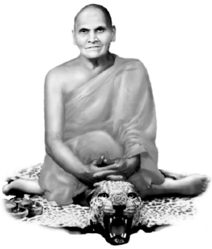
योगप्रकाश

वर्ष ५९ — नोव्हेंबर २०२५ — अंक १२

त्रिवार वन्दन !!!



प.पू.प.प. श्री जनार्दनस्वामी

जयंती

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

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

कार्यकारी संपादक : डॉ. वि. भा. सावदेकर

कार्यकारी मंडळ

श्री. अनिल नाजपांडे — श्री. सतीश एलकुंचवार

श्री. शशांक भंडारी — श्री. रमेश अकोलकर

श्री. प्रवीण करपटे — श्री. वसंत नानेकर

श्री. अंकुश मेंदिरत्ता — डॉ. रवीन्द्र केसकर

मुखपृष्ठ व सजावट — श्री. संजय लष्करे

अंतरंग

प.पू.जनार्दनस्वामींच्या वाङ्मयातील अमृतकण	– श्रीकांत मुळे	४
अमृत महोत्सवातील अमृत तत्त्व	– संजीव डोके	९
श्री जनार्दनस्वामीजीका ''आध्यात्मिक राष्ट्रवाद''	– विश्वनाथ प्रसाद पाण्डेय	१२
भविष्यातील स्वामीकार्य	– डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार	१५
'जगा उद्धाराया एक होऊ या'	– डॉ. सौ. मेघा कुळकर्णी	१९
योगदीप लावू जगी	– सौ. पद्मजा पद्माकर जोशी	२३

–:: लेखातील मते लेखकांची ::–

'योगप्रकाश' दिवाळी अंक पुरवणी 'इये अमृताचिये वर्षी
(योगमूर्ती जनार्दनस्वामींना अभिप्रेत योगदर्शन)

टीप : दिवाळी अंक पुरवणी असल्याने संपादकीय नाही – सं.

योगप्रकाशचे वर्गणीदार व्हा आणि इतरांनाही करा

✻ दीर्घकालीन वर्गणीदार देणगी १५ वर्षांकरिता रु. १०००/–	✻ वार्षिक वर्गणीदार देणगी रु. १००/–
✻ पाच वर्षांकरिता देणगी रु. ५००/–	✻ Online वर्गणीदार देणगी वार्षिक रु. १००/–
✻ अंक दरमहा २० तारखेस प्रसिद्ध होतो.	✻ किरकोळ अंक देणगी रु. १०/–
मंडळाच्या www.jsyog.org वर Online वर्गणीदार होण्याची सोय आहे.	
E-mail : jsyog@rediffmail.com	Ph.: 0712-2532329

योगप्रकाश हे मासिक श्री. राम मोरेश्वर खांडवे, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर–३३ ☎ ०७१२–२५३२३२९ यांनी महिमा प्रिंटिंग प्रेस, गोकुळपेठ, नागपूर येथे छापून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर येथून प्रसिद्ध केले.

प.पू.जनार्दनस्वामींच्या वाङ्मयातून वेचलेले काही निवडक अमृतकण

– अल्प परिचय –

– श्रीकांत मुळे
एम.ए. (इंग्रजी वाङ्मय)
निवृत्त प्राध्यापक, धरमपेठ कॉलेज, नागपूर
लेखक–कादंबरीकार
योगशिक्षक व कार्यकर्ता

अमृतकण प्राशन करण्यापूर्वी–

स्वामी आजानुबाहू होते. ईश्वराचे प्रेषित. मानवाच्या भल्यासाठी जन्म घेतलेले. वैराग्य आणि त्यागवृत्ती त्यांच्या रक्तातच होती. एक लहानशी वाटणारी घटना बघा. स्वामींनी भर तारुण्यात अतीव कष्ट करून स्वहस्ते घर बांधलं. पण त्यांच्या वहिनींच्या मनात विकल्प येताच त्यांनी तिला विनम्रपणे सांगितलं, ''वहिनी, घर तुमच्या सुखसोईंसाठी बांधलंय. मी विवाह न करण्याचा निश्चय फार पूर्वीच केलाय. यावर विश्वास ठेवा.'' स्वामींचा शब्द शेवटला.

स्वामी द्रष्टे होते. त्यांना येणारा काळ ऐहितकतेचा गुलाम झालेला असेल, स्वार्थ सर्वतोपरी असेल, निःश्रेयस्ता पारमार्थिकता लयाला गेलेली असेल, मानवता सोडा, साधी माणुसकी लयाला गेलेली असेल, सद्बुध्दी, संवेदना, प्रामाणिकता यांचा ऱ्हास झालेला असेल, अहंकार फोफावलेला असेल, संस्कृती विसकळीत झालेली असेल, हे त्यांनी अचूक ओळखलं. ऐहिकतेचा अतिरेक हा विकृत व रोगट मनाचं लक्षण आहे आणि हा रोग लागट आहे; या रोगाची साथ पसरत गेली तर 'नराचा नारायण', होण्याऐवजी 'नराचा नरभक्षक' होईल, हे त्यांना स्पष्ट दिसू लागलं. या ठिकाणी हे स्पष्ट करणे आवश्यक आहे, की स्वामीजींनी ऐहिकता नाकारलेली नाही. तिचा अतिरेक नाकारलेला आहे. जीवनमूल्ये कायम ठेवण्यासाठी, ऐहिकता आणि पारमार्थिकता हे जीवनाचे दोन प्रवाह समांतर रेषेत, संथपणे एकमेकांना सांभाळत, प्रवाहित व्हावे, असेच त्यांना वाटते. म्हणूनच येणाऱ्या सगळ्या विद्या बाजूला सारून, समाजाला त्यांनी लाखमोलाचा मंत्र दिला.

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

संपूर्ण आयुष्य त्यांनी 'योगानुशासनम्' साठी वेचलं.

स्वामींची लहान वाटणारी पण महान असणारी कमीतकमी दोन पुस्तकं, 'योगस्वरूप' आणि 'प्राणायाम', प्रत्येक कुटुंबात अभ्यासार्थ असणे आवश्यक आहे. त्यांचे वाचन, मनन, चिंतन केल्यास, योगाभ्यासाकडे वळण्याची बुध्दी नक्कीच होईल व मानवी जीवन कृतार्थ झाल्याचा अनुभव येईल. त्यासाठीच वेचलेले हे 'अमृतकण'.

१) उत्तम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य संपादन करूनच शुध्द बुध्दीच्या तेजस्वी प्रकाशाने स्वकर्तव्याची जाणीव होते.

२) ईश्वराच्या सान्निध्यात जाण्याचा प्रयत्न माणसांना करता यावा, यासाठी ऋषीमुनींनी संशोधन करून 'योगशास्त्र' आपल्याला दिले.

३) योगशास्त्राचा प्रचार मंदावताच भारतीयांची शारीरिक, मानसिक व बौध्दिक हानी झाली.

४) ज्ञानेंद्रिये अंध व बधिर झाल्यास सामाजिक व राष्ट्रीय अध:पतन होत असते.

५) स्वैर आणि अविचारी वृत्तीने जीवन कंठणारे पालक त्यांच्या बालकांच्या आज्ञा पाळून त्यांची मने अधिकच चंचल करतात.

६) मनुष्यांच्या ऐहिक, पारलौकिक तसेच आध्यात्मिक उत्क्रांतीसाठी, महान ऋषींनी जी अनेक शास्त्रे निर्माण केलीत, त्यात शारीरिक, बौध्दिक, मानसिक उत्क्रांती आणि जीवाची मुक्ती, ज्याच्या अभ्यासाने होते, असे फक्त योगशास्त्रच आहे.

७) योगशास्त्रात दिलेली आसने, बंध, प्राणायाम, धारणा ध्यानादि श्रेष्ठ अशी आरोग्यदायक व मोक्षकारक साधने रत्नापेक्षाही उपयुक्त व महत्त्वपूर्ण आहेत.

८) योगसाधनांनी आपल्यात असलेल्या उणिवा दूर होऊन आपले कायिक, वाचिक व मानसिक दोष नष्ट होतात.

९) योगसाधना दु:ख निवृत्तीचे प्रमुख साधन आहे.

१०) जीवन सुखमय होईल, या भावनेने प्रयत्नपूर्वक निरंतर, सतत अभ्यास स्त्री-पुरुषांकडून करविण्याचा यत्न सत्प्रवृत्तीच्या लोकांनी स्वकर्तव्य बुद्धीच्या जाणीवेने करीत राहणे आवश्यक आहे.

११) बहुजन समाज योगसाधनांचा अभ्यास तन्मयतेने करीत राहील, अशी वातावरण निर्मिती आवश्यक आहे.

१२) अनियमित, अज्ञाननिर्मित-अव्यवस्थित वागण्याने शरीर, बुद्धी, मन इत्यादिकांची झालेली अपरिमित हानी, निरंतर योगसाधनेने निश्चित दूर होईल.

१३) योगसाधना करण्याकरिता स्त्री-पुरुष भेद, जाती, धर्म, व्यवसाय, यापैकी कोणतेही घटक योगसाधनेच्या आड येण्याचे कारण नाही.

१४) गोड-आंबट-तिखट-खारट, या पदार्थांप्रमाणेच कडू व तुरट पदार्थांचेही सेवन

कल्यास षड्रसांचे प्रमाण योग्य राहून रोग उत्पन्न होणार नाही.

१५) जातींमध्ये गुणसंकर निर्माण होऊन मानवी मनाची शांतता नष्ट झाली. परिणाम स्वरूप अनेक रोगांचे आक्रमण होऊ लागले. ते थांबविण्याचे साधन म्हणून योगशास्त्राची रचना ऋषी-मुनींनी केली.

१६) बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक ऱ्हास झालेल्या समाजासाठी 'अथयोगानुशासनम्', हेच उत्तम साधन आहे.

१७) अंधश्रध्दा, स्वार्थबुद्धी, परोत्कर्षसहिष्णुता योगसाधनेला बाधक असतात. यापासून अलिप्त राहण्यासाठी, साधकाला अहिंसा, सत्य, अस्तेय इत्यादींचे पालन शास्त्र सांगते.

१८) दुःखाचा परिहार करण्याकरिता योगासारखे दुसरे प्रभावी दुःखविनाशक साधन नाहीच.

१९) आपल्या हातून सत्कृत्ये झाली आणि त्यामुळे आपला गौरव, मान-सन्मान वाढला, तरी त्याबद्दल मोह उत्पन्न न होऊ देता, सात्त्विक धृतीच्या बळाने इंद्रियांवर निग्रह ठेवावा.

२०) योग केला नाही तर, अंतःकरणाच्या सर्व वृत्ती मनुष्य जीवांना विषयाकडे खेचून नेतील आणि स्वरूपाचे संधान राहणार नाही. त्यामुळे सुखःदुखादिकांच्या भेद-कल्पना त्याच्या अंतःकरणाला ताप देतील.

२१) विषयासक्त असलेल्या मनुष्यांना रजस्तमोगुण संयोग संपर्कयुक्त बुध्दीने झालेल्या वस्तुज्ञानाला 'भ्रमज्ञान' म्हणतात.

२२) भ्रमज्ञानाने अट्टाहासपूर्वक, पक्षाभिमानाच्या दुराग्रहाने काही कामे जरी पूर्ण केलीत तरी प्राप्ती थोडी, सृजनहित थोडे, व्यय अधिक, असज्जनही फार, असे होऊन, त्या कार्याला अस्थिरता प्राप्त होते.

२३) अंतःकरण शुध्द नसलेल्या लोकांना, त्यांची इंद्रिये विकल असल्यामुळे आणि ज्ञानोपलब्धीची साधने अपूर्ण असल्यामुळे, त्यांना झालेल्या अपूर्ण ज्ञानावर उभारलेल्या कार्याची विनाशकारी विल्हेवाट लागते.

२४) जबाबदारीची कामे करणाऱ्यांनी, सहज असलेली विषयांकित ईर्ष्या, द्वेषादि सोडून सद्बुध्दि व सत्यज्ञान योगाभ्यासातून प्राप्त करून घ्यावे, मगच जनहिताच्या गोष्टी करण्याला प्रवृत्त व्हावे.

२५) आसक्तीमुळे सत्-असत्, योग्य-अयोग्य, कर्तव्य-अकर्तव्य याचे भान अंतःकरणात उरत नाही. परिणामी दुःख भोगावे लागते.

