गुणधर्म के मनुष्यसमूह का निर्माण किया है। इस मनुष्यसमूह का कर्तव्य, आचरण, व्यवहार के नियम, उनका विधि-विधान, धर्म-संहिता आदि का वर्णन करते हुए स्वामीजीने उपदेश दिया है कि समाज में मनुष्य बनकर रहो क्योंकि यही सर्वश्रेष्ठ धर्म है। अष्टांग योग प्रणित योगाभ्यास द्वारा सामाजिक

एकजुटता, राष्ट्र में अहिंसा, प्रेम की भावना में वृद्धि होनी चाहिए। सद्गुणोंका विकास होकर, योग-जीवन की उच्चस्तरीय शैली को अपनाकर मनुष्य जीवन सुखी, समाधानी एवं निरोगत्व प्राप्त कर सके, इसका मार्गदर्शन किया है। यदि हमें स्वस्थ एवं प्रसन्न जीवन का आनंद लेना है तो आत्मचिंतन व स्वाध्याय का अभ्यास आवश्यक है। अपने विचारों, कर्मों व आदतों पर 'आत्मनियंत्रण एवं संयम' की आवश्यकता है। **'या विद्या सा विमुक्तये'** इस मूलभूत भारतीय दर्शन से योगसाधकोंको परिचित किया है। विद्या वह है जो विमुक्त करें, जो मनुष्य को अपने भौतिक ऋणों से उन्मुक्त करने में सहायक है, जो ज्ञान, विवेक और चरित्र का निर्माण कर सकें। यह सब योगविद्या द्वारा साध्य हो सकता है। भारतीय परंपरा में पर-हित को सर्वोपरि मानव धर्म माना जाता है। इसमें दूसरोंके प्रति विनम्रता, सहनशीलता, त्याग तथा सहिष्णुता की भावना उत्पन्न होती है, जो संपूर्ण मानवता के उन्नति हेतु परम आवश्यक है और आत्मिक संस्कार की कसौटी भी।

देश के हर क्षेत्र में योगाभ्यास पुनश्च शुरू होना चाहिए, यही स्वामीजी का ध्येय रहा है तथा इसे कार्यान्वित करने के लिए उन्होंने भव्य आंदोलन की तैयारी कर ली थी। विशेष रूप से सांघिक योगाभ्यास, शालेय विद्यार्थियोंको योगासनों की ओर आकृष्ट करना, विभिन्न योग स्पर्धाएं, समय समय पर योग सम्मेलनोंका विशाल आयोजन तथा घर-घर में योगोपचार द्वारा व्याधिग्रस्त लोगोंका उपचार, महिलाओकों योग प्रशिक्षण दिलाना, ये सब उनके योग-आंदोलन के प्रतीक है। योग संबंधित अनेक भ्रमित धारणाएं समाज में अज्ञानी, अविवेकी और रुढिवादी लोगोंने प्रसारित कर रखी थी। उसमें महिलाओंको योगक्रिया नहीं सिखाना चाहिए, यह एक विचित्र असमज समाज में सर्वत्र जड़ जमाये हुए था। स्वामीजी को मूलतः यह मान्य नहीं था। उन्होंने अपने योगदर्शन के द्वारा पुरानी रुढ़िवादी परंपराओंको, गलत धारणाओंको दूर किया। वे योगप्रचार के सच्चे सुधारक एवं राष्ट्र प्रेमी थे। स्वामीजीने महिलाओंको योगक्रिया सिखाने एवं योगप्रचारक महिला तैयार करनेका कार्य शुरू किया था, फलस्वरुप आज महिलाओंके योगवर्ग पुरुषोंकी अपेक्षा ज्यादह संख्या में संचालित हो रहे है। समाज में यह बहुत बड़ी क्रांति सिद्ध हुई है। योग भारतीय संस्कृति का नवनीत है जिसे हमारा योगाभ्यासी मंडल माध्यम बनाकर गत ७५ वर्षोंसे अविरत मानवता की निःशुल्क सेवा कर रहा है। स्वामीजी के योगाभ्यास अंतर्गत व्यक्ति, समाज, राष्ट्र निर्माण के लिए योग्य साधक, शिक्षक तैयार हो रहे हैं, जो नैतिक क्रांति के विचार वाहक, सामाजिक मूल्योंके प्रतिष्ठापक, राष्ट्रीय जीवन के संजीवन तथा विश्व शांति के अग्रदूत के रुप में राष्ट्रीय सेवा में समर्पित होगें। यह सब हमारे स्वामीजी योगदर्शन की अमृतधारा का प्रभाव है, जिस कारण प्रत्येक साधक स्वयं को एक परिपूर्ण योग्य नागरिक सिद्ध करनेमें सक्षम हो रहा है। **संदर्भ** : 'योगमूर्ति और योगस्वरुप ग्रंथ' एवं गुरु उपदेश

दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

श्री ट्रॅव्हल्स

१०६६, वेस्ट हायकोर्ट रोड, लॉ कॉलेज चौक,
गोरेपेठ, नागपूर-४४००१० मो. ९८२२२३६८०२

यो.प्र. 2025 / 29

Happy Deepavali from ! **Ph.: 2562622**

Happy Medicos & Surgicals

6, Vasant Vihar, WHC Road, Shankar Nagar, Nagpur-10
Mobile No.: 9970276718

All Types of : * Allopathic & Ayurvedic Medicines
* Orthopaedic and General Surgical Items
* Food, Cosmetics, General & Insecticides

यो.प्र. 2025 / 30

With Best Compliments From

MIDAS

Dr. Shrikant V. Mukewar
M.D., (Med) D. M. (Gastro-Enterology)
Director

MIDAS MULTISPECIALITY HOSPITAL PVT. LTD.

Clinic : 'Midas Heights', Central Bazar Road, Ramdaspeth, Nagpur - 440 010
Ph.: (C) 0712 - 2434242, 6612731, 2430511, (ICU) 2430507, Fax.: 0712- 2442536
Email: shrikant_mukewar@yahoo.com Mob.: 07720033280

यो.प्र. 2025 / 31

नैव चिन्त्यं न च अचिन्त्यं

– सौ. नीना धनंजय मोडक

– अल्प परिचय –

– डॉ. सौ. नीना मोडक

मो. ९८६०४५२३१५

योगाभ्यासी मंडळाच्या आसन प्रवेश व प्रवीण परीक्षा उत्तीर्ण, अनुभवी कार्यकर्त्या व शिक्षिका. गजानन महाराज मंदिर योगासनवर्गाच्या संचालिका. परमपूज्य श्री जनार्दनस्वामी यांच्या जीवनावरील 'श्री योगमूर्ती कथामृत' या पोथीच्या रचयिता.

॥ श्रीराम ॥

नैव चिन्त्यं नचाचिन्त्यं न चिन्त्यं चिन्त्यमेव च। पक्षपातविनिर्मुक्तं ब्रह्म संपद्यते तदा॥

''ते परमपद (ब्रह्म) चिन्तनीय नाही. तसेच ते अचिन्तनीयही नाही. ते चिन्तनीय नाही (नसले) तरी ते चिन्तनीय आहेच. ते चिन्त्य व अचिन्त्य या दोन्ही पक्षांच्या पलिकडचे आहे.''

ब्रह्माविषयी असे ज्ञान होते, तेव्हा ब्रह्मप्राप्ती होते. अमृतबिंदू उपनिषदातील ही श्रुती विलक्षण चिंतनीय आहे. एकीकडे म्हणतात की त्या तत्त्वाचे चिंतन करता येत नाही, दुसरीकडे म्हणतात, ते अचिंतनीयही नाही, मग काय करावे? तर हे जे त्याचे वर्णन केले आहे, असेच त्याचे चिंतनच करावे. असे चिंतन करत करताच ते जाणले जाते. तुकाराम महाराजही म्हणूनच सांगून गेले आहेत 'तुका म्हणे देवा। चिंतनही तुझी सेवा' एकूण काय हे तत्त्व केवळ चिंतन करूनच आपल्याला जाणायचे आहे. आणि मग ज्यांनी हे तत्त्व जाणले, नव्हे ते तेच झाले, त्यांच्यासाठी हे सर्व पूर्णतः असेच लागू होते नाही का? म्हणजे त्यांचे चिंतन करूनच आपल्याला त्यांना जाणता येईल. म्हणूनच हे चिंतन!

यावेळच्या योगप्रकाशच्या दीपावली विशेषांकाला विशेष महत्त्व आहे. कारण श्रीजनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे हे अमृत महोत्सवी वर्ष आहे; आणि स्वामींना अभिप्रेत असलेल्या योगदर्शनाला, योगाभ्यासी म्हणवून घेणाऱ्या आपण प्रत्येकाने 'इये

अमृताचिये वर्षी', किती समजून घेतले आहे याचे चिंतन करायचे आहे. त्याहीपेक्षा पुढे जाऊन, त्याप्रमाणे आचरण करतो आहोत का, याचे सिंहावलोकन करायचे आहे. यानिमित्ताने ही एक उत्तम संधी आपल्याला मिळालेली आहे.

काय आहे स्वामींना अभिप्रेत असलेले योगदर्शन? काय आहे त्यातील अपूर्वाई? अपूर्वाई म्हणजे वैलक्षण्य, अलौकिकत्व, असामान्यत्व, वेगळेपणा. आपल्याला स्वामींच्या योगदर्शनातील वैलक्षण्य पाहायचे आहे, अलौकिकत्व सापडवून घेण्याचा प्रयत्न करायचा आहे. त्यातील असामान्यत्वापुढे नतमस्तक व्हायचे आहे. आणि स्वतःला घडवत, घडवत समाजासमोर आदर्श ठेवत, समाज सुदृढ, बळकट होईल असे प्रयत्न करायचे आहेत. परमपूज्य जनार्दनस्वामी परिव्राजक असतानाही, त्यांचे चरण नागपूर नगरीत स्थिरावले ही अपूर्वाईच आहे नाही का? स्वामी अनिकेत असतानाही त्यांनी योगाभ्यासी मंडळाची वास्तू स्थापन केली हे आणखी एक वैलक्षण्य! परमहंस असतानाही केवळ आणि केवळ एक योगशिक्षक ही भूमिका अखेरपर्यंत त्यांनी वठवली. वेदान्ती, दशग्रंथी ब्राह्मण, आयुर्वेदतज्ज्ञ, ज्योतिष विज्ञानात प्रवीण, अशा सर्वज्ञ सर्वविद् स्वामींनी हे ज्ञानाचे आभरण न मिरविता योगप्रचार आणि प्रसार करण्यासाठी आयुष्य वेचले. हे त्यांचे असामान्यत्व! आणखी किती आश्चर्ये सांगायची? स्वामींचे सगळे जीवनकार्य अनेक आश्चर्यांनी भरलेले आहे. अफाट आहे. आमचा हा तिसरा संन्यासाचा जन्म आहे असे चर्चेच्या अनुषंगाने स्वामींनी एके ठिकाणी सांगितले आहे. 'आश्चर्यवत् पश्यति कश्चिदेनम्,' ह्या श्रीमद्भगवद्गीतेतील श्लोकाचेच याठिकाणी स्मरण होते.