२६) अज्ञानामुळे समोरच्या कामाचे यथार्थ ज्ञान होत नाही. तसेच माणसाची पारख नीट करता येत नाही. त्यामुळे द्वेषभावना उत्पन्न होते, बलवत्तर होते आणि दुःखाला

निमंत्रण देते.

२७) व्याकुळता, विषमता दूर करून शरीर व मन स्वस्थ ठेवण्यासाठी, चिंता, काम-कामक्रोधादिपासून उपसर्ग न व्हावा म्हणून, त्याचे शमन करण्यासाठी यम-नियम आसनादि योगाच्या यथायोग्य अभ्यासाची आवश्यकता आहे.

२८) दु:खिताबद्दल करुणा उत्पन्न होणे, हे ईश्वरस्वरूपाच्या जवळ जाणे आहे.

२९) मनुष्याच्या उन्नतीला महत्त्वाचे साधन म्हणजे, करुणा, दाक्षिण्य आणि न्यायप्रियता.

३०) उद्‌दीपित करणारे पोषाख करुन समाजात वावरणे, अनेकांची मने दूषित करण्याला व पापाचारी बनविण्याला कारणीभूत होत आहे.

३१) शृंगारी वृत्तीची उपेक्षा करणे सज्जनाचे कर्तव्य आहे.

३२) समाजात वावरताना कमी खर्चाचे, साधे कपडे, साधी आभूषणे, हेच मन प्रसन्नतेचे व दारिद्र्यहरणाचे साधन आहे.

३३) नीतिसत्तेच्या संरक्षणाचा विचार न करता, मनाच्या आवडीला महत्त्व देऊन, हीनतेत मन गुंतवणे अधोगतीचे कारण आहे.

३४) निराशा म्हणजे आशारहित असणे. आशा म्हणजे इच्छा व निर म्हणजे नसणे.

३५) जीवाला आशा मरेपर्यंत सुटत नाही. मन प्रसन्न राहण्यासाठी निराशा आवश्यकच आहे.

३६) आशेच्या बळावर मिळालेल्या भौतिक सुखाचा, कालांतराने नाश होऊन, मनाला उद्विग्नता व असमाधान म्हणजेच अप्रसन्नता प्राप्त होते.

३७) विषयेंद्रियजन्य अशा क्षणभंगुर सुखाच्या मागे न लागता योगसाधनाने शारीरिक, वाचिक आणि मानसिक अशा तिन्ही मलांचा क्षय करुन बुध्दीचा उत्कर्ष करुन घ्यावा.

३८) निराशेचा चित्तावर होणारा सुखद परिणाम चेहऱ्यावर प्रतिबिंबित होऊन साधक स्मितवदन होतो.

३९) निराश होणे म्हणजे उद्विग्न होणे नव्हे, तर विषयाचा त्याग व ईश्वर प्राप्तीची इच्छा प्रबल करणे होय.

४०) निराश मनुष्याला जन्म-मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्त होता येते.

४१) जबाबदारी टाळून मन प्रसन्न राहणार नाही. कोणत्याही कारणास्तव पळपुटेपणा करणाऱ्यांना मन:शांती नाही.

४२) आत्मज्ञान करुन घेण्याच्या व्यवहाराला 'पुरुषार्थ', अशी संज्ञा आहे. धर्म, अर्थ, काम, हे पहिले तीन पुरुषार्थ साधले की चतुर्थ पुरुषार्थ साधतो.

४३) विषय प्राप्त्यार्थ धडपड कमी कमी होऊ लागली की मनाच्या ठिकाणी असलेली उद्विग्नता व चंचलता नष्ट होते. मन शांत व प्रसन्न होते. यालाच मन:प्रसाद म्हणतात.

४४) मन:प्रसादासाठी विवेक व वैराग्य अत्यावश्यक आहे.

४५) प्रपंचातील कामे उपकार म्हणून नाही तर कर्तव्यमुक्ती या भावनेने करायची असतात.

४६) मन स्वधर्माचरणाने आणि ईश्वरोपासनेने शुध्द झाले असेल तर आर्थिक नुकसान, अपमान, आप्तस्वकीयाचा मृत्यू, मनाला प्रक्षुब्ध करु शकत नाही.

योगाभ्यासानेच राष्ट्र बलवान होईल, आत्मनिर्भर होईल, हाच प्रखर संदेश वरील पुस्तकातून स्वामीजी देत आहेत आणि आज ती काळाची गरज आहे. त्यासाठीच हा अल्पसा अमृतवर्षाव प.पू.स्वामीजींच्याच शब्दात.

❋ ❋ ❋

श्रद्धेय खांडवे गुरुजींना स्वामी कुवलयानंद योग पुरस्कार प्रदान

लोणावळा येथील कैवल्यधाम तर्फे दिला जाणारा प्रतिष्ठेचा स्वामी कुवलयानंद योग पुरस्कार - २०२५ जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींना माजी राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद यांच्या हस्ते लोणावळा येथे सोमवार दि.१०-११-२०२५ रोजी झालेल्या दिमाखदार कार्यक्रमात प्रदान करण्यात आला. त्यांच्यासोबत हा पुरस्कार भारताचे माजी सरन्यायाधीश डॉ. धनंजय चंद्रचूड तसेच पतंजली संशोधन केंद्राच्या डॉ. शर्लि टेलिस यांनादेखील देण्यात आला. कैवल्यधामच्या स्थापनेचे हे शताब्दी वर्ष आहे, हे येथे उल्लेखनीय आहे. पुरस्काराच्या उत्तरादाखल केलेल्या भाषणात श्रद्धेय खांडवे गुरुजींनी स्वतःला प.पू. जनार्दनस्वामींच्या आश्रमात त्यांनी उभारलेले योगकार्य पुढे करण्याचे गुरुकृपेने मिळालेले भाग्य स्वामी कुवलयानंदांच्या नावे असलेला पुरस्कार मिळून आज अहोभाग्यात रूपांतरित झाल्याचे सांगून आणि 'तेरा तुझको अर्पण क्या लागे मेरा' असे म्हणून परमपूज्य योगमूर्ती श्री जनार्दन स्वामीजींना हा पुरस्कार अर्पण केला. व्यासपीठावर माजी केंद्रीय मंत्री श्री. सुरेश प्रभू आणि कैवल्यधामचे कार्यवाह श्री. सुबोध तिवारी उपस्थित होते.

अमृत महोत्सवातील अमृत तत्त्व

– अल्प परिचय –

– संजीव डोके

आय.आय.टी. मुंबई येथून स्थापत्य अभियांत्रिकीची पदवी. कोल इंडियाच्या विविध कंपन्यांमध्ये मुख्य अभियंता. नंतर अदानी समूहात जनरल मॅनेजर व गुप्ता कोल मध्ये व्हाइस प्रेसिडेंट. सध्या निवृत्त. मो. ९४२२१४७९४९

योगशिक्षक व कार्यकर्ता – कौटुंबिक योगाभ्यास केंद्र, नागपूर

या वर्षी आपल्या श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचा अमृत महोत्सव आहे. आपण कुठल्याही संस्थेची २५ वर्षे पूर्ण झाली की रौप्य महोत्सव करतो, ५० वर्षे झाली की सुवर्ण महोत्सव करतो. मग ७५ वर्षे झाली की आणखी एखाद्या मौल्यवान वस्तूचं नाव न देता अमृताचं नाव देण्याचं कारण काय, असा विचार करताना असं लक्षात आलं की याचा संबंध थेट आपल्या तत्त्वज्ञानाशी आहे.

भारतीय तत्त्वज्ञान हे माणसाला जीवन जगण्यासाठी फार उत्तम मार्गदर्शन करते. जीवनाचा उद्देश काय, आपल्याला काय प्राप्त करायचे आहे व ते कसे प्राप्त करावे, याचे इतके सुंदर विवेचन तर इतर कुठल्याही तत्त्वज्ञानात सापडण्याची शक्यता कमीच आहे. जर आपण त्याचा योग्य उपयोग केला तर आपले जीवन सुखी व समृद्ध झाल्याशिवाय राहणार नाही. त्यात सांगितलेले चार पुरुषार्थ म्हणजे मानवाच्या जीवनाची चार मुख्य उद्दिष्टे किंवा ध्येय. हे चार पुरुषार्थ पुढीलप्रमाणे आहेत . पहिला, 'धर्म'. नीती, कर्तव्य, नीतिमत्ता, आणि जीवनामधे योग्य आचारधर्म पाळत प्रत्येकाने समाज, कुटुंब, आणि स्वतःच्या आत्म्याप्रती आपली जबाबदारी पार पाडणे याला 'धर्म' म्हणतात. हा जीवनाचे नैतिक व आध्यात्मिक मार्गदर्शन करतो. उदा. शिक्षकाचा धर्म म्हणजे विद्यार्थ्यांना योग्य शिक्षण देणे. दुसरा पुरुषार्थ 'अर्थ' हा आहे . जीवनाला आवश्यक असणारी संपत्ती कमावणे व आर्थिक उन्नती करणे हे या पुरुषार्थात येतात. धर्माच्या मार्गाने मिळवलेली संपत्ती जीवन जगण्यासाठी आवश्यक असते. तिचा उपयोग कुटुंब, समाज व देशाच्या हितासाठी केला पाहिजे. उदाहरणार्थ, नोकरी, व्यवसाय किंवा शेती करून प्रामाणिकपणे धन मिळवणे. तिसरा पुरुषार्थ 'काम' आहे. याचा अर्थ इच्छा, प्रेम, सौंदर्य, सुखोपभोग असा होतो. पण हे सुद्धा धर्माच्या चौकटीत असायला हवेत. उदाहरणादाखल सांगायचे म्हणजे कुटुंबासोबत वेळ घालवणे, संगीत, कला, साहित्य यांचा आस्वाद घेणे. सगळ्यात शेवटचा पुरुषार्थ 'मोक्ष' हा आहे. याचा अर्थ आत्म्याचे जन्म-मृत्यूच्या चक्रातून मुक्त होणे, 'अंतिम मुक्ती', असा आहे. जीवनातील अंतिम ध्येय म्हणजे मोक्ष. हा आत्मज्ञान, साधना

व धर्मपालनाच्या माध्यमातून मिळतो.

हे चारही पुरुषार्थ प्राप्त करण्यासाठी चार आश्रमांची योजना आपल्या भारतीय तत्त्वज्ञानात केली आहे. चार आश्रम म्हणजेच हिंदू धर्मात मान्य असलेल्या जीवनाच्या चार टप्प्यांचा क्रम. यात मानव हा शतायुषी आहे, असे गृहीत धरण्यात आले आहे.

यातील पहिला आश्रम म्हणजे 'ब्रह्मचर्याश्रम'. यातील व्यक्तीचे वय साधारणतः जन्मापासून ते २५ वर्षांपर्यंत असते. याचे मुख्य उद्दिष्ट शिक्षण, शिस्त, आत्मसंयम हे आहे. पूर्वी यात गुरुंच्या आश्रमात राहून वेद-शास्त्रांचे अध्ययन करून घेतले जायचे. यात आत्मसंयम, ब्रह्मचर्य (शारीरिक व मानसिक संयम) आणि चांगले चारित्र्य व संस्कारांची घडण केली जायची. आजच्या भाषेत हे 'विद्यार्थी जीवन' आहे. नंतरचा आश्रम आहे 'गृहस्थाश्रम'. यातील व्यक्तीचे वय सुमारे २५ ते ५० वर्षांपर्यंत असून याचे मुख्य उद्दिष्ट कुटुंबाची स्थापना, धर्म-कर्तव्यांचे पालन असे आहे. यात विवाह करून संसारात प्रवेश केला जातो. कुटुंब, समाज व धर्म यांचे पालन करीत धर्म, अर्थ, काम यांची योग्य साधना केली जाते. आजच्या भाषेत हे आहे कौटुंबिक जीवन. यानंतर येतो 'वानप्रस्थाश्रम'. यातील वय असते सुमारे ५० ते ७५ वर्षांपर्यंत. याचा मुख्य उद्देश संसारातून अलिप्त होऊन आत्मचिंतन करणे हा असतो. यात कुटुंबाची जबाबदारी मुलांकडे सोपवणे, वनवासात किंवा एकांतात आध्यात्मिक साधना करणे आणि समाजसेवा व आत्मिक उन्नती करणे हे प्रमुखतः असते. आजच्या भाषेत याला आपण निवृत्तीनंतरचे आत्मकेंद्रित जीवन म्हणू या. शेवटी येतो 'संन्यासाश्रम'. यातील वय सुमारे ७५ वर्ष एवढे असते. याचे मुख्य उद्दिष्ट मोक्षप्राप्ती करणे हे असते. यात सर्व सांसारिक बंधनांपासून मुक्त होणे, संन्यास घेऊन संपूर्ण आत्मसमर्पण व तप करणे, तसेच ईश्वरस्मरण, ध्यान, आत्मज्ञान प्राप्त करणे, हेच मुख्य कार्य असते.