'श्रीयोगमूर्ती कथामृत' ह्या स्वामींच्या ओवीबद्ध चरित्राच्या प्रास्ताविकात परमपूज्य डॉक्टरकाका (मुरगुड) लिहितात 'स्वामीजींनी योगमार्गाला आटोपशीर स्वरूप देऊन साधकांना धीर दिला. ह्यात त्यांचा कनवाळूपणा दिसतो. देहकष्ट, अखंड कार्य, संन्यासाश्रमाचे पालन करीत निःस्पृहपणे योगप्रचार करण्याची तारेवरील कसरत त्यांना केवळ निरहंकाराच्या सामर्थ्याने करता आली. नागपूर येथे आल्यानंतर, त्यांच्याकडे आकृष्ट होणाऱ्यांना त्यांनी योगविद्या, आरोग्य, सदाचार, शिस्त इत्यादी हळूहळू शिकवण्यास सुरुवात केली. त्यात त्यांनी स्त्रियांनाही सहभागी करून घेतले. पुढे रीतसर योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना करून त्या लोकशिक्षणाला संस्थेचे स्वरूप दिले. लिंग, जात व धर्म हा भेद त्यात ठेवला नाही. त्यातून उत्तम योगशिक्षक तयार करून, त्यांना स्वतंत्रपणे लोकांना योगशिक्षण देण्याची प्रेरणा दिली. आणि स्वत:ची योगशिक्षक ही भूमिका त्यांनी कधी सोडली नाही.'

सध्या दिसून येणारा सामाजिक ऱ्हास किंवा अध:पतन थांबवण्याचा एक प्रभावी उपाय म्हणजे प्राणायाम आणि योगासने. त्यांची महती उगवत्या पिढीला पटवून देण्याचा

आदेश, गुरूंकडून प्राप्त झाल्याने एरवी समाज-पराङमुख असणारे यौगिक जीवन सोडून देऊन हे आवश्यक कार्य करण्यास मी उद्युक्त झालो, असे स्वामींनीही एका ठिकाणी म्हटले आहे.

स्वामींनी विविध प्रसंगी प्रतिपादन केलेले विचार, त्यांच्या असंख्य लेखात त्यांनी मांडलेले विचार, तसेच योगप्रचार, प्रसाराचे त्यांचे अविरत कार्य अभ्यासण्याचा प्रयत्न केला तर ते एक स्वतंत्र 'योगदर्शन' होईल. या योगदर्शनामधे केवळ अष्टांगयोगच नाही, तर आहारशास्त्र, रोगोपचार,आचार, विचार, विहार अशा विविध विषयांबरोबरच वेदान्त शास्त्र, भक्तिशास्त्र अशा अनेक विषयांचा त्यात समावेश आहे. हे 'योगदर्शन' एखाद्या अभ्यासकाला आचार्य (Ph. D) किंवा त्याहीपेक्षा उच्च पदवी (D. Litt) संपादन करण्यासाठी मौलिक मार्गदर्शन करणारे ठरतील, असा एक विचार मनात येऊन गेला.

स्वामींच्या योगदर्शनाची अपूर्वाई म्हणजे, अतिशय साध्या आणि सोप्या भाषेमध्ये सर्वसामान्यांना त्यांनी केलेले त्या त्या विषयातील मार्गदर्शन. योगासने आणि प्राणायाम हा तर त्यांचा मुख्य प्रतिपाद्य विषय! स्वामीजी आसनांच्या वर्गात प्रत्येकाकडे स्वतः जातीने लक्ष देत असत. ज्यांना आसने जमत नसत, त्यांच्या मनात आसने करण्याविषयी आत्मविश्वास निर्माण होईल अशी वागणूक ते देत असत. आसनाचे नाव, प्रत्येक आसन झाल्यानंतर त्याचे कोणते फायदे आहेत, आसनांची पद्धत चुकली तर कोणते वाईट परिणाम होतील याचीही ते जाणीव करून देत. सुलभ सांघिक आसने भाग एक आणि दोन ही पुस्तके तर योगसाधकांसाठी एखाद्या दीपस्तंभासारखी सदैव मार्गदर्शन करणारी आहेत. त्यामधे स्वामींनी एका विशिष्ट साच्यामधे प्रत्येक आसनाची मांडणी केली आहे. उदाहरणार्थ, आसनाचे नाव, त्यानंतर ते आसन कोणत्या स्थितीत करतात (बसून, उभे राहून इत्यादी) त्याचा निर्देश, आसनाच्या कृतीचे अंकांच्या आधारे वर्णन, आसनाच्या पूर्णस्थितीचा, पूर्वस्थितीचा विशेषत्वाने निर्देश, जी आसने दुसऱ्या बाजूने करायची असतात त्याचा न चुकता केलेला उल्लेख, आसनांचे लाभ आणि आसनाची वेळ. आसनांच्या कृतीला दिलेली लयबद्ध श्वास- प्रश्वासाची जोड, स्वामींनी असे प्रत्येक आसनाचे असे अगदी आखीव रेखीव वर्णन केले आहे. आसनाच्या कृतीला लयबद्ध श्वास - प्रश्वासाची जोड देत, मनात 'कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने..' ह्या मंत्राचा जप करत, जेव्हा आसन केले जाते, तेव्हा त्या आसनाशी सहजच एक नाते निर्माण होते. जड आसनांना चैतन्याने भारित करण्याची, स्वामींना अपेक्षित युक्ती साधल्याचा आसन करतेवेळी प्रत्यय येतो. प्राणायामाचे इंद्रिय मन आहे. कपालभाती मुळे अंत:करणावरीलही मल दूर होतो; स्वामींनी हे विशेषत्वाने नमूद केले आहे. योगासने, प्राणायाम यांच्या अभ्यासाने मनाला प्रसन्नता लाभते. 'मन करा रे प्रसन्न, सर्व सिद्धींचे कारण', तुकाराम

महाराजांनी म्हटलेच आहे.

अशा मनाच्या प्रसन्न स्थितीत, स्वामींनी केलेल्या मार्गदर्शनानुसार यथाशक्ति, निरंतर योगसाधना करून आपल्यातील सर्व प्रकारच्या सुप्त शक्तींची वाढ करून घेणे, स्वामींच्या योगदर्शनातून साध्य होते. ज्यामुळे कठीण परिस्थितीत शारीरिक, मानसिक आरोग्य टिकवून सुखी जीवन व्यतीत करणे शक्य होते. आणि त्यानंतर समाजोपयोगी कार्याचा भार उचलता येण्याची क्षमता योगसाधक प्राप्त करून घेतो.

कायिक, मानसिक आरोग्यप्राप्त योगसाधकाने समाजामध्ये कशाप्रकारे कार्य करायला हवे हे स्वामीजींनी प्रसंगाप्रसंगाने आपल्याला दाखवून दिले आहे. एक प्रसंग आहे. ज्यामध्ये स्वामीजींनी अल्प दरातली योगप्रचाराची पुस्तके एका योग संमेलनात मांडून ठेवली होती. पोलीस खात्यातील एक वरिष्ठ अधिकारी तो पुस्तकांचा संच विनामूल्य मागू लागले. स्वामीजींनी त्यांना वस्तुस्थिती सांगितली, की ही पुस्तके अत्यल्प दरातलीच आहेत आणि यातील एकही पुस्तक विनामूल्य मिळणार नाही. असे स्पष्ट शब्दात सांगितल्यावर, त्या पोलीस अधिकाऱ्यांचा पारा चढला. रागाच्या भरात ते संन्यासी लोकांवर, स्वामीजींना अनुलक्षून कठोर टीका करू लागले. मात्र स्वामीजी ती मुक्ताफळे ऐकत शांतपणे उभे राहिले. आपली मात्रा येथे लागू पडत नाही, हे पाहून पोलीस अधिकारी तणतणत निघून गेले. त्या प्रसंगानंतर स्वामीजींना एकाने विचारले, स्वामीजी ते पोलीस अधिकारी एवढे रागाच्या भरात अद्वातद्वा बोलले, तरी आपण शांत राहिलात! त्यावर स्वामीजी म्हणाले, 'तो वरचा अधिकारी असला तरी त्याची पातळी खालची होती. आपण खालच्या पातळीवर कशाला उतरावे?' स्वामीजींच्या शांत स्वभावाची ओळख यावरून होते. **योगसाधक म्हणवून घेणाऱ्याने, योगप्रचाराचे कार्य अशाप्रकारे शांती अंगी बाणवत केले पाहिजे हेच स्वामीजींना अभिप्रेत आहे, नाही का?**

तितिक्षेचा ओलांडता। अवघड तो उंबरठा। तेणे होईल तत्वतः। प्रवेश योग राउळी।। घरी दारी देशांतरी। अपमान साहणे ही खरी। तितिक्षा जाणावी अंतरी।स्वामी म्हणती।। म्हणोनी कोणत्याही स्थिती। तितिक्षा जे सांभाळती। महान तप आचरिती। स्वामींचे ऐसे सांगणे।।
(योगमूर्ती कथामृत)

ज्या ज्या व्यक्तींशी आपला संबंध येतो त्या त्या व्यक्तीवर निःस्वार्थी प्रेम करून, त्यांच्याशी संवाद साधणे, अशा व्यक्तींचा लहान मोठा समूह निर्माण करून त्यांना आत्मसन्मुख करणे, या कार्याला श्रीसमर्थ रामदासस्वामी 'लोकसंग्रह' असे म्हणतात. अशारीतीने जो कार्य करतो, तो समर्थांचा 'महंत आहे. तो कोणाकडून कशाचीही अपेक्षा न ठेवता सर्वांना भगवंताच्या भक्तीकडे वळवतो. जनसेवेचा आणि निर्विकल्प उपासनेचा

समाजाला तो आदर्श असतो. तो मोठा उद्योगशील असून आपले शरीर परोपकारासाठी झिजवतो. समाज सुखी असावा म्हणून, बहुतेकांना भगवंताच्या उपासनेला लावावे, एवढीच प्रेरणा त्याच्या सर्व कर्मांच्या मागे असते. स्वामीजींनाही असा महंतासारखा कार्य करणारा योगप्रचारक अपेक्षित आहे, जो समाजाभिमुख असेल, जो अनेकांना योगाभ्यासाकरिता प्रेरित करेल. असे समान विचारांचे योगसाधक समाजातील विविध स्तरांत मिसळले, तर सामाजिक मूल्यांना उन्नतीची दिशा मिळेल. असे व्यापक विचार श्रीसमर्थ रामदासस्वामी आणि श्रीस्वामीजी आपल्या समोर ठेवतात. श्री ज्ञानदेवही पसायदानाच्या माध्यमातून हाच प्रसाद मागतात,

'जे खळांची व्यंकटी सांडो। त्या सत्कर्मी रती वाढो। भूतां परस्परें पडो। मैत्र जीवांचे।।'

हा प्रसाद योगाभ्यासाच्या माध्यमातून नक्कीच प्राप्त करून घेता येईल. याकरता स्वामीजीही प्रार्थनेत म्हणतात 'प्रभो पूर्ण आरोग्य आम्हा असावे.' इथे केवळ व्यक्तिगत शारीरिक, मानसिक उन्नती नव्हे तर संपूर्ण समाज निरोगी विचारांचा असावा असे स्वामींना म्हणायचे आहे. असा उन्नत मूल्य सांभाळणारा, निरोगी समाज राष्ट्राच्या उत्कर्षासाठी मोठे योगदान देऊ शकतो. असे व्यापक विचार श्रीसमर्थ रामदासस्वामी, श्रीज्ञानदेव, श्रीस्वामीजी ह्या थोर विभूती आपल्यासमोर ठेवतात.

स्वामींच्या योगदर्शनाचे अलौकिकत्व म्हणजे स्वामींना जेव्हा विचारण्यात आले की, आपण केवळ आसने आणि प्राणायाम यांच्यावरच का भर देता? अंतरंग साधना यामुळे दूर राहते का? स्वामी अशा प्रश्नांना उत्तर देत की, की बहुतेकांची धारणा योगाभ्यास करून शारीरिक निरोगत्व मिळावे एवढीच असते. परंतु असे निरोगत्व मिळवलेल्या एखाद्या योगसाधकाची अंतरंग साधनेसंबंधी जिज्ञासा जागृत होऊ शकते. असा कोणी अंतरंग साधनेचा अधिकारी माझ्याकडे आला तर मी त्याला पुढे जाण्यास नक्कीच मार्गदर्शन करीन. अशी अंतरंग साधना करणाऱ्या साधकांना, आलेल्या शंकांचे स्वामींनी केलेले निरसन, किंवा साधनेत आलेल्या प्रतिबंधांसंदर्भातील मार्गदर्शन पाहिले तर आपल्याला खरोखर विस्मित व्हायला होते. एकच उदाहरण पाहू. एका साधकाने प्रश्न विचारला कुंडलिनी जागृत झाल्यास आत्मज्ञान किंवा त्रिकालज्ञान होते का? स्वामीजींनी दिलेले उत्तर असे आहे, ''कुंडलिनी केवळ जागृत झाल्याने यापैकी काहीच होणार नाही. कुंडलिनीची पूर्ण वाढ होऊन ती सहस्त्र दलात जेव्हा स्थित होते, त्यानंतर साधकाच्या अंतःकरणाची शुद्धी पूर्णत्वाने होऊन कषाय, म्हणजे सुप्त असलेल्या विषयवासना जर समूळ नष्ट झाल्या असतील तर, पूर्वी त्रिकालज्ञान होते व नंतर आत्मानुभव होतो. अन्यथा तसा अनुभव येत नाही.'' असो. स्वामींना ओळखणे कठीण आहे. आपण जे पाहतो आहोत ते हिमनगाच्या

केवळ एक टोकाएवढे जेमतेम आहे.

सामाजिक मूल्यांचा होणारा ऱ्हास रोखणे ही काळाची गरज आहे, त्याकरिता स्त्री पुरुष सर्वांनी मिळून प्रयत्न करणे आवश्यक आहे, ही स्वामींची भूमिका होती. यासाठीच समाजातील काही धुरीणांचा विरोध पत्करून स्वामींनी स्त्रियांना योगाभ्यासाकरिता प्रेरित केले. स्त्री-पुरुष समानतेचा हा आदर्श स्वामीजींनी अतिशय निर्भीडपणे कोणताही बडेजाव न मिरवता योगाभ्यासाच्या माध्यमातून समाजासमोर ठेवला. स्वामींच्या योगदर्शनातील ही एक महान अपूर्वाई आहे.

लोकसमूहातील प्रत्येक व्यक्तीला निर्भयपणे जीवन जगता यावे. कठीण प्रसंगात समाज संघटित राहावा आणि एक सुदृढ राष्ट्र म्हणून आपली ओळख व्हावी. ती प्रत्यक्षात येण्यासाठी स्वामींनी सांघिक योगासनांची संकल्पना अतिशय कुशलतेने समाजात रुजवली. हे कार्य निरपेक्षपणे करता यावे यासाठी निःशुल्क योगप्रचार व प्रसाराचा आदर्श समाजापुढे ठेवला. संघटित समूह जीवन निर्माण करून समाजाला आणि व्यक्तिजीवनाला निर्भय करणारी आणि नवजीवन देणारी क्रियाशीलता स्वामीजींच्या योगदर्शनातून आपल्याला प्राप्त करून घ्यायची आहे. बाहेरून कार्यमग्न दिसणारे स्वामी अंतर्यामी तितकेच प्रशांत, स्थितप्रज्ञ आणि आत्मसंस्थ असत. ऋषिमुनींना शोभेल अशी अंतर्मुखता, आत्मशांती आणि बहिर्मुखास शोभेल असा सामाजिक कार्याचा मोठा व्याप यांचा संवादी समन्वय, हेच स्वामीजींचे अपूर्व योगदर्शन होय. स्वामी परमपदावर आरूढ होते, नव्हे सुरूवातीला नमूद केल्याप्रमाणे ते तेच आहेत. स्वामीजी म्हणतात, ''आपण माणसाच्या आकारात जन्माला आलो आहोत म्हणून इतर प्राण्यांसारख्या क्षुद्र भावना जर आपल्यात असतील तर, आत्मपरीक्षण करून त्या घालवण्यासाठी प्रयत्न केला पाहिजे. असे झाले तर जीव 'मानव' बनेल आणि तो मानव बनला तर 'देवत्वाचा'विकास या देहातच होण्यास वाव मिळून तो 'देवमाणूस होईल. यासाठी निरंतर, यथाशक्ति योगाभ्यास करत राहणे हा, सर्वांना आचरणात आणता येईल असा उपयुक्त, सहज सुलभ मार्ग आहे.'' योगगीतातील 'नराचा होण्या नारायण, करा हो नियमित योगासन' ही पंक्ती स्वामींच्या योगदर्शनाचे बोधवाक्य आहे, असे म्हटले तर ते वावगे ठरू नये. अशाप्रकारे योगसाधकाने स्वतःचा उत्कर्ष साधत, समाजहित, राष्ट्रहित साधावे. आपल्या राष्ट्राला संपूर्ण विश्वात एक उन्नत राष्ट्र म्हणून दिमाखात मिरवता आले पाहिजे. यासाठी योगसाधकाचे जे योगदान हवे, ते स्वामींना अभिप्रेत असलेल्या योगदर्शनामुळे देता यावे. योगसाधकाची वाटचाल त्यादिशेने यशस्वीपणे सुरू राहावी, हेच मागणे स्वामींच्या चरणी नतमस्तक होऊन 'इये अमृताचिये वर्षी'च्या सोहळ्याच्या निमित्ताने मागू या !

हरिः ॐ तत् सत्

'वर्षे अमृताचा घनु'

– सौ. जयश्री जोशी

– अल्प परिचय –

– सौ. जयश्री अरुण जोशी

१. मंडळाची आसन प्रवीण परीक्षा पास. २. M.A., B.Lib., Sc. ३. योगशिक्षिका, रामदासपेठ योगासनवर्गाची संचालिका ४. योगसंबंधित व आध्यात्मिक विषयांची विशेष आवड ५. लेखनाची आवड, विविध लेख प्रसिध्द ६. प्रज्ञाशोध परीक्षेसाठी राष्ट्रीय अध्यापनाचे कार्य केले ७. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाची कार्यकर्ती.

प.पू. जनार्दनस्वामींनी स्थापन केलेल्या योगाभ्यासी मंडळाचे हे अमृतमहोत्सवी वर्ष व 'इये अमृताचिये वर्षी' हा यावर्षीचा दिवाळी अंक म्हणजे मणिकांचनयोग होय. आपल्या सर्व योगसाधकांसाठी ही खचितच आनंदाची पर्वणी आहे. योगाभ्यासी मंडळ हे योगविद्येचे आदर्श केंद्र व्हावे हा हेतू मनात धरून स्वामीजींनी लावलेल्या बीजाचा योगवृक्ष होऊन अनेकांना मायेची सावली देत आहे, हे पाहून स्वामीजी मनोमन सुखावले असतील. योगप्रसार व योगोपचाराच्या माध्यमातून व्यक्ती, समाज राष्ट्र सात्त्विक, सुदृढ, उन्नत व्हावे हे त्यांच्या जीवनाचे लक्ष्य होते. स्वामीजी शास्त्रनिष्ठ वैदिक परंपरेचे अभिमानी होते. 'बलसागर भारत होवो। विश्वात शोभूनि राहो।' हे त्यांचे स्वप्न होते. त्यांनी लिहिलेल्या 'योगस्वरूप', 'प्राणायाम' व त्यांचे जीवनचरित्र 'योगमूर्ति' या ग्रंथातून प्रकट झालेले त्यांचे अमृतबोल योगसाधकांना संजीवन देणारे आहेत. त्यातील काही अमृतकण यथामति वेचण्याचा प्रयत्न करू.