यावरून आपल्याला हे लक्षात येईल की संन्यासाश्रमात प्रवेश घेताना किंवा त्या वयात कुठल्याही व्यक्तीमधे बरीच परिपक्वता आलेली असते. जीवनात धर्म, अर्थ व काम प्राप्त करून झाल्याने वैराग्य आले असते वा त्या मार्गावर वाटचाल सुरू असते. ही स्थिती वयाच्या ७५व्या वर्षात साधारणपणे यावी अशी अपेक्षा असते. 'मी' म्हणजे शरीर नसून आत्मा आहे ही जाण आल्याने आता तिला स्वतःच्या अमरत्वाची जाणीव होते. ही जाणीव साधारणपणे वयाच्या ७५व्या वर्षी येते. म्हणजे माणसाला अमरत्व प्रदान करणारे अमृतच जणू प्राप्त होते. म्हणून ७५व्या वर्षी 'अमृत महोत्सव'.

यानंतर अभ्यास आणि वैराग्य त्या व्यक्तीला मोक्षापर्यंत घेऊन जातात. आपल्या धर्माप्रमाणे हा मोक्ष प्राप्त करणे, ही आपली जीविका आहे. अर्थात, ही जीविका पूर्ण होण्यासाठी, आपल्या देहाचे भरण-पोषण करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी आपण करतो ती उपजीविका. ही करण्यासाठी समाजाची आवश्यकता असते. म्हणूनच तर आपल्या सभोवती असणारा जो समाज आहे, तो सुद्धा आपल्या ध्येयाला अनुकूल असावा लागतो.

गेली अनेक शतके आपल्या समाजावर झालेल्या परकीय आक्रमणांमुळे आपली संस्कृती पूर्णपणे ढवळून निघाली आहे. तिच्यात काही बदल घडून आले आहेत. काही काळानुसार स्वीकारार्ह असतील तर काहींना बदलावे लागेल. आपण भाग्यवान की श्री जनार्दन स्वामींसारखे द्रष्टे, वेद, आयुर्वेद, ज्योतिषशास्त्र, यांचे प्रकांड पंडित तसेच एक प्रखर तपस्वी, आपल्याला गुरू म्हणून लाभले. अशाच व्यक्ती आपल्याला मार्गदर्शन करून योग्य मार्गावर आणू शकतात. असा मोक्षदायी समाज फक्त योगाच्या माध्यमातूनच निर्माण होऊ शकतो हे स्वामीजींनी जाणले होते. म्हणूनच त्यांनी योगप्रसाराच्या कार्याला आपले जीवन वाहून घेतले होते. अशा या योगशास्त्राचा प्रसार करताना स्वामीजी म्हणतात की सर्व लोकांना त्यांच्या वयाप्रमाणे, शरीराच्या लवचिकपणाप्रमाणे, तसेच रोगपरत्वे, त्यांना आवश्यक असलेली योगसाधने, तज्ज्ञ व्यक्तींनी शिकवणे आवश्यक आहे. ती त्यांना नियमितपणे, आदरपूर्वक व दृढनिष्ठेने शिकवायला हवीत. यामुळे आपले कायिक, वाचिक व मानसिक दोष नष्ट होतील व आपल्या जीवनातील संकटांचा प्रतिकार होऊन जीवन सुखमय होईल. योगाभ्यासासाठी स्त्री-पुरुष भेद, जाती, समाज, धर्म, देश, काल, व्यवसाय, आदीपैकी कशाचेही बंधन नाही. म्हणून अशा तऱ्हेने योगाचा प्रचार करीत राहिल्याने समाजात योगाबद्दल आदर आणि सद्भावना निर्माण होऊन समाज योगाभ्यास तन्मयतेने करीत राहील. त्यासाठीच आपल्या योगाभ्यासी मंडळाची त्यांनी स्थापना केली, ज्याला आता ७५ वर्षं पूर्ण होताहेत.

मग एखाद्या संस्थेसाठी अमृततत्त्व काय असेल, जे त्या संस्थेला अमरत्व देईल? 'योगस्वरूप' च्या सुरुवातीला असलेल्या त्यांच्या मनोगतात स्वामीजींनी हे स्पष्ट केलं आहे. ते म्हणतात - उत्तम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य संपादन करून, शुद्धबुद्धीच्या तेजस्वी प्रकाशाने स्वकर्तव्याची जाणीव करून घेऊन, त्याप्रमाणे उत्तम आचरण व उद्योग करून, ईश्वराच्या सान्निध्यात जाण्याचा प्रयत्न माणसांना करता यावा, यासाठी भारतीय ऋषिमुनींनी प्राचीन काळात संशोधन करून ठेवलेले 'योगशास्त्र' हे भारताचे मौलिक वैशिष्ट्य आहे. मोक्षाचा पुरुषार्थ प्राप्त करणाऱ्यांना उपयुक्त असा समाज केवळ याच मार्गाने निर्माण होऊ शकतो. म्हणून हेच ते अमृत तत्त्व आहे, जे प्राप्त करण्याची सोय श्री जनार्दन स्वामींनी योगाभ्यासी मंडळाद्वारे करून ठेवली आहे. आपण त्याचा मन:पूर्वक स्वीकार करून आयुष्यभर त्यानुसार चालू या.

❊ ❊ ❊

'योगप्रकाश' देणगी सूचना

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

ॐ

श्री जनार्दनस्वामीजीका ''आध्यात्मिक राष्ट्रवाद''

– अल्परिचय –

विश्वनाथ प्रसाद पाण्डेय

शिक्षण : एम.ए., योगशिक्षक व कार्यकर्ता

भूतपूर्व उप निदेशक, कर्मचारी राज्य बीमा निगम

पत्ता : १०८, एच.बी.इस्टेट, सोनेगांव, नागपूर

मा प्रगाम पथो वयं मा यज्ञादिन्द्र सोमिनः। मान्तः स्थुरनो अरातयः।।
(ऋग्वेद १०.५७१)

(हम उत्तम मार्ग से कभी विचलित न होएं। सुखदायक यज्ञ से हम दूर न होवें। हमारे अंतःकरण में राग-द्वेष शत्रु कभी भी न रहें।)

इस प्रार्थना से अन्तःकरण के शुद्धता के साथ महापुरुष का आश्रय प्राप्त कर उनके चरणरज में अवगाहन कर अपने अविद्या को मिटाने का प्रयास रत उनकी सेवा में प्रस्तुत हूँ।

सर्व-प्रथम आध्यात्मिक राष्ट्रवाद को समझने का प्रयास करते हैं। 'परमम्-स्वभावो-अध्यात्म-उच्यते', प्रत्येक वस्तु का मूल भाव (स्व-भाव) ही अध्यात्म है। आध्यात्मिकता अपने स्वभाव को निरंतर तेज करना है। राष्ट्र और राष्ट्रवाद को समझना आवश्यक प्रतीत होता है। कन्नड़-अंग्रेजी शब्दकोष के अनुसार - राष्ट्र एक विशाल ऐतिहासिक व्यक्तियों का समूह है जो एक विशिष्ट भू-भाग से जुड़ा रहता है, जिसकी एक अपनी विशिष्ट संस्कृति होती है और वह अपने एकता के लिए विशेष सजग रहता है और अपना शासक पाना चाहता है या प्राप्त किया होता है।

राष्ट्रवाद-राष्ट्र के प्रति निष्ठा, उसके शाश्वत मूल आदर्शों तथा नियमों को अक्षुण्ण रखते हुए समयानुसार उसके प्रगति की विचारधारा है। श्री जी.ए. जिमरन के अनुसार - राष्ट्रवाद ''एक विशिष्ट मातृभूमि से जुड़ी एक विचित्र तीव्रता, निकटता और सम्मान की भावना का मिश्रण है।'' बाल गंगाधर तिलक ने वेदांत में एकता की अवधारणा के आधार पर राष्ट्रवाद के माध्यम से विश्वबंधुत्व की भावना को स्थापित किया है।

स्वामीजी के सन्दर्भ में राष्ट्रवाद - मातृभूमि (भारत) के उदात्त विशिष्टताओं के आधार पर इसके जनों का लोकसंग्रहार्थ उन्नयन करने की विचारधारा का नाम है। यहाँ लोकसंग्रह अर्थात्-ईश्वर विरचित सभी प्राणी, पदार्थों के ''सञ्चालन को सुरक्षित बनाये

रखना तथा उसकी व्यवस्था में किसी प्रकार की अड़चन न करते हुए उसमें सहायक बनाना ही लोकसंग्रह है।''

स्वामीजी की राष्ट्रनिष्ठा का स्पष्ट उल्लेख उनके पुस्तक 'योगस्वरूप' के 'विभूति स्मरणं' में सभी को प्राप्त है। वहाँ स्वामीजी ने ज्ञानवानों, मुनियों, कर्मयोगियों, धर्मपरायण प्रजाहितरक्षक राजाओं, शूरवीरों, भक्तों, प्रभुअवतारों, धर्मशास्त्र सूत्रकारों, विभिन्न शास्त्रविदों, संतों-संतनियों, सतियों, चिरंजीवियों और सरल गृहस्थ, महान् आत्माओं को स्मरण किया है जिन्होंने भारत भूमि के अनोखे अस्तित्व को समृद्ध करने में अहम् भूमिका निभाई है अपितु भारत के प्राकृतिक सौंदर्य, समृद्धि तथा संस्कृति के संधारक मोक्षदायी नदियों, पर्वतों, तीर्थक्षेत्रों, प्राकृत सम्पदाओं तथा उपलब्ध विद्याओं और कलाओंका उल्लेख कर स्पष्ट किया है कि- ''भारत भूमि में जन्म होना एवं धार्मिक ज्ञान प्राप्त कर तद्नुसार व्यवहार करनेवाली बुद्धि व शक्ति का होना, परिस्थियों का अनुकूल मिलना तथा लोगों के हाथों से धार्मिक कर्मों को घटित होना, यह अहोभाग्य है पूर्व संचित पुण्यों के कारण ही मिलता है, ऐसा शास्त्रीय सिद्धांत है। योगभ्रष्टों को भी उत्तम कुलों में जन्म मिलता है।'' **शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टो-अभिजायते। अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति पराम् गतिम्।** इन उल्लेखों के माध्यम से स्वामीजी ने भारत भूमि के प्राणी-पदार्थों के प्रति अपनी निष्ठा तथा कृतज्ञता ज्ञापित करते हुए सभी को गौरवान्वित कर धर्माचरण की ओर प्रवृत करते हैं। सर्वार्थसिद्धि के लिए योग शास्त्रानुकूल आचरण करने का सन्देश देते हैं क्योंकि भगवान् श्रीकृष्ण ने भी अर्जुन के माध्यम से ऐसा उपदेश-**तपस्विभ्यो-अधिको योगी, ज्ञानिभ्यो-अपि मतो-अधिकः कर्मिभ्यश्चाधिको योगी, तस्माद्योगी भवार्जुन।।** (योगी तपस्वियों से श्रेष्ठ है, शास्त्रज्ञानियों से भी श्रेष्ठ माना गया है और सकाम कर्म करनेवालों से भी योगी श्रेष्ठ है; इससे हे अर्जुन! तू योगी हो।) गीता ६:४६ - दिए हैं। निष्काम, निस्पृह कर्तव्य कर्म करने से जनकादि राजा भी संसिद्धि प्राप्त किये हैं। ''श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात्। स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः।। गीता ३:३५ तथा ''अपने-अपने स्वाभाविक कर्मों में तत्परता से लगे रहने से भगवतप्राप्तिरूप परम सिद्धि का सन्देश नामदेव, जनाबाई आदि के उल्लेख से प्राप्य है । उनके स्मरण से सामान्य प्राणियों में भी उनके कृतियों की सद्भावना की जागृति सहज होती है। स्वामीजी द्वारा शुद्ध, शाश्वत परंपरा का भी निर्वहन स्पष्ट है। ''राष्ट्रसूक्त'' (शुक्ल यजुर्वेद २२;२२) में विवेकी नेतृत्व, शूर, साहसी कुशल संरक्षक, समृद्ध अर्थव्यवस्था और संसाधन, एकीकृतपरिवार और समाज, अनुकूल जलवायु और भरपूर फसल तथा लोगों का समुचित कल्याण व संरक्षण के लिए प्रार्थना है। गोपियों ने भी अपने गीत में 'ते अधिकम जन्मान व्रजः' गाया है अर्थात स्वर्ग से भी अधिक व्रज में जन्मना कहा है क्योंकि लक्ष्मी को भी स्वर्ग से भगवान् की सेवा के लिए आना पड़ा है।