जीवनाचे साफल्य– नरदेह प्राप्त झाल्यामुळे नराचा नारायण होणे हे आपले ध्येय आहे. प्राचीन भारतातील उपनिषदे मानवाला 'अमरत्वाचे संतान' म्हणून गौरवतात; स्वामी विवेकानंदांनी अनेकदा आपल्या भाषणात याचा उल्लेख करून आपल्या अंतरंगातील शक्ती जागवली आहे. श्वेताश्वर उपनिषदातील **"शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्राः"** (विश्वातील अमृताचे पुत्र, अध्याय २–श्लोक ५) हा मंत्र प्रसिद्ध आहे. हा आपला गौरवास्पद वारसा गेला कुठे? हा प्रश्न आपल्याला पडतो, **'भारतभूची पवित्र ठेवण। पुत्र तियेचे गेले**

विसरून।' पू. जनार्दनस्वामी सांगतात, ''भारतीय संस्कृतीत अनादिकाळापासून चालत आलेल्या या मौलिक गोष्टी (योगशास्त्र इ.) होत्या. परकीय संस्कृतीच्या आक्रमणामुळे व विविध प्रलोभनांमुळे भारतीयांची शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक दृष्टया अत्यंत हानी झाली.'' त्यावरचा उपाय स्वामीजींनी सांगितला आहे. **'स्वामी जनार्दन जगास देती फिरूनी तिचे स्मरण।।'** योगाभ्यासाच्या शास्त्रयुक्त आचरणासाठी उपयुक्त असे परमेश्वरनिर्मित जगात श्रेष्ठ असे मनुष्यशरीर आपल्याला प्राप्त झाले आहे. त्यामुळे मनुष्यांनी आपली उन्नती घडवून मागील अनंत जन्मात भोगीत असलेल्या जन्ममरणरूप संसारदुःखापासून मुक्त होण्यासाठी उपयुक्त असलेल्या योगसाधनांचा अभ्यास यथाशक्ति करावा व मनुष्यजीवन सफल करावे. (योगस्वरूप- जनार्दनस्वामी)

'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्।' (कुमारसंभव-महाकवि कालिदास) अर्थात शरीर हे धर्माचे पहिले व सर्वोत्तम साधन आहे. जीवनाच्या कोणत्याही क्षेत्रात यशस्वी व्हायचे असेल तर सुदृढ व निरोगी शरीर व स्वस्थ मन हवे. सुखी, समाधानी व निरामय जीवनासाठी योगासने, काही यौगिक क्रिया व प्राणायामासारखा श्रेष्ठ व्यायाम दुसरा नाही. असा सुलभ व्यायाम आबाल-वृद्ध स्त्री पुरुषांनी स्वत: करावा. तसेच लोकांना शिकवून त्यांचे आरोग्य सुधारावे व पूर्वजांच्या ठेव्याचा लाभ जगाला करून देऊन त्यांची कीर्ती जगात पसरविणे हे सर्वांचे कर्तव्य आहे, असे स्वामीजी सांगत.

आपल्याला हे सर्व कळते पण वळत नाही, विशेषतः तरुण पिढीची बदलती जीवनप्रणाली, अयोग्य आहार व विहार, कामाचा ताण, जीवघेणी स्पर्धा, भोगवादी व मन मानेल तशी जगण्याची वृत्ती, आणि या सर्वांचा परिणाम म्हणजे स्वतःच्या आरोग्याची हेळसांड, हे पाहून स्वामीजींच्या मनात करुणा दाटून आली. आपल्या संस्कृतीचा, योगाचा अमूल्य वारसा पुनर्स्थापित करण्यासाठी ते इ.स. १८९२ साली रत्नागिरी जिल्ह्यातील कवठे गांवी अवतरले. आज या दिवाळी अंकाच्या निमित्ताने स्वामीजींच्या प्रेरणादायी विचारांचे चिंतन करण्याची संधी आपल्याला प्राप्त झाली आहे. स्वामीजींचे अष्टांगयोगावरील उद्बोधक विचार थोडक्यात पाहू.

''अष्टांगयोग नावाचे दर्शन हे प्रवृत्ती व निवृत्ती मार्गाचे आचरण करणाऱ्या मनुष्यांना उपयोगी पडणारे व जीवन सार्थ करणारे असल्यामुळे ते उभयान्वयी असे शास्त्र आहे. यम व नियम ही पहिली दोन्ही अंगे व्यक्ती व समाजाच्या उत्कर्षाला पोषक व आवश्यक आहेत. त्यांचे पालन अवश्य केले पाहिजे. ही दोन्ही अंगे समाज बलशाली, सुव्यवस्थित आणि उत्क्रांत होण्यास अतीव उपयोगी आहेत.'' (प्राणायाम)

''आसनांमुळे शरीर शुद्ध होते. प्राणायामामुळे मन शुद्ध व एकाग्र होते, आणि ध्यान

ध्यारणेमुळे बुद्धीचा विकास होतो. बुद्धी शुद्ध होऊन सात्त्विक विचार सुचतात, जीवाची जीवदशा दूर होते, वासना शिल्लक वाहत नाही. यासाठी अष्टांगयोगाचा अभ्यास आपल्या योग्यतेनुसार करावा. त्यासाठी कितीही वेळ लागो, निरंतर हा अभ्यास केल्याने आध्यात्मिक जीवन सुधारते व कालांतराने मुक्तीही मिळते.'' (योगमूर्ति)

अष्टांगयोग हा विषय असा आहे की त्याच्या अभ्यासाने व्यक्तीची प्रापंचिक व पारमार्थिक उन्नती होते, समाजातील बहुतांश लोक हे भौतिक सुखाच्या मागे धावणारे असतात. बहुतेक जण हिंगजिऱ्याचे गिऱ्हाईक असतात. कस्तुरीचा शोध घेणारे मोजकेच असतात.

'जनाचा लालची स्वभाव। आरंभीच म्हणती देव।

म्हणजे मला काही देव। ऐसी वासना।।' दासबोध १८.७.१।।

जनस्वभावावर प्रकाश टाकणारे समर्थांचे हे वचन स्वामीजींना पक्के ठाऊक होते. म्हणूनच देहबुद्धीने जगणाऱ्यांनाही सन्मार्ग लाभावा ही त्यांना तळमळ होती. याउलट परमार्थाची वाटचाल करणारा एखादा मुमुक्षू स्वामीजींकडे आला तर त्याला ते आनंदाने प्रगतिपथावर नेत. संतांच्या ठिकाणी असणारी समदृष्टी स्वामीजींच्या ठिकाणी प्रकर्षाने दिसून येते.

अधिकार तैसा करू उपदेश। साहे ओझे त्यास तेचि द्यावे।

संत तुकाराम महाराजांची ही उक्ती (ओवी) ही स्वामीजींची वृत्ती होती.

स्वामीजींचा सहज सुलभ योग :–

योगाभ्यासासारखा कठीण व गूढ विषय, त्याविषयी लोकांमध्ये भीती व गैरसमज असतांना स्वामीजांनी अनेक प्रयासाने ते दूर केले. एवढेच नव्हे तर रोजच्या जीवनात तो किती आवश्यक आहे हे लोकांना पटवून दिले. आसनांचा सामूहिक अभ्यास, महिलांना विशेष करून योगाभ्यासास प्रवृत्त करणे हे स्वामीजींचे योगदान फार लक्षणीय आहे.

सहज बोलणे हित उपदेश। करूनी सायास शिकविती।

स्वामीजींनी योगाभ्यास कसा सुलभ पद्धतीने शिकविला, ते पाहू.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:।। (पातंजल योग, समाधिपाद सूत्र २)।।

योग म्हणजे चिन्ताच्या वृत्तींचा निरोध होय!

चित्ताची (मनाची) वृत्ती म्हणजे 'कल', नेहमी बाहेर धावण्याचा असतो. पंचज्ञानेंद्रियांच्या खिडक्यांतून चित्त बाहेर धावत असले, तर त्याला अंतर्मुख करणे, एकाग्र करणे किती कठीण आहे हे आपण जाणतो. स्वामीजींनी यावर सुचवलेला प्रभावी उपाय

म्हणजे उत्थित विवेकासन. योगाभ्यासी मंडळाच्या सर्व वर्गांची सुरुवात याच आसनाने होते. स्वामीजींनी या आसनात अवयवध्यानाची जोड दिली आहे. आपल्या देहाशी आपण चांगलेच परिचित असल्याने मनाची एकाग्रता होण्याचा हा सहज उपाय स्वामीजींनी सांगितला असावा, या आसनाचे लाभ सांगतांना स्वामीजी लिहितात १) विचारतरंग शांत होऊन चित्ताची एकाग्रता होते. २) अंतःकरण शांत, उदात्त व गुणग्राही होते. मन, चित्त हे अंत:करणाचाच भाग असल्याने चित्र एकाग्र झाल्यावर अंतःकरणही शांत होते. याप्रमाणे अगदी सहजरीत्या स्वामीजींनी 'उत्थित विवेकासन' या छोट्या व अत्यंत प्रभावी आसनातून योगाभ्यासाचा पाया घातला असे म्हणता येते. एका महिलेनी स्वामीजींची आठवण सांगतांना लिहिले आहे की, ''स्वामीजी आम्हाला सांगत मनोनिग्रह म्हणजे मनाला एका ठिकाणी बसवून ठेवणे, हे सर्वात महत्त्वाचे आसन आहे.''

'योगमूर्ति' ग्रंथात स्वामीजांनी चित्त स्थिर करण्यासाठी सांगितलेला सोपा उपाय बघू. एका साधकाने स्वामीजींना प्रश्न विचारला, ''योगी लोक म्हणतात की चित्त शांत व स्थिर करा. पण आमचे चित्त शांतही राहात नाही आणि स्थिरही होत नाही'' स्वामीजी म्हणाले, ''सामान्यपणे मनुष्य बोलतो फार, त्यातही जे बोलण्याची आवश्यकता नसते आणि जे कोणी विचारले नाही ते आपणहून सांगतो. वेडेवाकडे, कुत्सित व वायफळ बोलण्यामुळे चित्त शांत व एकाग्र होत नाही.'' चित्त स्थिर करण्यासाठी त्याला स्वामीजींनी दिलेली वाचिक तप किंवा वाणीच्या संयमाची जोड ही अनमोल नव्हे का?