संत युगदृष्टा-सृष्टा होते हैं। स्वामीजी ने भी युग को देखा और उसका वर्णन उनके

भाषणों, लेखों आदि में प्राप्त है। संतोष शब्द के व्याख्या के समय उन्होंने बताया है कि 'वर्तमानकाळी सर्वसामान्य मनुष्यामध्ये शरीरसुखाची हाव वाढल्यामुळे असंतोषाची भर पडते... निरुत्साह पुनः पुनः अनुभवाला येत असतो.' इस असंतोष से बचने के लिए योग का अवलम्बन विवेक को जागृत करेगा और परम सुख की प्राप्ति की ओर अग्रसर करेगा।

''शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होण्यासाठी लोक विदेशी औषधे घेतात.... औषधे घेत राहिल्याने शरीर आणि मन दोहोंचे स्वास्थ्य बिघडत जाते आणि व्यर्थ धनाचा अपव्यय होतो।'' इससे बचने के लिए नियमित सर्वोत्कृष्ट व्यायाम योगासन करना श्रेयस्कर बताया है।

अंग्रेजों के साम्राज्य काल में शासकों ने अपने स्वार्थबुद्धि से अर्थात् जैसे नौकरों की जरुरत थी वैसों को तैयार करने के लिए शिक्षण का अधिकार अपने हाथ में ले लिया। 'परिणामतः' भारतीयों का स्वाभिमान और उनकी उच्च संस्कृति का स्वाभाविक रीति से विनाश किया जा सके। गुरुजनों को वेतन उपलब्ध कराकर दासवृत्ति में लेते हुए गुरु गौरव मटियामेट कर दिया गया। शिक्षा व्यवसाय और मात्र कामना पूर्ति का साधन बन गया। गुरु के प्रति श्रद्धा का ऱ्हास होता गया। ''शिक्षण के क्षेत्र से अध्यात्मज्ञान'' हटा देने से हतोत्साह, आत्महत्या आदि को प्रश्रय मिला। स्वामीजी ने शिक्षा के क्षेत्र में श्रद्धा एवं विश्वास युक्त गुरु - परम्परा के अखंड रूप से न केवल चलने के पक्षधर थे अपितु उन्होंने उस परम्परा को गुरू आदेश/सेवा समझ कर निष्काम, निःशुल्क तथा निस्पृह भाव से योगाभ्यासी मंडल में प्रारम्भ किया जो निरंतर क्रियाशील है।

स्वामीजी स्वस्थ भारतीय समाज के निर्माण में मातृशक्ति की महत्ता को मुक्त कंठ से स्वीकार किया है और सुखी पारिवारिक, सामाजिक तथा निरोगी संतति के लिए स्त्रियों को भी आवश्यक बताया है, चरितार्थ किया है।

स्वामीजी ने सिद्ध किया है कि योग सृष्टि के प्रारम्भ से भारत भूमि में प्राप्त सहज स्वधर्म है जिसके जीवन में सतत् प्रयोग होने से स्वसाध्य प्राप्ति, स्वराष्ट्र उत्कर्ष के जगत् हित स्वतः सिद्ध हो जाता है क्योंकि हम 'सियाराममय सब जग' जानने लगते हैं। यही उनका आध्यात्मिक राष्ट्रवाद है ।

।। तत्सत् ।। ❊ ❊ ❊

दिवाळी विशेषांक : वाचक प्रतिक्रिया

योगप्रकाश २०२५ दीपावली अंक मिळाला...खूप सुंदर!!! आहे. श्रद्धेय खांडवे गुरूजींची मुलाखत फारच छान! आहे...जगाच्या कल्याणा संतांच्या विभूती या लेखातनं प.पू.जनार्दनस्वामींचे चरित्र वाचायला मिळालं...आश्रमाविषयीची माहिती, अमृतमहोत्सवी वर्ष बरीच माहिती वाचली, वाचतोय....

आपला, **डॉ. श्रीधर म. देशमुख, पाथर्डी**

भविष्यातील स्वामीकार्य

– अल्प परिचय –

डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार M.D. (Pediatrics) बालरोगतज्ज्ञ

पत्ता : डॉ. गुर्जलवार व्यवसायाने आघाडीचे बालरोगतज्ज्ञ असून नागपूरातील धंतोली भागात त्यांचे सेंट्रल नर्सिंग होम हे स्वतःचे रुग्णालय आहे. 'खांडवे गुरुजींचे अनुभवसिद्ध योगोपचार' ह्या पुस्तकाचे सहलेखक, तसेच त्याचे इंग्रजी भाषानुवादकार, मंडळाचे गेल्या २५ वर्षांपासून सक्रिय कार्यकर्ता/शिक्षक. भारतीय तत्त्वज्ञानाचे अभ्यासक.

''आपल्या योगकार्यामुळे जनसाधारणावर श्रीमत् स्वामींनी महदुपकार केले आहेत. त्यांचे त्यागमय साधुजीवन असल्याने त्यांना कशाचीही अभिलाषा नाही. त्यांचे कोणी अभिनंदन करावे, स्तुती करावी इत्यादी अपेक्षा नाही. मानसन्मान, कीर्तीचा हव्यास नाही. केवळ जनताजनार्दनाची सेवा करावी. भोवतीचा समाज दुःखी, कष्टी आहे, अकर्मण्य आहे, दुर्बल आहे, आत्मविश्वास गमावून बसला आहे. त्यामुळे संपूर्ण राष्ट्रजीवन-एकेकाळचे जगत्गुरुपदी विराजमान असलेले हे सनातन राष्ट्रजीवन-द्रुतगतीने अधोगतीला चालले आहे. ह्या दृश्यामुळे कनवाळूपणे त्यांनी आपल्या अमृतमय ज्ञानपरंपरेतील ज्ञानाचा हा अमृतकलश राष्ट्रोद्धारार्थ जनतेच्या हाती दिला आहे. जनताजनार्दनाने या अमृताचा आस्वाद घ्यावा, व राष्ट्राला पुनरपि जगत-वंद्यत्व प्राप्त करुन देण्यास्तव कठीण परिश्रम करण्याकरिता लागणारी प्रचंड शक्ती व्यक्तिशः प्राप्त करावी म्हणजे त्यांना त्यात समाधान लाभेल.''

- **श्री गोळवलकर गुरुजी**,

१९६६ गोहाटी आश्रम, आसाम

स्वामीजींच्या 'प्राणायाम' पुस्तकाच्या प्रस्तावनेत वरील उद्‌गार श्री गोळवलकर गुरुजी यांनी काढले आहेत. यात ३ महत्त्वाचे मुद्दे लक्षवेधी आहेत.

१) योगसाधनेने व्यक्तीचे शरीर सुदृढ व शक्तिशाली होते.

२) योग हा व्यक्तीपुरता मर्यादित नसून तो जनताजनार्दनाच्या सेवेसाठी आहे. योग स्वकेंद्रित नसावा.

३) योगामुळे समाजाचा, पर्यायाने राष्ट्राचा उद्धार करणे हे ध्येय असावे. किंबहुना हेच ध्येय पुढे ठेवून स्वामींनी आपल्या योगकार्याची मुहुर्तमेढ रोवली आहे.

१८९७ ची घटना आहे. इंग्लंडच्या वास्तव्यात स्वामी विवेकानंदांना भारताच्या व

जगाच्या भविष्याविषयी एकाने प्रश्न केला होता. भारतात इंग्रजी सत्तेचा पाश पूर्णपणे आवळला गेला होता. संपूर्ण देश अज्ञान, गरीबी व लाचारीत खितपत होता. त्यावेळी काहीसे गंभीर होऊन स्वामी विवेकानंद उद्‌गारले-

''माझ्या डोळ्यापुढे येत्या ४००-५०० वर्षातील घटना स्पष्टपणे दिसताहेत. - बघतोय की युरोप एका ज्वालामुखीवर बसला आहे. येत्या वीस वर्षात हा ज्वालामुखी भडकेल व युरोप एका विनाशकारी युद्धात लोटल्या जाईल. आध्यात्मिकतेने जर हा ज्वालामुखी विझवला नाही तर लवकरच त्याहीपेक्षा भयंकर युद्धात युरोपचा सर्वनाश अटळ आहे.'' (प्रथम व द्वितीय महायुद्ध).

''भारत येत्या ५० वर्षांनंतर अनाकलनीय परिस्थितीत स्वतंत्र होईल''- (१८९७+५०=१९४७)

''येणाऱ्या २०० वर्षांनंतर भारत एक अत्यंत समृद्ध व गौरवशाली राष्ट्र म्हणून उदयास येईल. भारताची ही संपदा त्याच्या ५००० वर्षांपूर्वीच्या साधनसंपत्तीपेक्षाही समृद्ध असेल.'' (१८९७+२००=२०९७)

स्वामीजींच्या ह्या दिव्यदृष्टीला आजच्या वस्तुस्थितीचा काय आधार आहे हे बघितल्यास त्यांचे वरील विधान किती सत्य आहे, हे लक्षात येईल. कोणत्याही राष्ट्रात विश्वावरील आधिपत्य सिद्ध होण्यासाठी २ महत्त्वाच्या गोष्टींची गरज असते.

१) देशाची ६५ ते ७० टक्के जनता ही कार्यशीलतेच्या वयात असावी (२० ते ७० वर्ष).

२) राष्ट्राच्या उत्पन्नाच्या ४० टक्के संपत्ती ही बचतखात्यात शिल्लक असावी.

वरील दोन्ही अटींची पूर्तता इंग्लंडने १८ व १९ व्या शतकात केली होती व जगावर राज्य केले होते. २० व्या शतकात ही परिस्थिती अमेरिकेने प्राप्त केली. अजूनही त्यांचेच राज्य जगावर आहे. २०३० ते २०८० या ५० वर्ष कालखंडात ही स्थिती चीन देशाची असेल. तद्‌पश्चात मात्र ही स्थिती भारताची असेल. त्यामुळे २२ वे शतक हे भारताच्या प्रभावाचे असेल. परंतु हा प्रभाव आध्यात्मिकता साहचर्य व सामंजस्यावर आधारलेला असेल. भारताने साम्राज्यवादी दृष्टीकोण स्वीकारल्यास तो विनाशकारी ठरेल, असे स्वामी विवेकानंद पुढे म्हणतात.

राष्ट्राच्या ह्या प्रभावशाली स्थितीसाठी सर्वप्रथम त्याचा भौतिक, सांपत्तिक व सामाजिक उत्कर्ष होणे आवश्यक आहे. त्यासाठी समाज हा साधनसंपत्तीने समृद्ध असायला हवा. समाज हा क्रयशक्तीने रसरसलेला असावा व ऐहिक उन्नती ही तळागाळापर्यंत पोहोचलेली असावी. प्रत्येक व्यक्ती ही निरोगी, सुदृढ, धैर्य-वीर्य संपन्न झाल्याशिवाय हा उत्कर्ष साधल्या जाऊ शकत नाही. तमोगुणातून निघून व्यक्ती ही प्रखर रजोगुणी व्हायला हवी. अथक परिश्रम करण्यासाठी शारीरिक व मानसिक बलाने

परिपूर्ण असायला हवी. परंतु रजोगुण हा काम-क्रोधाने कलंकित असल्याने त्याला सत्त्वगुणाची जोड लाभल्याशिवाय ही सर्वांगीण उन्नती होणार नाही. निव्वळ रजोगुणसंपन्न युरोपचा झालेला विनाश हे त्याचे उत्तम उदाहरण आहे. चीन देखील त्याच मार्गाने जाणार आहे. हा सत्त्वगुण असलेले एकमेव राष्ट्र म्हणजे भारत. भारताचा गाभाच मुळी धर्म आहे, आणि त्याचा आदर्श आहे त्याग. ह्या सत्त्ववृत्तीची जागृती करणारा व त्याचे सातत्य कायम ठेवणारा एकमेव मार्ग म्हणजे 'योग'।

बहुतांश शास्त्रे निवृत्तीमार्ग चोखाळण्यावर भर देतात. त्यामुळे गेल्या १०००-१५०० वर्षात भारतीय जनमानसाने ऐहिक उन्नतीकडे दुर्लक्षच केले. फक्त योगशास्त्र हे प्रवृत्ती आणि निवृत्ती दोन्हींचे महत्त्व प्रतिपादन करते. वेदोक्त धर्मही हेच सांगतो.

द्विविधो ही वेदोक्त धर्मः - प्रवृत्तिलक्षणो निवृत्तिलक्षणश्च
जगतः स्थितिकारणम्। प्राणीनाम् साक्षात् अभ्युदय निःश्रेयस हेतूः।।

- आदि शंकराचार्य

प्रवृत्ती (कर्मशीलता) अभ्युदय घडवते. अभ्युदय म्हणजे संपूर्ण समाजाची-राष्ट्राची लौकिक संपन्नता, आर्थिक सुबत्ता. निवृत्ती ही व्यक्तीसाठी असते. त्याला निःश्रेयस म्हणतात; म्हणजे सर्वकाही त्यागून ईश्वराराधना करणे. वेदोक्त धर्म अभ्युदय व निःश्रेयस दोन्हीवर भर देतो व योगशास्त्र ते कसे करावे ह्याबद्दल मार्गदर्शन करते.

नेमके हेच सत्य हेरून जनार्दनस्वामींनी आपले योगकार्य हे सामूहिक साधनेसाठी मांडले. त्यांना व्यक्तीच्या निरोगत्वाची, सुख, समाधानाची तर कळकळ होतीच, पण सभोवतीचा समाजही कर्मशील व्हावा, आर्थिकदृष्ट्या संपन्न व्हावा, व सर्वांगीण उन्नतीसाठी तत्पर असावा ह्याकरिता त्यांनी सामूहिक योग-साधनेला व्यक्तिगत साधनेपेक्षा प्रोत्साहन दिले. समूहाने योग केल्याने मित्रत्व, बंधुभावना वाढीस लागते. पुढे हीच भावना समाज व राष्ट्रभावना बळकट करण्याच्या कामात येते.

श्री जनार्दनस्वामी म्हणतात-

''रजोगुण-तमोगुणप्रधान अशी बुद्धी उत्पन्न झाली तर मनुष्ये समाजाच्या सुखाबद्दल व हिताबद्दल उदासीन, कर्तव्यपराङ्गमुख आणि उद्धट अशी होतात. स्वतःला झालेल्या सात्त्विक आनंदामुळे जी मुदितावृत्ती उत्पन्न होते ती संकुचित म्हणजे स्वतःपुरतीच असल्यामुळे ती कनिष्ठ प्रतीची होय. कारण अशावेळी ज्याला आनंद होतो त्यापेक्षा इतर बरीचशी माणसे आनंदरहित व काही दुःखी सुद्धा असतात. त्यामुळे समाजाचा उत्कर्ष होत नाही. परंतु, दुसऱ्या अनेक लोकांना सात्त्विक आनंदाने युक्त असलेले पाहून साधकांना जो सात्त्विक आनंद होतो, त्यामुळे होणारी मुदिता वृत्ती श्रेष्ठ प्रतीची आहे. अशा श्रेष्ठ प्रतीच्या मुदितावृत्तीमुळे बऱ्याच मोठ्या प्रमाणात जनहिताचे कार्य करता आल्यामुळे मनाची प्रसन्नताही व्यापक व दीर्घकाळ टिकण्यासारखी अशी असते. म्हणून साधकाची साधना सुद्धा श्रेष्ठ प्रतीची असल्याचे सिद्ध होते''

- प.पू. जनार्दनस्वामी, योगस्वरूप

आपला देश आता पुढच्या झेपेसाठी तयार होत आहे. त्याची लक्षणे अगदी स्पष्टपणे दिसू लागली आहेत. सध्याचे आपले सरासरी राष्ट्रीय वय २८ वर्षे एवढे तरुण आहे. आगामी ५० वर्षात ते ४५-५० ला पोहोचेल. ह्याच वयात मनुष्याची प्रखर कर्मशीलता व पर्यायाने येणारी साधनसंपन्नता दिसून पडते. मद्रास येथे दिलेल्या व्याख्यानात स्वामी विवेकानंद तरुणांना आवाहन करताना म्हणतात-

''आगामी ५० वर्षे आपली थोर भारतमाता हीच आपली आराध्यदेवता असली पाहिजे. अन्य सर्व देवदेवता काही काळ आपल्या मनातून दूर राहू द्या. आपला समाज हेच एकमेव जागृत दैवत आहे. त्याचे हात, पाय सर्वत्र आहेत, त्याचे कान सर्व ठिकाणी आहेत. त्याने सर्व काही व्यापले आहे. बाकी सर्व देव निद्रिस्त आहेत. व्यर्थ अशा देवतांच्या मागे आपण धावत आहोत, पण भोवताली पसरलेल्या विराट अशा साक्षात परमेश्वराला मात्र आपण पूजित नाही. ज्यावेळी आपण याची पूजा करू त्यावेळी अन्य देवतांची पूजाही आपण करू शकू.''

म्हणूनच जनार्दनस्वामींनी दिलेला योगप्रसाद आपण जास्तीत जास्त लोकांत वाटावा. सर्वांनी निरोगत्व, सुदृढता प्राप्त करुन प्रवृत्तीपर आपले जीवन खर्चावे. समाजाला कर्मशील व ऐहिक दृष्टीने संपन्न करण्याच्या दृष्टीने योगप्रचार व प्रसार करावा. एक-दोन पिढ्यांनी आपला निःश्रेयस (त्याग-मोक्ष इत्यादी) बाजूला ठेवून केवळ अभ्युदयासाठी योगसाधना अर्पण करावी. व्यक्तीची स्वार्थी वृत्ती, 'माझी तब्येत, माझे कुटुंब, माझे घर' ह्यांच्या वर उठून 'समाजासाठी योग, राष्ट्रासाठी योग' हेच आपले ब्रीद असू द्यावे. निकटच्या भविष्यात भारताचा जगत्पटलावर होणारा उदय, भारतीय संस्कृतीचा जगावरील प्रभाव व भारतीय समाजाची आर्थिक, सामाजिक, बौद्धिक, सामरिक शक्ती वृद्धिंगत होण्यासाठीचा पाया आताच्या १-२ पिढ्यांकडून रचला जाणार आहे. त्याकरिता स्वामींनी दिलेले योगकार्य हेच राष्ट्रकार्य म्हणून स्वतःचा पारमार्थिक स्वार्थ बाजूला ठेवू या. आपली आगामी ५० वर्षाची जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाची वाटचाल ही त्याच हेतूने असू द्यावी. शेवटी आपले जीवन ह्याच उदात्त हेतूने प्रेरित होऊन प्रत्येकाने संकल्प घ्यावा-

इदं नं मम। राष्ट्राय स्वाहा।

'हे योगकार्य, स्वामीकार्य, माझ्यासाठी नव्हे तर राष्ट्रासाठी आहे, म्हणून राष्ट्राला अर्पण'!

❊ ❊ ❊

योगवार्ता सुवाच्य अक्षरात असावी व 'योगप्रकाश' कार्यालयात महिन्याच्या शेवटच्या दिवसापर्यंत द्यावी ही विनंती - संपादक

'जगा उद्धाराया एक होऊ या'

– अल्प परिचय –

– डॉ. सौ. मेघा कुळकर्णी, बी.ए.एम.एस.
धन्वंतरी लोककल्याण समितीच्या चिकित्सालयात (माजी) चिकित्सक.
मंडळाची कार्यकर्ती व शिक्षक.

प.पू. जनार्दनस्वामींच्या चरित्रातून तसेच उपदेशातून उमजलेल्या योगदर्शनाचे सार या लेखात मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

''निश्चित्य यः प्रक्रमते नान्तर्वसति कर्मणः।
अबन्ध्यकालो वश्यात्मा स वै पण्डित उच्यते।।''
(१/२९ विदुरनीति)

उत्तम पुरुष हे लहान वयातच आपल्या जीवनाची दिशा निर्धारित करतात. आपले लक्ष्य प्राप्त करण्याकरिता क्रमबद्ध पद्धतीने मार्गक्रमण करतात.

'यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवे तरो जनः'

श्रेष्ठ पुरूषांच्या कृतीच समाजाच्या संस्कारांवर परिणाम करत असल्याने त्यांचा आदर्श ठेवणे महत्त्वाचे ठरते. आपणही प्रथम आपले ध्येय निश्चित केल्यावर लक्ष्य प्राप्त करण्याकरिता अनुशासनबद्ध जीवन व्यतीत करणे आवश्यक आहे. मोठे लक्ष्य प्राप्त करण्याकरिता ते कार्य छोट्या-छोट्या भागांत विभाजित करून प्रथम प्राधान्य कुठल्या गोष्टीस द्यावे हे निर्धारित करावे. व्रताच्या रूपात या कार्याचा स्वीकार करणे आवश्यक आहे. याचाच अर्थ ते कार्य कुठलीही रजा न घेता सातत्याने करावयास हवे. ते कार्य आपले नित्य कर्म मानून त्याला आपल्या दिनचर्येचेच एक अंग मानावयास हवे. सेवाव्रताचे कंकण बांधल्यावर माझ्यावर कुठले महत्त्वाचे दायित्त्व असो वा नसो, ते माझे नियत कर्म व्हावयास हवे. ही साधना करताना 'क्षणार्धमपि व्यर्थं न नेयम्' असे वेळेचे मूल्य जाणून त्याचा सदुपयोग कार्यासाठी व्हावयास हवा. आपल्या कार्याचा उबग न येऊ देता स्वयंप्रेरणेने सतत कार्यमग्न असावयास हवे. 'लाभा लाभौ जयाजयौ', त्यात यश-अपयशाची चिंता न करता आपले नियत कर्म करावयास हवे, तेव्हाच ते कर्म 'ईश्वर पूजा' होते.

अनन्य राहे समुदाव। उतर जनास उपजे भाव।
आपुली गोष्टा करिती जाहला।
तेथे जन म्हणती बाप झाला।।
(संत तुकाराम)

लोकसंग्रहाचे हे एक सूत्रच आहे. जो साधक आपल्या कार्याप्रती भक्तिभाव ठेवतो व अनन्य राहतो, त्याच्या आचरणामुळे, त्याच्या साधनेमुळे इतर लोकांच्या मनातही त्या कामाप्रती भक्तिभाव, सद्भाव आणि जागृती निर्माण होते. साधकाचे सद्गुणी स्वभाव, चांगले वर्तन, निःस्वार्थ सेवा पाहून आपल्या सभोवतालच्याही मनात चांगले विचार निर्माण होतात. आपल्या कार्याप्रती साधक जेव्हा रममाण होतो, तेव्हा लोक त्याला मातृपितृतुल्य मार्गदर्शक मानतात. प.पू.स्वामींचे निःशुल्क योग प्रचार-प्रसाराचे कार्य असेच असल्याने स्वामीजी हे 'जनार्दन माउली' आहेत.

सेवेचे व्रत घेतल्यावर एखादा विचार समाजात रूजवताना प्रत्येक वेळी समाजातून अपेक्षित प्रतिसाद मिळेलच असे नाही. योग्य विचार समाजात रुजवताना समोर अत्यल्प प्रतिसाद असल्यास निराशेच्या गर्तेत न जाता आपले म्हणणे तेवढ्याच पोटतिडकीने उपस्थित लोकांसमोर मांडावयास हवे.

'समत्वं योग उच्यते'! समाजाला जाती, धर्म, गरीब-श्रीमंत, उच्च-नीच यात विभाजित करून समाजकार्य करू नये. एखादा दुःखी-कष्टी स्वतःहून आपणाकडे आला किंवा कुणी थोरा-मोठ्याच्या वशिल्याने आला तर ते दोघेही समान पातळीवर सेवेस पात्र आहेत. त्यात भेदाभेद नसावा, 'जे जे भेटे भूत। तया मानिजे भगवंत।।' हाच भाव असावा. भेदाभेदरहित समाजव्यवस्था हीच आजच्या काळाची गरज आहे.