स्वामीजींच्या संपूर्ण वाडमयातून विखुरलेली विचार मौक्तिके गोळा करताना आपली झोळी छोटी पडते. त्या अमृत बोलांचा वर्षाव आपल्याला तृप्त करतो आहे. आपण एवढेच करायचे आहे की सर्वांगाचे कान करून ते बोल आपल्या सद्‍याच्या गाभाऱ्यात साठवून ठेवायचे आहेत. स्वामी विवेकानंद सांगतात त्याप्रमाणे आपल्याला मोतीशिंपला व्हायचे आहे. मोतीशिंपला स्वाती नक्षत्रावर पडणारा मौल्यवान पावसाचा थेंब आपल्या कवचात घेऊन समुद्राशी तळाशी जाऊन त्या थेंबाचा मोती करण्यात गुंतून जातो. त्याप्रमाणे स्वामीजींच्या वाडमयतील मौल्यवान विचारधनाचे चिंतन करून त्याप्रमाणे आचरण करायचे आहे. प.पू. गोंदवलेकर महाराज म्हणतात, ''संत वागतात तसे वागायचे नसते, तर संत सांगतात तसे वागायचे असते.'' संत हे ईश्वर कोटीतील जीव असल्याने आपण त्यांच्याप्रमाणे वागू शकत नाही, साधकाने त्यांच्या उपदेशा प्रमाणे आचरण करून आपले हित साधावे. स्वामीजींनी भारतीय संस्कृतीतील मौल्यवान असणारा योगशास्त्राचा अमृतकलश जनता जनार्दनाच्या हाती दिला आहे. त्यातील अमृत सर्वांना प्रसादरूपाने वाटणे हे आपल्या व समाजाच्या हिताचे आहे. योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त स्वामीजींना हीच श्रेष्ठ आदरांजली ठरेल.

सुदृढ राष्ट्रासाठी योग

– रवीन्द्र नारायण गोडसे

– अल्प परिचय –

– रवीन्द्र नारायण गोडसे

देवगड–बंगलोर–देवगड

संपर्क. ravigodase@gmail.com मो. 7411001562

लेखक रवीन्द्र नारायण गोडसे हे देवगड, सिंधुदुर्ग येथील. बी. एस्स.सी. गणित, आय.आय.टी पवईतून एम. एस्स. सी. गणित व संगणकशास्त्र यांचे उच्चशिक्षण. त्यानंतर बँकिंग आणि डेटा सायन्स या क्षेत्रात पंचवीस वर्षे नोकरी. याच विषयात सध्या एक स्टार्ट–अप चालवतात. वास्तव्य बंगलोर आणि देवगड. दैवकृपेने स्वामीजींच्या घरातील तिसऱ्या पिढीचे प्रतिनिधी. आयुर्वेद, योग, शास्त्रीय संगीत, फोटोग्राफी हे छंद. संस्कृतमधून मराठीत आलेल्या म्हणजे 'तत्सम' शब्दांचा मागोवा घेणारं शब्द–योग हे सदर लवकरच पुस्तकरूपाने येऊ पाहत आहे.

ह्या लेखात आपण योगाचा उपयोग सुदृढ राष्ट्रनिर्मितीसाठी कसा होऊ शकतो, हे मुद्देसूदरीत्या बघू या.

१. गेल्या वर्षी आपण 'समत्वम् योग उच्यते' मधून व्यक्ती–समष्टी हे नातं उलगडलं. 'समाजासाठी योग कसा?' हे पाहिलं. यंदाचा धागा राष्ट्राच्या ताना–बान्यात विणू या. संस्कृतमधे 'राज्' म्हणजे तळपणं, प्रकाशमान होणं. 'राजति' म्हणजे तेजस्वी होतो. एकवटून उभा राहिलेला तेज:पुंज समुदाय म्हणजे 'राष्ट्र'. 'राष्ट्र' म्हणजे केवळ नकाशावर आखलेली चौकट नाही; तर संस्कृती आणि परंपरेतून तेजस्वी झालेली ती आपली सामूहिक ओळख आहे. विचार, मूल्यं, भाषा, कला, शास्त्र, उद्योग, समाज यांचा तो एकत्रित आविष्कार आहे. भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात, "'योगः कर्मसु कौशलम्!'' म्हणजे प्रत्येक कर्मात कौशल्य, सजगता, आणि समत्वाचा भाव आणणं हेच योग आहे. राष्ट्र हे 'सामूहिक चैतन्य' मानलं, तर राष्ट्रनिर्मितीत आपलं प्रत्येकाचं कुशल योगदान हवं, नाही का? त्यामुळेच आपणा सर्व योगाभ्यासकांसमोरचा प्रश्न हा वैयक्तिक साधनेपुरता नसून 'मी राष्ट्राच्या तेजात काय भर घालू शकतो?' हा आहे.

२. व्यक्ती–समष्टी–राष्ट्र ही साखळी: व्यक्ति ही चैतन्याची एक ठिणगी. या ठिणग्यांचा संग्रह म्हणजे समष्टी. हा संग्रह राष्ट्रात स्थिरावला की त्याला व्यापक ध्येय, स्वतःची ओळख, आणि सांस्कृतिक चेतना मिळते. राष्ट्र सुदृढ होण्याचं मूळ याच साखळीत आहे. व्यक्ती ही बीज, समष्टी म्हणजे वेली, आणि राष्ट्र म्हणजे फळ देणारा वृक्ष. जसा प्रत्येक बीजात संपूर्ण वृक्ष दडलेला असतो, तसंच प्रत्येक व्यक्तीच्या शिस्त, मूल्यं आणि साधनेत संपूर्ण राष्ट्राचं भवितव्य सामावलेलं असतं.

३. 'दृह्' या धातूपासून 'दृढ' शब्द होतो दृह् म्हणजे विकास करणे, घट्टपणे वाढणे. 'सु–दृढ' म्हणजे चांगल्या पद्धतीने, नीट वाढलेला. सुदृढ राष्ट्र म्हणजे सर्वांगीण विकास केलेलं राष्ट्र. आरोग्य, अर्थव्यवस्था, समाज, संस्कृती, पर्यावरण, आत्मिक संतुलन या सर्व बाजूंनी वाढ झालेलं. योगाभ्यासकाच्या दृष्टीने ही सुदृढता म्हणजे well-rounded sustainable growth. शरीराच्या केवळ एका स्नायूचा व्यायाम केल्याने जसं आरोग्य मिळत नाही, तसंच केवळ एकांगी आर्थिक वाढीने राष्ट्र सुदृढ होत नाही. त्यासाठी सामाजिक विकास, सांस्कृतिक समरसता, आत्मिक स्थिरता यांचा समतोल आवश्यक आहे. सुदृढतेचं उदाहरण निसर्गात आपल्याला सहज दिसतं. एखादं झाड फक्त उंच झालं, पण फांद्यांना विस्तार नसेल, तर ते कोसळतं. उलट एखादं झाड मुळापासून खोडापर्यंत, फांद्या आणि पानापर्यंत समतोल वाढलं, तर ते सावली, फळं आणि आधार देतं. राष्ट्राची वाढ ह्याच प्रकारे सर्वांगीण असावी ¯ आरोग्य, अर्थव्यवस्था, संस्कृती, समाज आणि आत्मिक मूल्यं या साऱ्यांची एकत्रित जोपासना म्हणजे सुदृढ राष्ट्र.

व्यक्ती: शरीर–मन–बुद्धी–चेतना यांचा संतुलित विकास.

समष्टि (समाज): विविधतेतून समन्वय, परस्पर साहाय्य, सामायिक नियम.

राष्ट्र: या समन्वयाला दीर्घकालीन दिशा, तेज आणि क्षमता देणारी व्यवस्था.

४. यम–नियम: राष्ट्रनिर्मितीचा पहिला पाया. ह्या वैयक्तिक साधनेच्या पहिल्या पायऱ्या असल्या तरी साधनेचा थेट प्रभाव राष्ट्रनिर्मितीवर पडतो. यमामुळे अनुशासन निर्माण होते.

अहिंसा – समाजात सौहार्द, संघर्षाचं रूपांतर सहजीवनात.

सत्य – सार्वजनिक जीवनातील प्रामाणिकपणा, प्रशासनातील पारदर्शकता.

अस्तेय – प्रामाणिक श्रम आणि भ्रष्टाचारविरहित राष्ट्र.

ब्रह्मचर्य – स्वसंयम व जबाबदार वर्तन.

अपरिग्रह – संसाधनांचा संतुलित वापर, पर्यावरण संरक्षण.

नियम व्यक्तीची प्रगल्भता घडवतात: ते कसे ?

शौच – स्वच्छ नागरिक, स्वच्छ राष्ट्र.

संतोष – तृप्त नागरिक, सामाजिक समतोल.

तप – कठोर परिश्रम , राष्ट्राला आधार.

स्वाध्याय – शास्त्राभ्यास व सतत शिकणारा समाज.

ईश्वरप्रणिधान – राष्ट्रात आध्यात्मिक मूल्यांचं अधिष्ठान.

अष्टांग योग हा केवळ आध्यात्मिक शिडी नाही; तो व्यक्ती, समष्टी, राष्ट्र या तीन्ही पातळ्यांवर उपयोगी पडतो. यम आणि नियम नागरिकाला नीती देतात; आसनं आपापल्या कामाची बैठक पक्की करतात. प्राणायाम लय आणि तोल देतो. मनाला शिस्त लावतो. धारणा मनाला एकाग्र करते; तीच एकाग्रता संशोधन, उद्योग, शिक्षण यात राष्ट्राला पुढे नेते. ध्यान अंतर्मुख करतं, त्याचबरोबर दूरदृष्टी देतं. धारणा आणि ध्यान दोन्ही मिळून समाजाला दिशा देतात, आणि समाधी राष्ट्राच्या सामूहिक एकात्मतेचं प्रतीक ठरते. या प्रत्येक पायरीवर वैयक्तिक साधना सामूहिक कल्याणाशी जोडली जाते, आणि राष्ट्रनिर्मितीत सातत्यपूर्ण बळ मिळतं.

५. सातत्याची साखळी: स्वामी शिवानंद, कुवलयानंद, जनार्दनस्वामींचा समाजाशी जिवंत संवाद; त्यानंतरच्या काळातील विवेकानंद केंद्र, सत्यानंद यांची चळवळ या योगाचार्यांचं मोठं योगदान आहे. योग हा वैयक्तिक मोक्षापुरता नाही; तो सामूहिक जागृतीचा मार्ग आहे. आजच्या काळातील मानसिक तणाव, माहितीचा गोंधळ, आर्थिक सामाजिक विषमता आणि ध्रुवीकरण, शिक्षणातील समस्या, पर्यावरणीय संकट, या साऱ्या आव्हानांना योगाभ्यासकाची संयमी, संघटित, सेवाभावी वृत्ती समर्थपणे उत्तर देऊ शकते, देते.