दुःख दुसऱ्याचे जाणावे ऐकोन तरी वांटून घ्यावें।
बरें वाईट सोसावें समुदायाचे।।
(दासबोध द. ११-५-१४)

दुसऱ्याचे दु:ख समजणे आणि त्यात सहानुभूती ठेवणे हे खरे मनुष्यपण आहे. जर एखाद्या व्यक्तीला दुःख आहे, तर त्याला विचारपूर्वक ऐकणे, मदत करणे आणि त्याच्या भावनांचा आदर करणे आवश्यक आहे. प.पू. स्वामीजींनी योग प्रचाराचे कार्य हे अशाच दु:खी, कष्टी लोकांना रोगमुक्त करण्याकरिता योगिक उपचाराने सुरू केले व त्यानंतर श्रध्देय गुरुजी आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनलेल्या 'योगिक उपचाराद्वारे' या गोष्टी नित्य - नेमाने करताना आपण प्रतिदिन मंडळात पाहतो. सामाजिक बांधिलकीची ही भावना साधकामध्ये असावयासच हवी.

मोठे ध्येय साध्य करताना लोकसंग्रह आवश्यक आहे. लोकसंग्रह वाढेल तरच कार्यसिद्धी होईल. हा संग्रह वाढवायचा असल्यास आपल्या अहंकाराचे गाठोडे हे खुंटीवर टांगावयास हवे. आपल्या वैयक्तिक ज्ञानाचे प्रदर्शन न करता त्याबद्दल मौन बाळगावे. ज्या विषयासंबंधी कार्य करतो त्या विषयाचीच चर्चा असावी. अवांतर चर्चा टाळावयास हवी. लोकसंग्रह वाढताना सर्वच सम विचाराचे नसतात. तेव्हा त्यांच्यातील दोषांकडे लक्ष केंद्रित न करता त्यांच्यातील गुणांचा कार्यसिद्धीस कसा उपयोग करून घेता येईल याकडे जास्त कल असावा. या न्यायाने त्यांना आपल्यात सामावून घेऊन अग्रेसित केल्यास कार्याची

भरभराट होईल.

''आमी बी घडलो तुमी बी घडा ना।
जगा उद्धराया एक होऊ या ना।।''
(संत तुकडोजी महाराज)

व्यक्तिगत सुधारणा म्हणजेच सामूहिक परिवर्तनाची सुरुवात. आम्ही जागृत झालो, इतरांनाही बदलण्याची वेळ आहे. असे जर सर्व एकत्र आले तर समाजाचा उद्धार नक्की आहे. आत्मशुद्धी करून देशासाठी, समाजासाठी, एकसंघ व्हावयास हवे.

समाजकार्य करताना समाजातील प्रत्येक घटकाचा विचार करणे क्रमप्राप्त ठरते. यात बाल, तरुण, वृद्ध व स्त्रियांचा समावेश आहे. पण ज्यांची सेवा करावयाची त्याच्या 'अनुकुलेन वर्तनम्' आपले असावे. कार्य करताना अडथळे हे येणारच, तेव्हा त्या कार्याचा त्याग न करता अभ्यासाने व युक्तीने त्यावर मात करून मार्गक्रमण करीत राहावे. पूर्वी अनेक क्षेत्रांत स्त्रियांना अटकाव होता. परंतु तीच दालने स्त्रियांकरिता उघडल्यावर प्रत्येक क्षेत्रात स्त्रिया अग्रेसित झालेल्या आपणांस पाहावयास मिळतात. एक स्त्री सुसंस्कारित झाल्यास ते सांस्कृतिक मूल्य नकळत त्या कुटुंबात व येणाऱ्या नवीन पिढीत रुजवल्या जाते.

''न हृष्यत्यात्मसम्माने नावमानेन तप्यते।
गाङ्गो ह्रद इवाक्षोभ्यो यः स पण्डित उच्यते।।''
(१/३१ विदुरनीती)

समाज कार्य करताना अनेकदा वैयक्तिक टीकेला सामोरे जावे लागते. आपल्या अनादराने संतप्त होऊ नये. टीकेला प्रत्युत्तर देऊन मनात क्षोभ उत्पन्न करण्यापेक्षा मनुष्याने आपली तितिक्षा वाढवावी. अशाप्रकारे शरीर, वाणी आणि मन यांना नियंत्रित ठेवून एखाद्या उच्च ध्येयासाठी केलेला शिस्तबद्ध व सात्त्विक प्रयत्न, आपले काम करत असताना येणाऱ्या अडचणींची पर्वा न करता आपल्या जीवनाला पैलू पाडण्यासाठी जे कार्य करतो ते एक 'तप'च होय. मग अशा कार्यातून मला काय मिळाले? हा विचार साधकाच्या मनात येतो, हा विचार मनात येणे हे अध:पतनाचे द्योतक आहे. वास्तवात हे आपण समाजावर उपकार करत नसून आपल्यावर असलेल्या समाजऋणाची पूर्तता आहे. साधकाने साधनेच्या स्वरुपात हे कार्य करावयास हवे. प.पू. स्वामीजींनी एक कार्यकर्ता स्वरूपात काम केले व आपले सर्व कार्य नागपूरकर जनतेला अर्पण केले. समाजाने मान-सन्मान दिला वा नाही, हा विचार नको. 'इदं न मम । राष्ट्राय स्वाहा' हाच भाव हवा. अशा या कार्याचा परिमळु मग सर्वत्र दरवळू लागतो.

आहार तरी सेविजे। युक्तिचे नि मापे भाविजे।

ईश्वराने निर्माण केलेले पदार्थ उपभोगासाठीच असतात. उपभोक्त्याने उपभोगाची मात्रा ठरवायची असते. ती आपल्याला मानवेल इतकी ज्याची त्याने ठरवायची असते.

आज सगळा भर 'आवडेल' ते करण्यावर आहे. जे प्रेय ते श्रेय असेलच असे नाही. लहानपणापासून 'जे आवडेल ते खा', त्यानंतर 'जे आवडेल ते बोल' आणि नंतर 'जसे आवडेल तसे कर', या शिकवणुकीने आजची घसरगुंडी चालू आहे. इंद्रिय संयम समाजात बघावयास मिळत नाही. साधे मोबाईलचे उदाहरण घ्या, आपण आजचा पालकच कामाव्यतिरिक्त या उपकरणाशी इतका एकरूप झालेला बघतो की तो आपल्या पाल्यावर काय संस्कार करणार? अशा या एकरूपतेतून अनेक गंभीर समस्यांचा उदय झालेला आपणास पाहावयास मिळतो. संसाधनांचा उपयोग कामापुरता असावा. तसेच आज आपण बघतो की जिव्हालौल्यामुळे अनेक गंभीर आजार उत्पन्न होत आहेत. कॅन्सर सारख्या दुर्धर व्याधीच्या वाढीस आजचा आहार निमित्त ठरत आहे. 'जगण्यासाठी खाणे' ही कल्पना मोडकळीस येऊन 'खाण्यासाठीच जगणे' ही वृत्ती बोकाळली आहे.

मुखी घास घेता करावा विचार, कशासाठी हे अन मी सेवणार।
घडो माझिया हातोनी धर्मसेवा, घडो माझिया हातोनी राष्ट्रसेवा
म्हणोनी मिळावी मला शक्ति देवा।।

(राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज)

ज्या गोष्टी नैसर्गिक, स्वाभाविक आणि श्रेयस्कर (प्रेयस्कर नव्हे) आहेत, त्याच विचारपूर्वक संयमाने आणि शिस्तीने करण्यापासून जर शरीराचे स्वास्थ्य, निरोगीपणा व संस्कार दृढ बनण्यास मदत होणार असेल तर त्या आपण अवश्य केल्या पाहिजेत! समाजाचे हित त्यातच आहे!

''**पौष्टिक पदार्थे शक्ति येते। परि न ऐसी कायम टिकते।**
सशक्त आपुल्या राष्ट्रानें। करणे असल्या योग शिका।।''

(श्री गजानन विजय ७-९६)

सुखी राहण्यासाठी 'नित्यमरोगीताच्' म्हणजे नित्य निरामय जीवन आवश्यक आहे. प.पू. जनार्दन स्वामीजींच्या अथक व निरंतर योगप्रचाराच्या कार्यामुळे योग्याभ्यासी मंडळ ही संस्था उदयास आली. हे योगाभ्यासी मंडळ, त्याची वास्तू, योगमंदिर, पुस्तके, आणि इतर मिळकत संन्यासी असल्याने 'निर्मम' भावाने सर्व नागपूरच्या जनतेला अर्पण केले. पाश्चात्य संस्कृतीचे आंधळेपणाने अनुकरण करून अधःपतनाच्या गर्तेत जाणाऱ्या भारतीय समाजाला विज्ञानाधिष्ठित भारतीय संस्कृतीच्या अपूर्व 'सर्व भूत हिते रतः' अशा योगमार्गावर जाण्याचे दिशादर्शन योगमूर्ती जनार्दनस्वामींनी केले. योगसाधनेने व्यक्ती, समाज व राष्ट्र सात्त्विक, सुदृढ, उन्नत होण्यासाठी स्वामीजींनी त्यांच्या चरित्रान्वये जे काही केले अशा त्यांच्या चरित्रातील गुणांचा समावेश आजच्या समाज उद्धारासाठी प्रत्येक व्यक्तीमधे असणे गरजेचे आहे. स्वामींचे कार्य हे 'तप'च आहे. निःश्रेयस सिद्धी आहे.

''**दिव्यत्वाची जेथे प्रचिती। तेथे कर माझे जुळती।।**''

❊ ❊ ❊

।। योगदीप लावू जगी ।।

– अल्प परिचय –

– सौ. पद्मजा पद्माकर जोशी

योगशिक्षिका, श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, पुणे

डी/१००१, पंचवटी, चव्हाणनगर, श्री शंकर महाराज मठासमोर,

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३ मो.: ९९७०७४७०००

'योगशास्त्र' हे पतंजली मुनींनी जगाला बहाल केलेले वरदान पुढे परमपूज्य परिव्राजकाचार्य योगमूर्ति श्री जनार्दनस्वामीजींनी जनसामान्यांपर्यंत पोहचवण्याची किमया अद्वितीय ठरली. आईच्या मायेने त्यांनी योगप्रसाराची धुरा सांभाळली. म्हणून आम्हा सर्वांची ती 'योगमाऊली' व नागपूर आमची 'योगपंढरी'!

ज्ञानेश्वर माउलींनी ज्ञानेश्वरीमधे ज्ञान, भक्ती, वैराग्य यांचे इतके सुंदर भाष्य केले आहे की आजच्या दैनंदिन जीवनात सुद्धा ते तंतोतंत लागू पडते. अगदी असेच योगकार्य पण स्वतःला प्रत्येक वेळी सिद्ध करून, प्रत्येकाच्या जीवनात सिद्धांताद्वारेच स्वामीजींनी अष्टांगयोगाचा पाया रुजवला. त्या रुजलेल्या योगांगाचा आज अमृतवेल झाला आहे. जसे माउलींनी ज्ञानेश्वरी मधून ज्ञानाच्या मण्यांना एकाच भक्तिप्रेमाच्या सुतामध्ये ओवून, प्रत्येक ओवी म्हणजे सिद्धांतमणी हे मर्म जनमानसात पोहोचवले अगदी तद्वतच स्वामीजींनी प्रत्येक योगसाधनेला 'योगसिद्धांतमणी' बनवून शक्तिप्रेमाच्या सूतामध्ये ओवून, निरामय आरोग्याचा योगमेवा जनाजनात पोहोचवला. हे सर्व योगमणी एकाच मंत्रामध्ये सहजपणे ओवून-

समाधानाय सौख्याय निरोगत्वाय जीवने।
योगमेवाभ्यऽसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरंतरम्।।

'गुरुपदिष्टमार्गेण' योगप्रसाद व योगप्रचार करा व हा आरोग्याचा योगमेवा सर्व जगाला वाटा, असे त्यांनी लिहिलेल्या योगपुस्तकांद्वारे विदित केले. जसा ज्ञानेश्वरीतील प्रत्येक श्लोक/ओवी हा मंत्र आहे ना अगदी तसेच स्वामीजींनी शिकवलेले योगासन हे मंत्र म्हणून आपल्यावर काया-वाचा-मनसा कार्य करते त्यामुळेच

'नारायण असे विश्वी। त्याची पूजा करीत जावी।।'

अशा विश्वात्मक नारायणाशी आपलं नात जुळलं जात. स्वार्थ व संकुचितता नाहीशी होवून वृत्ती व्यापक बनतात. 'मी' हा प्रत्येक 'तू' सन्मुख होतो. नैतिक, भावपूर्ण नातं जडतं ते सामूहिक योगासनाद्वारा मिळणाऱ्या अनुभवामुळे यथाशक्ति परंतु नियमित योगाभ्यास केला तर मिळणारा अनुभव हा मोक्षापेक्षा वेगळा असूच शकत नाही.