६. आपल्या संत परंपरेने 'सामूहिक साधना' ही संकल्पना नेहमी जोपासली आहे. भजन–कीर्तनातली भक्ती असो किंवा गणपती उत्सवातून एकत्र आलेली ऊर्जा, समाजाने नेहमी सामूहिकतेतून उभारी घेतली. स्वामीजींचा 'सांघिक योग' हे त्या परंपरेचं आधुनिक रूप आहे. सांघिक योग ही संकल्पना राष्ट्रासाठी अतीव महत्त्वाची वाटते. एकत्र येऊन साधना करणं म्हणजे शारीरिक व्यायामापुरतं मर्यादित न राहता अनुशासन, समन्वय, आणि संघभावना यांचा सराव करणं. जसं संस्था म्हणजे एकत्र येऊन उभं राहणं. संगीत म्हणजे एकत्र येऊन गाणं. संकल्प म्हणजे एकत्र येऊन योजना करणं. तसं राष्ट्र उभारणं म्हणजे एकत्र येऊन तेजस्वी होणं. योगाभ्यासी सांघिकतेतून जे शिकतात, तेच राष्ट्रजीवनात उतरेल आणि राष्ट्राची बांधणी भक्कम होईल हा या शिकवणीचा पाया.

७. आर्थिक आणि सामाजिक विकासात योगाभ्यासकाची भूमिका

राष्ट्रनिर्मिती केवळ राजकीय किंवा आर्थिक नाही; ती सांस्कृतिक आणि नैतिक देखील आहे. योगाभ्यासी मंडळींच्या योगदानामुळे ठोस विकास घडेल, तो कसा ?

Economic Development: निरोगी व कार्यक्षम लोकसंख्या म्हणजे उत्पादनक्षम राष्ट्र. संयमित जीवनशैलीने अपव्यय कमी होईल, संसाधनांचा योग्य उपयोग होईल.

Social Development: करुणा, मैत्री, सेवा या भावनांनी सामाजिक एकात्मता वाढेल. विभागणी कमी होईल.

Sustainability: अपरिग्रह आणि संतोष या गुणांनी निसर्गाचा संतुलित वापर होईल, पुढच्या पिढ्यांसाठी टिकाऊ विकास शक्य होईल.

आज राष्ट्रासमोर अनेक आव्हानं आहेत अस्वस्थ जीवनशैली, मानसिक ताण, तुटलेली कुटुंबं, सामाजिक विभागणी, पर्यावरणीय असमतोल योग या साऱ्या प्रश्नांची योग्य आणि सुसंगत उत्तरं दाखवतो. निरोगी शरीरं, शांत समाधानी मनं, करुणा आणि मैत्रीने भरलेली अंतःकरणं, सौख्यमय जीवन हीच खरी राष्ट्रसंपत्ती. योगाभ्यासकाने स्वतःचा प्रवास इथवर नेला, तर तो आपोआप राष्ट्रनिर्मितीचा भागीदार होईल. स्वामींच्या 'योगमूर्ति' या चरित्रग्रंथात आणि 'योगस्वरूप' या पुस्तकात या पैलूंची समजूत द्रष्टेपणाने आणि प्रेमळ शिक्षकाच्या भूमिकेतून घातली आहे. ती अभ्यासूंनी आवर्जून वाचण्यासारखी आहे.

८. आज भारत योगाच्या माध्यमातून जगभर आपली ओळख निर्माण करीत आहे. ती आपली सॉफ्टपॉवर आहे. २१ जूनचा आंतरराष्ट्रीय योगदिन असो, किंवा जगभर चालणारे योगशिबिरांचे प्रयोग ‐ हे केवळ आरोग्यवर्धनापुरते मर्यादित नाहीत; तर ते भारताच्या संस्कृतीचं आणि राष्ट्रतेजाचं दूतकार्य आहे. योगाभ्यासी म्हणून आपण भारताचं प्रतिनिधित्व करतो. योगाला अनुसरून आचरण ही आपली soft power आहे. अशा प्रकारे योगाभ्यासकाची वैयक्तिक साधना राष्ट्राच्या सांस्कृतिक दूतकार्याशी जोडली, की राष्ट्राला केवळ शारीरिकच नव्हे तर नैतिक आणि सांस्कृतिक बळही प्राप्त होतं.

व्यक्तीपासून समष्टीकडे आणि तिथून राष्ट्रापर्यंतचा हा प्रवास सुफळ संपूर्ण करायला योगासारखं अन्य साधन नाही. 'अपूर्णातून पूर्णाकडे' हा शोध सनातन आहे. तसाच 'कमजोर देशाकडून सुदृढ राष्ट्राकडे' हा सामूहिक प्रवास आहे. योगाभ्यासकाचा प्रत्येक श्वास जर राष्ट्रासाठी सामर्थ्य देणारा असेल, तर आपोआप राष्ट्र तळपेल. आणि त्या तेजातच आपल्याला राष्ट्रधर्माचं खरं दर्शन होईल.

जगाच्या कल्याणा संतांच्या विभूती

– सौ. माधुरी दामले

– अल्प परिचय –

– सौ. माधुरी दामले मो. ७५८८७४७०५२

B.Sc. L.L.B. संगीत अलंकार. नागपूरला काही काळ वकिली. स्थानिक वृत्तपत्रातून लेखन. पुण्याच्या श्रीपाद सेवा मंडळाच्या 'मातोश्री पार्वतीदेवी स्मृती संतसाहित्य अभ्यासक' पुरस्कार.

जनार्दन वामन गोडसे नामक, कोकणातील कवठे या लहान गावात रहाणारा युवक तरुणपणीच अनंताच्या ओढीने घरदार सोडून योगमार्गाचा पथिक बनून बाहेर पडतो काय, न्यायादि षड्दर्शने वेद-उपनिषदे यांचा अभ्यास करून विद्यावान होऊन ज्याला भगवद्गीतेत 'पंथराज' म्हटले आहे, त्याचा अधिकारी होऊन तेच आयुष्याचं ध्येय आहे असं ठरवतो काय, आणि नंतर एका अज्ञात गुरूंच्या आदेशानुसार 'आता उरलो उपकारापुरता', म्हणून फक्त योगविद्या व योगासनांचा प्रसार हेच आपल्या उर्वरित आयुष्याचे ध्येय ठरवतो काय, सगळंच अघटित. यासाठी त्यांनी आपली नागपूर नगरी निवडली हा तर नागपूरकरांसाठी भाग्ययोगच म्हटला पाहिजे. जसं सतत परकीय आक्रमणांमुळे १२ व्या शतकापासून आपल्याकडे तमोयुगच होते, धर्माचा ऱ्हास होत होता, शिवनेरीवर स्वातंत्र्यसूर्य उदयाला यायला अजून अवकाश होता. अशा वेळी आपल्या संतांनी आपला धर्म जागृत ठेवला. पापाचा अंधार फिटण्याची आणि पुण्याची पहाट उगवण्याची चिंता नियतीलाच असते. त्या त्या वेळी नियतीच्या योजनेनुसार संत अवतार घेतात. आताही तेच झाले. नुकतेच १९४७ साली स्वातंत्र्य मिळाले होते. फाळणीची जखम ताजी होती. नवीन शिक्षण प्रणालीमुळे एकंदरच आपला धर्म, योगशास्त्र या विषयी समाजात काहीशी अनास्था निर्माण झाली होती. थोडे अस्थिर वातावरण होते. अशावेळी श्री जनार्दन स्वामींच्या कार्याला सुरुवात होणे ही नियतीच होती.

श्री शंकरांनी स्वर्गीय गंगेचा प्रवाह पृथ्वीवर आणताना गंगेचा प्रचंड ओघ पृथ्वीला सहन होणार नाही म्हणून गंगा आपल्या मस्तकावर धारण केली व जगाच्या कल्याणासाठी पुण्यमयी गंगेची धारा मोकळी केली. श्री स्वामीजींनी पण आधी अभ्यास केलेले वेद,

उपनिषदे, दर्शने सगळे पचवून त्याचा समाजाला पचनी पडेल असा अर्कच गंगेच्या धारेसारखा जनाजनांत, घराघरांत पोहचवला.

एकाच वेळी शरीर, मन, बुद्धी, आत्मा यांचे एकत्रीकरण करणारी, सत्त्वगुणांचे संवर्धन करणारी गंगाच श्री स्वामींनी घराघरात पोचविण्याचे कार्य केले. योग ही पूर्वी मोजक्याच लोकांनी आणि तेही एकांतात, हिमालयात गुहेत जाऊन करण्याची गोष्ट होती. स्वामीजींनी हा योगमार्ग सगळ्या समाजासाठी खुला केला. सांघिक योगासने ही अभिनव कल्पना जनांमधे रुजविली. स्त्रियांना तर योगामधे मज्जावच होता. स्त्रियांसाठी योगाचे दालन खुले करणारे स्वामीजी हे आद्य समजले जातात. स्वामीजींना तात्पुरता उपाय करायचा नव्हता. हाडांत भिनलेला जीर्ण ज्वर समूळ उपटून काढायचा तर तात्पुरता उपाय करून कसं चालणार होतं? स्वामीजींनी अतिशय दूरदृष्टीने यासाठी योगाचा अवलंब केला. योगासने ही त्याची पहिली पायरी होती. कोणीतरी स्वामीजींना विचारले, ''आपण शिकविता तो योग समाजातील सर्व स्तरांतील लोकांसाठी आहे का?'' विचारणाऱ्याला बहुतेक हा योग स्त्रियांसाठीही आहे का, हे विचारायचे असावे. त्यावर स्वामीजींनी दिलेले उत्तर हे त्यांच्या दूरदृष्टीचे आणि प्रश्नाच्या मुळाशी जाऊन विचार व कृती करण्याचे द्योतक आहे. स्वामीजी म्हणाले, स्त्रिया या समाजाचा महत्त्वाचा घटक आहेत. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करणे किंवा त्यांचा सहभाग गृहित न धरणे म्हणजे अर्ध्या समाजाला विचारात घेणे व अर्ध्या समाजाच्या हिताचा विचार न करण्यासारखे आहे. बलशाली, चारित्र्यवान आणि क्रियाशील समाजाची निर्मिती करायची असेल तर समाजाच्या प्रगतीसाठी असणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीत स्त्रियांचा सहभाग असलाच पाहिजे. एक स्त्री योगपारंगत झाली की आपल्याबरोबर कुटुंबाला योग शिकविते. स्वामीजींनी स्त्रियांचे महत्त्व ओळखले होते. त्यासाठी त्यांनी स्त्रियांच्या सोयीच्या वेळेनुसार घरोघर जाऊन सुद्धा योगासने शिकविली.

स्वामीजी योगासने शिकवायचे खरे, पण त्यामागे 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्', हाच मुख्य उद्देश होता. योगासन हे अष्टांग योगाचे महत्त्वाचे अंग म्हणूनच शिकविण्यात येत असे. आसन. प्राणायाम तसेच नेती, धौती इत्यादी शुद्धिक्रिया ते शिकवीत. पण त्यांची ही शिकवण हठयोगाच्या दिशेने न जाता ती राजयोगाच्या मार्गाने गेली, असे मला नेहमी वाटते. कपालभाती वरचे त्यांचे भाष्य पाहा. स्वामीजी म्हणतात, ''कपालभातीने मन हळूहळू निर्विकार आणि निर्विचार होते. असे निर्विचार झालेले मन ही राजयोगाची पहिली पायरी आहे.'' योगश्चित्तवृत्ती निरोध:! स्वामी विवेकानंद यासाठी शुद्ध आणि शांत निस्तरंग जलाशयाची उपमा देतात.

भगवद्गीतेत अनेक ठिकाणी असे सांगितलेले आढळते की वेदांनी सांगितलेले सगळेच आचरणात आणण्यापेक्षा आपल्यासाठी जे योग्य असेल तेच करावे. तेव्हा असा

प्रश्न पडू शकतो की जे आचरणात आणू नये असे सांगण्यात येते त्याचा उपदेश वेदांनी का करावा? काम्य कर्माचा त्याग करायला सांगितला आहे तर त्याचा उपदेश का? याचे सुंदर उत्तर स्वामीजी देतात. सूज्ञ लोक कर्माचा निषेध करतात. त्यामुळेच लोक कर्मापासून परावृत्त होतात. म्हणूनच समाज निष्क्रियतेकडे जात आहे. निष्क्रियता व नैष्कर्म्य स्थिती यात भेद आहे. निष्क्रियता म्हणजे काही न करणे, आळस. नैष्कर्म्य स्थिती म्हणजे अतिशय वैराग्यामुळे ज्याची कर्मप्रवृत्ती क्षीण झाली आहे, असा. अशांचे कर्म हे अकर्म!

पण सामान्य माणसाने ज्यांची कर्म प्रवृत्ती क्षीण झाली नाही अशांनी तर कर्म करायलाच पाहिजे. बलशाली, चारित्र्यवान सत्त्वगुणी, क्रियाशील समाजाची निर्मिती करायची असेल तर त्यासाठी योगासनांचा मार्ग का स्वीकारला, याचे उत्तर स्वामीजी देतात. मुंबईत एकदा ब्रह्मचैतन्य श्री गोंदवलेकर महाराजांचे शिष्य श्री. बेलसरे यांनी स्वामीजींना विचारले, ''आपण ध्यान, धारणा का शिकवीत नाही. किंवा भक्तीमार्गाचा उपदेश लोकांना का करीत नाही? त्याऐवजी योगासने का शिकविता?'' त्यावर स्वामीजी म्हणाले, ''ध्यान, धारणा किंवा भक्तिमार्ग लोकांना सांगण्यासाठी त्यांची आधी काही तयारी असायला पाहिजे. बहुतेक लोक भोगासक्त असल्यामुळे त्यांना एकदम ध्यानधारणेचा किंवा भक्तिमार्गाचा काही फायदा होणार नाही.'' स्वामीजींच्या या स्पष्टीकरणाने वेदांनी काम्य कर्म का करायला सांगितले आहे, याचेही उत्तर मिळते. सामान्य माणसासाठी तेच योग्य.

संत तुकाराम महाराज म्हणतात, ''आम्ही वैकुंठवासी, आलो याच कारणासी, बोलिले जे ऋषी, साचभावे वर्ताया.'' संतांचा अवतारच या कारणासाठी असतो. शास्त्रातील वरवर पहाता परस्पर विसंगत वाटणाऱ्या विधानांचा समन्वय नुसता सांगण्यासाठी नाही तर आपल्या आचरणाने त्याचे उदाहरण जनसामान्यांसमोर ठेवण्याचे त्यांचे अंगीकृत कार्य असते. **धर्मस्यतत्वम् निहितम् गुहायाम् महाजनो येन गतः स पंथः!** धर्म काय, अधर्म काय, याचे आकलन सामान्य माणसाच्या कुवतीबाहेरचे असते. शास्त्रे या गोंधळात भर घालतात, म्हणून स्वामीजींसारखे महात्मे अवतार घेतात.

स्वामीजींनी आपल्या पुस्तकांमधून रोग का होतात व ते दूर करण्याचे उपाय याविषयी सविस्तर मार्गदर्शन केले आहे. योग्य वेळी झोप येणे, योग्य वेळी भूक लागणे, रोजच्या मलमूत्रविसर्जनादी क्रिया वेळच्या वेळी औषध घ्यावे न लागता होणे, हे निरोगत्वाचे लक्षण आहे असे ते सांगतात. त्यासाठी योगासने, प्राणायाम, उषःपान, नेती, धौती, कपालभाती इत्यादी क्रिया सांगतात. समाधानी आणि आनंदी वृत्ती यावर भर देतात. ज्यामुळे सप्तधातू योग्य तऱ्हेने उत्पन्न होऊन शरीर बलाला आवश्यक असलेले रस योग्य प्रमाणात उत्पन्न होऊन शरीर संवर्धन होते.

पातंजल योगसूत्रात ज्या यौगिक क्रियांचे किंवा सिद्धींचे वर्णन आहे त्या सर्व स्वामीजींना अवगत असाव्यात. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह यांचे तर ते मूर्तिमंत उदाहरणच होते. अहिंसेविषयी त्यांनी म्हटले आहे, ''किडा, मुंगी या प्राण्यांची हत्या करण्याचा प्रसंग आपल्यावर पुष्कळदा येतो तेव्हा त्यांना मारतांना, या नीच योनीतून त्यांची सुटका करण्यासाठी आपण त्यांना मारत आहोत, अशी भावना ठेवावी,'' हे वाचून भरून आले. असे अंतर्बाह्य निर्वैरत्व व अहिंसा या महात्म्याच्या ठिकाणी होती. श्री माउलींची एक ओवी आठवली. **ते अहिंसा कानी ऐकिजे। ग्रंथाधारे निरूपिजे। ते पहावी ऐसे जे उपजे। तै तोचि पहावा।। ज्ञा. १३.७.३१३** जी अहिंसा कानाने ऐकतो, ग्रंथाच्या आधारे सांगितली जाते ती प्रत्यक्ष पाहावी, असे जेव्हा मनात येईल तेव्हा त्यालाच पाहावे.

पातंजल योगसूत्रांत निरनिराळ्या चक्रांवर संयम केल्यावर सिद्धी प्राप्त होतात, यावर सांगितले आहे. स्वामीजींना हे सगळं अवगत असणारच. ते स्वत: मात्र त्याविषयी काहीच बोलत नसत. एकदा मात्र प्रज्ञाभारती वर्णेकर यांच्याशी चर्चा करताना विभूतीपाद मधल्या एका सूत्राचा विषय निघाला. **'ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायंते' वि.पा. ३३,** असे ते सूत्र आहे. प्रतिभा सामर्थ्यामुळे सूक्ष्म किंवा अतिदूर वस्तूंचे ज्ञान होणे, दिव्यरूप, दिव्य रसाचा अनुभव येणे, इत्यादी सिद्धी उत्पन्न होतात. श्री वर्णेकरांनी स्वामीजींना विचारले, असे खरेच होऊ शकते काय? स्वामीजी स्वत: बद्दल कधी बोलत नसत. पण इथे प्रश्न शास्त्राच्या खरेपणाच्या कसोटीचा होता. तेव्हा स्वामीजींनी सांगितले की त्यांना स्वत:ला या सर्व दिव्य गोष्टींचा अनुभव आहे. मात्र या सर्व सिद्धींकडे दुर्लक्ष करायला हवे, हेही सांगायला ते विसरले नाहीत. नाहीतर कैवल्य मार्गात या सिद्धींचा उपसर्ग होतो. मात्र पुढे ते म्हणाले, असे दिव्य दर्शन झाल्याने लौकिक जीवनातील रूपरसाचे आकर्षण निघून जाते व वैराग्यासाठी या सिद्धींचा उपयोग होतो. खरे म्हणजे सिद्धी या अडथळेच असतात. पण स्वामीजींचा दृष्टिकोन किती वेगळा आहे पाहा. सिद्धीसुद्धा वैराग्य निर्माण व्हायला उपयोगी पडतात, हे किती महत्त्वाचे ज्ञान त्यांनी करून दिले. श्री माउली नाही का सांगत, **का जे यया मनाचे एक निके। जे देखिले गोडीचिया ठाया सोके। म्हणोनि अनुभवचि कवतिके। दावीत जाईजे।। ज्ञा. ६.३६.४२०.** अर्जुनाने विचारले, ''तुम्ही सांगता तो योग या चंचल मनाच्या साहाय्याने जमणार कसा? हे मन माणसाचे माकड करणारे आहे. मर्कट कधी समाधी घेईल काय?'' त्यावर श्री भगवान म्हणतात, ''मन हे चंचल व द्वाड खरे पण याचाही एक गुण आहे. त्याचाच उपयोग या कामासाठी करावा. या मनाला जर दिव्यत्वाचा अनुभव आणून दिला तर ते तिकडेच पुन्हापुन्हा आकृष्ट'' होते. संतांसाठी वाईट काहीच नसते. वाईटाला पण संत चांगल्या कामासाठी वळवतात.