थोडक्यात काय तर अपेक्षित योगकर्म करीत राहणे हाच मोक्ष होय. कारण योगाभ्यास करताना देहभान विसरून त्या योगानंदात रममाण झाले की मन, देह आपोआप प्रफुल्लित होतो. माणसाचा मेंदू एक अजब रसायन असून त्याला कायम तरतरीत ठेवण्यासाठी सतत चांगल्या आचार-विचारांचा खुराक दिला पाहिजे, यासाठी योगाभ्यास हा एकमेव मार्ग स्वामीजींनी कथित केला आहे. हा योगखुराकच आनंदाची पर्वणी आहे. हे स्वामीजीच सांगताहेत-

''ज्या गोष्टी नैसर्गिक, स्वाभाविक आणि श्रेयस्कर (प्रेयस्कर नव्हे) आहेत, त्याच विचारपूर्वक संयमाने आणि शिस्तीने करण्यापासून जर शरीराचे स्वास्थ्य निरोगीपणा व संस्कार सुदृढ बनण्यास मदत होणार असेल तर त्या आपण अवश्य केल्या पाहिजेत! समाजाचे हित त्यातच आहे'' (योगमूर्ति ः पृष्ठ क्रमांक ५७)

अगदी असेच प्रत्येकाच्या अंतरात्म्याचा विचार करताना स्वामीजी म्हणतात की ''शरीरातील शरीरांतर्गत असलेले चैतन्य हे स्वयं तेजोमय आहे. तेजाचे भोजन म्हणजे तेजाची उपासना करणे आणि तेजाची वाढ करणे, हे हृदयातच होऊ शकते असे नाही. भ्रुकुटीमध्ये किंवा ब्रह्मरंध्रात सुद्धा होऊ शकते हे साधकाच्या धारणेवर अवलंबून राहील. साधकाचे हृदय हे उपासनेचे केंद्र ठरविले असेल तर त्या स्थानातून त्या चैतन्याची व्यापकता वाढत जाईल'' (योगमूर्ति ः पृष्ठ क्रमांक ३३३)

या वैज्ञानिक, संगणक युगामध्ये शारीरिक आणि वैद्यक विज्ञानात विपुल संशोधन करून आधुनिक शास्त्रज्ञांनी मानवी देहातील कांही जीवनसत्त्वे निश्चित केली आहेत. स्वामीजींनी मात्र 'शीर्यते इति शरीरम्' या महत्त्वाच्या सूत्राला अनुसरुन सांगितले की-

''शीर्यते म्हणजे क्षीण होत जाते, झिजत जाते म्हणून हे शरीर. मनुष्यांना अनेक प्रकारची कामे एकामागून एक सतत करावी लागतात. त्यामुळे त्यातील अवयवांची झीज नेहमी होत असते. ती भरून काढण्याकरीता योग्य तऱ्हेचा, योग्य प्रमाणात, योग्य वेळी, योग्य पद्धतीने आहार करणे व तो पचविण्यासाठी योग्य असा व्यायाम, योग्य काली, योग्य स्थानी मानसिक उत्साहासहित सतत करीत राहणे, नियमितपणे वागणे या गोष्टींची आवश्यकता शरीर निरोगी राहण्याकरिता नेहमीच असते. याप्रमाणे मनुष्यांनी वागण्याचा निश्चय करून तो व्यवहारात आणला तर सहसा आरोग्य बिघडण्याचे कारण उरणार नाही.'' (योगमूर्ति ः पृष्ठ क्रमांक ३४४)

इतक्या सोप्या शब्दात सर्व समाजाला सांगितले आहे. यातून एवढाच बोध होतो की समाज सुदृढ तरच राष्ट सुदृढ व उन्नत हाच मंत्र आहे. त्यासाठीच-

'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार।
अरे मानवा! आता तरी कर योगाभ्यासाचा विचार।।'

❋ ❋ ❋

देणगीदार यादी

योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामींचे निःशुल्क योगप्रचाराचे व्रत सेवाभावाने निरंतर चालविणाऱ्या योगाभ्यासी मंडळाला निरपेक्ष देणगी देऊन सहकार्य करणाऱ्या हितचिंतकांचा नामनिर्देश आम्ही कृतज्ञतापूर्वक करीत आहोत. (११/१०/२५) पर्यंत

सौ. कलावती पराते (जन्माष्टमीनिमित्त)	१००१/-
श्री. रविंद्र व मृदुल केसकर (गुरुदक्षिणा)	२५०००/-
श्री. नंदकिशोर जोशी (वडीलांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	५००/-
श्री. राजीव नानेकर (मातृदिन व पोळ्यानिमित्त)	१०१/-
श्री. अशोक आर. जोशी (आईवडीलांच्या स्मरणार्थ)	२००००/-
श्री. आत्माराम हटवार (गुरुदक्षिणा)	५५१/-
श्री. राजेंद्र जामकर (--''--)	५१००/-
श्री. जयंत मुजुमदार (--''--)	२२२/-
श्री. राजीव नानेकर (ऋषीपंचमी निमित्त)	१११/-
श्री. अनिल टांकसाळे (देणगी)	१५१/-
श्री. श्रीकांत ठाकरे व १५ साधक (गुरुदक्षिणा)	२०००/-
श्री. राजीव भालेराव व १८ साधक	१८४०/-
श्री. वसंत अयाचित (यज्ञानिमित्त देणगी)	५००/-
श्री. विश्वनाथ प्रसाद पांडेय (--''--)	११००/-
श्री. रामस्वरुप पांडेय (--''--)	११००/-
श्री. जयंत वानखेडे (--''--)	२०१/-
श्री. विकास मोहरीर (गुरुदक्षिणा)	५००१/-
श्री. सुनील दाणी (यज्ञानिमित्त देणगी)	२००/-
श्री. जयंत रा. काटे (२६ साधक) ब्रह्मगिरी परिक्रमा गुरुदक्षिणा	५२२२/-
श्री. गणेश पांडेय, झारखंड (यज्ञनिमित्त देणगी)	५००/-
अनामिक (--''--)	१०००/-
श्री. अरुण चौधरी (--''--)	१०००/-
श्री. राजीव नानेकर (--''--)	५०००/-
शर्वरी पाटील (--''--)	१००१/-
श्रावणी पाटील (--''--)	१००१/-
श्री. सतीश जानवे (--''--)	११००/-
श्री. संजय देशपांडे (--''--)	१०००/-
श्री. व्ही.एन. तालीथाया (--''--)	१०००/-
श्री. मिलींद वझलवार (--''--)	१०००/-
श्री. नानेकर (--''--)	१००/-
सौ. शुभदा गुर्जलवार (--''--)	१०००/-
श्री. रविंद्र कासखेडीकर (यज्ञनिमित्त देणगी)	१०००/-
ज्योती चौधरी (--''--)	२००/-
लक्ष्मी जयरामन (--''--)	५१०/-
अलका झिलपेवार (--''--)	१०१/-
सौ. मंदाकिनी चिसाठ (--''--)	२००/-
सुरश्री भट (देणगी)	५०१/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (--''--)	१०००/-
सुनीता झामरे (--''--)	५००/-
श्री. यशवंत भोजवानी (--''--)	५१००/-
श्री. हेमंत जगदंबे (--''--)	५०१/-
वैशाली चिडे (--''--)	१००१/-
शोभा कमलाकर जोशी (--''--)	१०१/-
मोहिनी पंकज देशपांडे (--''--)	५००/-
सौ. आशा आडे (वीर हनुमान मंदिर योगवर्ग)	६१०१/-
सौ. ज्योत्स्ना किटे, (सखी महिला योगवर्ग)	११००/-
सौ. अंजली व गिरीश जोशी (--''--)	१००१/-
श्री. शशिकांत बेंडे (--''--)	१००/-
सौ. रंजना बेंडे (--''--)	१००/-
श्री. धनंजय हा. जोशी (--''--)	११००/-
पद्मिनी प्रताप जोग (योगसंमेलन देणगी)	१०००००/-
श्री. राहुल कानिटकर (देणगी)	११००/-
श्री. श्रीनिवास वर्णेकर (यज्ञनिधी देणगी)	११०००/-
श्री. राम खांडवे (--''--)	५००/-
श्री. सर्वेश कौशिक (--''--)	५००/-
श्रीमती वर्षा र. वानखेडे (देणगी)	१०००/-
श्री. नंदकिशोर क. जोशी (--''--)	५००/-
श्री. अनंत मुंजे, पुणे (वाढदिवस देणगी)	१०१/-
वासंती शर्मा (--''--)	५०१/-
श्री. अमित अग्रवाल (यज्ञाप्रीत्यर्थ देणगी)	५०००/-
श्रीमती मीना अग्रवाल (--''--)	५०००/-
सोनल अमित अग्रवाल (--''--)	५०००/-
श्री. संदीप रेचे (देणगी)	१०००/-
सौ. अलका मि. गणवीर (वाढदिवस देणगी)	१०००/-
श्री. रमेश अकोलकर (यज्ञानिमित्त देणगी)	१६९५/-

नृपालि-मौलि-व्रज-रत्न-कान्ति

श्री. विश्वेश्वर सावदेकर (पितृमोक्ष अमावस्येनिमित्त) ५००/-
श्री. आत्माराम हटवार (वडिलांच्या श्राद्धानिमित्त) ५११/-
श्री. मधुकर पोहेकर (कै. यशवतराव कै. सावित्रीबाई कै. सुमन यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ) ५००/-
श्री. आर.एस. खंडाळकर (देणगी) ५००/-
श्री. हरिभाऊ देशपांडे (वाढदिवसानिमित्त) २५१/-
श्रीमती मंगला ठकनाईक (संमेलनासाठी देणगी) ५०१/-
श्रीमती मीनाक्षी हिंगणेकर (मारोतराव रामटेककर यांच्या १००व्या स्मृतिप्रित्यर्थ) १०००/-
श्री. शिरीष गाजरलवार (क्रेडाई येथील योगवर्ग) ६०००/-
सौ. वैशाली नं. जोशी (सर्वपित्री अमावस्या) २५०/-
(--''--) (--''--) २५०/-
(--''--) (--''--) २००/-
सौ. स्वाती गभणे (गुरुदक्षिणा) १०००/-
श्री. अनिल टांकसाळे (देणगी) १५०/-
श्री. राजीव पाटील + १० योगसाधक (निरोगत्व वर्ग ९/२५) १०००/-
श्री. दिनेश निकम + १० (--''--) (--''--) १०००/-
श्री. विजय डोमेकर + ९ (--''--) (--''--) ९२०/-
श्री. आत्माराम हटवार (वाढदिवसानिमित्त) ५११/-
श्री. गिरीश परसोडकर (आई सुलभा यांच्या १००व्या वर्षात पदार्पणानिमित्त) १००१/-
श्री. परिमल प्रकाश पेठे (वाढदिवसानिमित्त) १००/-
श्रीमती कुंटे (योगसंमेलन देणगी) ५००/-
श्री. सतीश जानवे (देणगी) ११००/-
श्री. सतीश रानडे (योगसंमेलन देणगी) १०००/-
महिला शक्ति योग केंद्र, गुरुदेवनगर (देणगी) ५००/-
श्री. श्रीनिवास जांभेकर (गुरुदक्षिणा) ५०१/-
श्री. कणाद पाठक (वाढदिवस देणगी) १०१/-
सद्‌गुरु योगाभ्यासी मंडळ, अमरावती (देणगी) ९०००/-
श्री. नितीन वार, अमरावती (वाढदिवस देणगी) १०००/-
श्री. संजय हिरणवार (योगसंमेलन देणगी) २५०००/-
डॉ. उज्ज्वला सतीश देशमुख (--''--) २१०००/-
विहान विशाल पौनीकर (यज्ञासाठी देणगी) १०००/-
श्री. अमित अग्रवाल (योगसंमेलन देणगी) ७५००/-
श्री. आनंद अग्रवाल (--''--) ७५००/-
सोनल अमित अग्रवाल (--''--) ७०००/-
सौ. मेघा आनंद अग्रवाल (--''--) ७०००/-
श्री. नमन अग्रवाल (योगसंमेलन देणगी) ७०००/-
श्री. सुमंत अग्रवाल (--''--) ७०००/-
श्री. सुशील अग्रवाल (--''--) ७०००/-
श्री. अजीत पिंपरखेडे (--''--) २५०००/-
श्री. इंद्रजित सिर्सिकर (सिर्सिकर परिवारातर्फे) (--''--) १०१०००/-
श्री. सतीश एलकुंचवार (--''--) २५०००/-
सौ. मेघा सचिन कुळकर्णी (कै. आशा मोहने व दिनकर मोहने स्मृतिप्रित्यर्थ) २१०००/-
श्री. रविंद्र सरायकर (--''--) ५०००/-
श्रीमती सविता पिंजरकर (--''--) ११००/-
श्री. मनोहर एस. महाजन (--''--) २१५००/-
श्री. श्रीकांत राधागोपाळ मुळे (सौ. इलाश्री मुळे यांच्या ७५ व्या वाढदिवसानिमित्त) ७५०००/-
आकाश पेट्रोलियम, जरीपटका (योगसंमेलन देणगी) ३०००/-
मे. सोनी पॉलीमर्स प्रा. लि. (--''--) ५१०००/-
सौ. अनिता व श्री. शरचंद्र गो. ठोंबरे (--''--) ५००००/-
संदीप शास्त्री एंड असोसिएटस (--''--) ७५०००/-
श्री. व्ही.डी. गुप्ता (--''--) ५०००/-
श्री. दिपक पांडे (--''--) ५०००/-
Jus Enterprises, नागपुर (--''--) २१००/-
श्री. हेमंत जगदंबे (--''--) २१०००/-
सौ. वीणा चं. गरीबदास (--''--) २१०००/-
सौ. प्रतिभा खेर (--''--) १०००१/-
श्री. सुरेश निगुडकर (--''--) ५१००/-
श्री. मुकुंद वझलवार (--''--) ३००१/-
श्री. रविशंकर तरासे (--''--) ५०००/-
श्री. मिलिंद वझलवार (--''--) ५१०००/-
मुजुमदार परिवार (श्री. अतुल मुजुमदार) (--''--) १०००००/-
गुरुप्रसाद असोसिएटस (श्री. संजय लष्करे) योगसंमेलन देणगी (--''--) २१०००/-
श्रीमती भारती कुसरे (--''--) १००००/-
श्री. अनिरुद्ध व सौ. शुभदा गुर्जलवार (--''--) २५०००/-
श्री. राजेश व. पडोळे (--''--) २५०००/-
श्री. एम.आर. जोशी (--''--) १०००/-
श्री. मिलिंद धर्माधिकारी (योसंमेलन देणगी) २१०००/-