स्वामीजी एकदा एका महिला वर्गात योगासने, बहुदा योगनिद्रा, शिकवायला गेले. त्याठिकाणी फार कोलाहल व गडबड गोंधळ होता. त्या महिलांना वाटले, आता स्वामीजी कोलाहल करणाऱ्यांना शांत करतील. म्हणजे हा नेहमी होणारा त्रास कायमचा बंद होईल. पण स्वामीजींनी एकदम योगासन वर्ग घ्यायला सुरुवात केली. त्यांना गडबड गोंधळाचा अडथळाच वाटला नाही. मग त्या महिलापण तक्रार न करता नाइलाजाने वर्गात सामील झाल्या. तिथल्या एक योगसाधिका सांगतात, मग काही दिवसांनी आम्हालापण त्या कोलाहलाचा त्रास होईनासा झाला. स्वत: च्या या साध्या कृतीने स्वामीजींनी केवढी महत्त्वाची गोष्ट शिकविली पाहा. कोलाहल व त्यायोगे येणारी अस्वस्थ व अस्थिर वृत्ती या गोष्टी देहाच्या पातळीवरच्या आहेत. मनात आणले तर त्या पलीकडे जाऊन एकतानता साधता येऊ शकते. 'अनंतसमापत्तिभ्याम्' ही तर आसनांची कसोटीच सांगितली आहे नं! न बोलता स्वामीजींनी याचा जणू साक्षात्कारच करून दिला.

स्वामीजींच्या चरित्रात व्यतिरेक, अन्वय त्यांना साध्य होता असे येते. व्यतिरेक म्हणजे 'नेति नेति'. अशा विचाराने 'मी म्हणजे शुद्ध चैतन्य', असा अनुभव घेऊन तेच शुद्ध चैतन्य सर्व नामरूपात भरून राहिले आहे असा प्रत्यय येणे म्हणजे अन्वय विचार होय. व्यतिरेक विचाराने दुःख निवृत्ती होते, तर अन्वय विचाराने शाश्वत सुखाची आणि आनंदाची प्राप्ती होते. पूज्य स्वामीजींची ही अवस्था असलीच पाहिजे. त्यांच्या ठायी असलेली पराकोटीची शांती, अमानित्व, अदंभित्व, अहिंसा हे त्याचेच द्योतक आहे. स्वामीजी प्रसिद्धी पराङ्मुख होते. त्यामुळे त्यांची अंतरंग अवस्था व आध्यात्मिक अधिकाराची कल्पना सामान्य लोकांना असणे कठीणच होते. त्यांचे समानधर्मा असलेले बाळशास्त्री हरदास, गुरुजी गोळवलकर सारख्या लोकांना त्यांचा अधिकार माहीत होता. पण जमिनीतून निघालेल्या कोवळ्या कोंबावरून जमीन कसदार व मुलायम आहे याचा प्रत्यय यावा, किंवा फुलावरून झाड ओळखता यावे, तद्वत स्वामीजींच्या वागण्यावरूनच स्वामीजींचे ज्ञान, त्यांची शांती, आर्जव इत्यादींचा प्रत्यय येत असणारच. स्वामीजींचे स्मरण करून व त्यांच्या समाधीसमोर श्री खांडवे गुरुजी रुग्णांची व्याधी दूर करतात याहून स्वामीजींच्या सामर्थ्याचा आणखी काय प्रत्यय द्यावा! समाधिस्थ झाल्यावरसुद्धा ज्यांचे कार्य अद्याप सुरूच आहे, त्यांचे मूल्यमापन करावे तरी कसे? परमहंस परिव्राजकाचार्य जनार्दनस्वामी शब्दांच्या चिमटीत मावणारे नाहीत. तसे कोणतेही संत मावत नाहीच! कलश सुवर्णाचा जरी झाला तरी त्याने सागर उपसता येईल का?

'जेथ वाचा विसावे ते साधू कथा'! वाणी पवित्र व्हावी म्हणूनच स्वामीजींसारख्या महात्म्यांचे गुणसंकीर्तन करायचे असते!

"WISH YOU HAPPY AND HEALTHY DEEPAVALI
&
PROSPEROUS NEW YEAR"

Health Slogans at I.C.E. & D.C.U.

- Keep on walking more.
- Stop tobacco & alcohol.
- Maintain Fasting Blood Sugar at 100mg/dl
- Maintain Post Meal Blood Sugar at 140mg/dl
- Maintain GLY HbA1c at '6.5% / 7%'.
- Achieve B.P. of 130/80 in standing position.
- Aim H.D.L. (Good cholesterol) at '70'.
- Aim L.D.L (Bad cholesterol) at '70'.
- Maintain serum creatinine below 1.2mg/dl
- Avoid hurry, worry & curry.
- God willing - You will live for 100 years.

With Best Compliments from

Dr. Anagha Ambulkar Dr. Sunil Ambulkar
Dr. Ketki Ambulkar - Telang Dr. Kaustubh Telang
Dr. Shantanu Ambulkar

A Centre For Excellence In Diabetes/Endocrine & Rheumatology Care

NEW HOSPITAL COMING SOON

1, Rahate Colony, Wardha Road Nagpur-440022

यो.प्र. 2025 / 32

योग साधनेत तपाचे महत्त्व

– श्री. प्रमोद देशपांडे

– अल्प परिचय –

– श्री. प्रमोद देशपांडे योगकार्यकर्ता, खामला परिसर, नागपूर

शिक्षण : बी.एस.सी. **वय** : ६७ वर्ष भारत संचार निगम लिमिटेड (BSNL) येथून डी.ई (मंडल अभियंता) पदावरून २०११ मध्ये निवृत्त. १९९४ पासून योगाभ्यासी मंडळाचा कार्यकर्ता. खामला परिसरातील वीस योगवर्गांचा संपर्क प्रमुख (Coordinator) म्हणून जबाबदारी. कार्यालयात सेवेस असताना योग-विषयावर अनेक लेख कार्यालय-मासिक (स्पंदन) मध्ये लिहिले व त्यास पुरस्कार प्राप्त.

योगाभ्यासी मंडळाचे संस्थापक योगमूर्ती जनार्दनस्वामी हे तपोनिष्ठ वैदिक संन्यासी होते. आपल्या पृथ्वीवरील वास्तव्यात त्यांनी विविध तपे आयुष्यभर केली. त्यात अयाचित व्रत अनिकेत, परिव्राजक इत्यादी अतिशय कठीण व्रते तपसाधने सारखीच केलीत. त्यांचे दृष्टीने आपल्यासाठी तप का महत्त्वाचे आहे, ह्याचा संक्षिप्त आलेख द्यायचा प्रयत्न केला आहे.

तपाला सनातन धर्मामध्ये महत्त्वाचे स्थान मिळाले आहे. शरीरामध्ये मन हे सर्व माणसांच्या उन्नतीला किंवा अवनतीला कारणीभूत होणारे असे अंतःकरण आहे. मनाचे, शुद्ध मन आणि अशुद्ध मन असे दोन भाग आहेत. मन जेव्हा विषयासक्त होते तेव्हा ते दोषयुक्त होते; त्याला अशुद्ध मन म्हणतात. त्यामुळे मनाची शक्ती क्षीण होते. ज्यावेळी मन कोणत्याही विषयाचा विचार करीत नसते तेव्हा ते नित्य शुद्ध असते. म्हणून त्याच्या ठिकाणी असलेल्या अमर्याद शक्तीचा अनुभव येतो व त्यावेळी मनाचे सामर्थ्य वाढते. पूर्वजन्मकृत पातकांमुळे मनावर आलेले अशुद्धतेचे संस्कार दूर करण्यासाठी, ज्या देहाचे आश्रयाने राहून मन आत्मशुद्धीचा प्रयत्न करणार, तो देहही शुद्ध असावा लागतो. यासाठी त्याला तप करण्याची आवश्यकता आहे.

तपामधे कायिक, वाचिक व मानसिक कार्य अंर्तभूत आहे. तप हे ईश्वराच्या अधिष्ठानावर आहे. पूजाअर्चा, मंत्र-जप, यज्ञकार्य तसेच चांगले कार्य शुद्ध मनाने केले

पाहिजे. यातील गोष्टी आपापल्या शक्तीप्रमाणे काल-समयानुरूप करीत राहाणे हे तपाचे स्वरूप आहे. ऐहिक उन्नतीसाठी योगसाधना अथवा समाजोन्नतीची कार्य करावयाची तो देह अंतःकरणासहित शुद्ध केलेला असणे आवश्यक आहे. कारण योगसाधना होण्यासाठी शरीर व्याधिरहित असणे आवश्यक आहे. तसेच अंतःकरणही शुद्ध असणे आवश्यक आहे.

जर शरीर व्याधिग्रस्त असेल तर योग सिद्ध होण्यासाठी करावी लागणारी आसने, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया इत्यादी व्यवस्थित होणार नाही. त्यामुळे योगसिद्धी होणार नाही, तसेच समाजोन्नतीची कामे रुग्ण शरीर असलेल्या माणसाकडून होणार नाहीत. तसेच मन शुद्ध व सात्त्विक नसेल तर बहुजनाच्या हिताचे विचार त्याच्या मनात उत्पन्न होणार नाहीत. त्यावाचून लोकांचा पाठिंबा त्याच्या कार्याला मिळणार नाही. ते कार्य व्यवस्थित व समाजोपयोगी करण्याकरिता विशेष सामर्थ्याची आवश्यकता आहे. त्याकरिता तप करणे मनुष्यमात्रांना आवश्यक आहे. यासाठी मनुष्यांनी भौतिक सुखाची पर्वा न करता दृढ संकल्पाने शुद्ध सात्त्विक तपाचरण करीत राहून, नित्य व यथाशक्ति योगसाधना करावी व मनुष्यजीवन सफल करावे. त्याने समाज उन्नत होईल, सात्त्विक होईल व संपूर्ण राष्ट्र जगात अग्रेसर राहील.

अशाप्रकारे योगशास्त्रात तपाचे महत्त्व याला अग्रकम दिला आहे. तपाचे फळ हे संतोषरूपाने निश्चित मिळते.

आधार :- 'योगमूर्ति' डॉ. श्री. भा. वर्णेकर

With Best Compliments From

Poojai, Parihara Homam, Veda Parayanam, Mahanyara, Poorwangam, Ekadasa Rudram, Japam, Homam, Upanishad Parayanam, Udakaranthi Parayanam etc.

For details please contact :

T. SRINIVASAN @ RAVI SHASTRY

Saikrupa Niwas, Plot No. 105, Flat-401,
Sidesh sairam Apts., Ram Nagar, Nagpur-440033
Phone : 9422113785

यो.प्र. 2025 / 22

योगप्रकाश दीपावली विशेषांक २०२५

जाहिरात शोधा व रोख मिळवा

(कृपया मुखपृष्ठ पाहावे)