गिरिजा बारापात्रे, मुंबई (वाढदिवस देणगी) ५००/-
श्री. राजीव अभय, बिहार (योगसंमेलन देणगी) ५००/-
रमा बलवंत पांडे (--''--) २१०००/-
श्री. करण अरोरा (--''--) २१०००/-
श्री. शशांक भंडारी (--''--) २१०००/-
श्री. आदित्य गट्टाणी, अमरावती (--''--) ५७१२९/-
सौ. इला मुळे (--''--) ५१०००/-
श्री. किरण उप्पन्तावार (--''--) ११०००/-
श्री. अजय पत्की (--''--) १०००/-
सौ. कलावती पराते (--''--) ५००१/-
श्रीमती अनिता अ. जोशी (--''--) ५०००/-
मे. शारदा इस्पात लिमिटेड (--''--) ५१०००/-
डॉ. मिलींद म. नाईक (--''--) ११०००/-
श्री. श्याम जोशी (--''--) ४०००/-
मे. गौरांग Insurance Marketing & Value Creation (P) Ltd. (--''--) ३०००/-
श्री. सौरभ वलसगकर (--''--) ३००१/-
श्रीमती रेखा भातखंडे, बीड (--''--) ११०००/-
सौ. दीपाली मंचलवार, पुणे (--''--) ११००/-
सौ. अलका अ. गोडबोले, पुणे (--''--) २१००/-
श्री. अरविंद त्रिंबक अभ्यंकर (--''--) १०००/-
Zim Laboratories Ltd. (--''--) १०००००/-
जी. राजेश्वरराव नायडु (--''--) १००००/-
श्री. रवि कटलावार, चंद्रपुर (--''--) ४००००/-
श्री. विवेक दुबेवार (--''--) ३८७००/-
सौ. दीप्ति व श्री. संजय देशपांडे (--''--) २१५००/-
संचेती Foundation (--''--) ५०००००/-
डॉ. आनंद पांगारकर (--''--) ११११/-
श्री. महेंद्र उत्तरवार (--''--) २१०००/-
सौ. विशाखा र. संतोषवार (--''--) ४०००/-
(कॉसमॉस टाऊन योगवर्ग) (--''--)
श्री. सतीश पुलीयानी (--''--) ११००/-
श्री. अथर्व वर्धने (योगसंमेलन देणगी) ५०००/-
समीरा संजय कुळकर्णी (--''--) ३००१/-
श्री. मोहन काशीकर (--''--) ५०१/-
सौ. अश्विनी दीपक व्यवहारे (--''--) १००१/-
सौ. व श्री. अजय मुंजे (--''--) ३१३१/-
अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट योगवर्ग (--''--) ४५०००/-
श्री. नाना पंजाबराव सातपुते (--''--) २१०००/-
श्री. आनंद मुळे (--''--) १०००/-
सौ. ज्योती मंगेश जोशी (योगसंमेलन देणगी) ५०००/-
Micropark Logistics Pvt. Ltd. (देणगी) २५१०००/-
श्री. शशिकांत बेंडे (वाढदिवसानिमित्त देणगी) २००/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (--''--) ५००/-
श्री. अशोक निखाडे (दिवाळीनिमित्त देणगी) ४०००/-
श्री. सोहम घटाटे (गुरुदक्षिणा) २०००/-
सान्वी सचिन पोहरकर (देणगी) ५०१/-

Online

श्री. इंद्रजित सिर्सिकर (देणगी) २०००/-
श्री. मोहन अभ्यंकर, पुणे (आईच्या स्मृतिप्रित्यर्थ) १५०००/-
श्रीमती श्रीकला नंबीसन, कन्नुर (देणगी) २३६५६/-
श्री. जयंत श. काटे (योगसंमेलन देणगी) ११११११/-
श्री. राजीव भी. पाटील (--''--) ५००/-
श्री. मनोज राळेगणकर (--''--) १००१/-
श्री. महेंद्र शे. पाटील (--''--) १०००/-
श्री. शशांक गं. किरवई (--''--) ५००/-
श्री. राकेश तेलंग (--''--) ११११/-
कुमारी केतकी सोनावने (--''--) १०१/-
श्री. सौरभ भिसीकर (वाढदिवस देणगी) १००१/-
(--''--) (योगसंमेलन देणगी) ५००१/-
श्रीमती विशाखा देशपांडे (--''--) १०००/-
श्री. अनिल चौथाईवाले (देणगी) ५००१/-
श्रीमती सुलभा जोशी, पुणे (योगसंमेलन देणगी) ५०००/-
श्री. रोहित कावडे, पुणे (गुरुदक्षिणा) १००१/-
श्रीमती नेहा कावडे, पुणे (--''--) १००१/-
श्री. विश्वेश्वर सावदेकर (योगसंमेलन देणगी) ५०००/-
श्रीमती प्रेम यादव (--''--) ११००/-
श्रीमती रिता अभ्यंकर, नवी मुंबई (--''--) १०००/-
श्रीमती अनिता शरद ठोंबरे (--''--) १०२३/-
श्री. पंकज आपटे, (--''--) २१०००/-
श्रीमती अपर्णा एलकुंचवार (--''--) २५०००/-
श्रीमती शत्ति वेगड (--''--) ५००/-
श्रीमती प्रतिभा कडु (--''--) ५०१/-
श्रीमती दीप्ति पंजवानी (--''--) १०००/-
श्रीमती सुनिता लाखे (--''--) १०००/-
श्री. भूषण शहाणे, चंद्रपुर (--''--) २१००/-
श्री. दिलीप जावळे (--''--) २०००/-
श्रीमती रश्मी लालवानी (--''--) १०००/-

श्री. सुरेश चांदेकर (योगसंमेलन देणगी)	१०२३/-
श्रीमती मृणाल काळबांडे (--''--)	१०००/-
श्री. कपिल चांडक (--''--)	११०००/-
श्री. गोपाल धवन, Noida (--''--)	११००/-
श्री- समीर पुजारी (--''--)	११००/-
श्री. प्रमोद पांपटवार (--''--)	१०००/-
श्री. वासुदेव लिमजे (--''--)	५०००/-
श्रीमती विजयलक्ष्मी वैष्णव (--''--)	१०००/-
श्री. ओमप्रकाश मुंडरा (--''--)	१०००/-
श्री. मिलिंद बांगडे (--''--)	२०००/-
श्री. विजय घुशे (--''--)	३०१/-
श्री. पद्‌माकर कडवे (--''--)	१०००/-
श्रीमती मीनाक्षी र. जोशी (--''--)	१०००/-
श्री. मिलिंद देशपांडे (--''--)	१०००/-
श्रीमती अर्चना गंगाखेडकर (--''--)	१०००/-
श्री- मनोज राळेगणकर (देणगी)	१०००/-
श्री. धनंजय जोशी (योगसंमेलन देणगी)	५०००/-
कुमारी इंद्राणी मधुगिरी (--''--)	१०००/-
आदित्य पुरुषोत्तम जोशी (योगसंमेलन देणगी)	५१०००/-
श्रीमती लता लांजेवार (योगसंमेलन देणगी)	१०००/-
श्री. आदित्य करंदीकर, पुणे (--''--)	५००१/-
श्रीमती संध्या अनसिंगकर, नेर (--''--)	१०००/-
श्री. राम आनंद ठेंगडी (--''--)	५००/-
श्रीमती अर्चना उदय घुई (--''--)	५००/-
कुमारी केतकी अनिल सोनावने (देणगी)	१०१/-
श्री. योगेश भागवत, पुणे (योगसंमेलन देणगी)	१००१/-
श्री. मारोतराव बोकाडे (योगसंमेलन देणगी)	१०००/-
श्री. सचिन द. दसरे (--''--)	१००१/-
श्री. परशुराम नवकरकर (--''--)	५०००/-
श्री. मनोज व कुमारले (--''--)	१००१/-
श्रीमती अमृता देशपांडे (--''--)	१०००/-
श्रीमती वासंती शर्मा (--''--)	११०००/-
श्री. अमरनाथ दुबे (--''--)	१०००/-
श्री. राजेशकुमार बरखाडे (योगसंमेलन देणगी)	१०००/-
श्री. ब्रह्मानंद मेश्राम (--''--)	१०००/-
श्री. राजेंद्र गोविंद सावजी (--''--)	५०००/-
श्री. नामदेव अतकरी (--''--)	२०००/-
श्री. अतुल हरडे (--''--)	५००/-
श्री. सौरभ भिसीकर (--''--)	५००१/-
श्री. राधेश्याम पटके (--''--)	१०२३/-
श्री. रवि र. कामत, पुणे (--''--)	१०००/-
श्रीमती प्रतिक्षा राच्चावार (--''--)	१०००/-
श्रीमती पल्लवी वि. देशपांडे (--''--)	५०१/-
श्रीमती सविता मो. सावनेरकर (--''--)	१०००/-
श्री. कैलाश अनिल सायरे (--''--)	१/-
श्रीमती अर्चना मालेवार (--''--)	१०००/-
श्री. आल्हाद माहोरे (--''--)	२५०/-
श्रीमती कीर्ति सप्तर्षी (--''--)	१०००/-
श्रीमती प्रज्ञा बावसे (--''--)	१०००/-
श्रीमती स्नेहलता मराठे (--''--)	५००/-
श्रीमती स्वाती विंचुरकर (--''--)	५००/-
श्रीमती गीता उसरेठे (--''--)	५००/-
श्रीमती लक्ष्मी जयरामन (--''--)	५०००/-

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर
श्रीमती मीरा राठोड
नीलिमा चंद्रशेखर शेगांवकर
छत्रभुज एच. येले
विवेक शंकरराव कुळकर्णी

नागपूर
सौम्य खंडलेवाल
संगीता बेहेरे
भास्कर मुदलियार
प्रमोद कांबडी

गडचिरोली
नीरज बाबुरावजी माकडे

अमरावती
जयंत पिंपरीकर

योगवार्ता

योगाभ्यासी मंडळाच्या 'योगप्रकाश'च्या दिवाळी अंकाचे उत्साहात विमोचन

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या 'योगप्रकाश' २०२५ च्या दिवाळी अंकाचे विमोचन प्रमुख अतिथी दैनिक सकाळचे संपादक श्री. प्रमोद काळबांडे यांच्या हस्ते नुकतेच उत्साहात झाले. योगाभ्यासी मंडळाच्या या अमृतमहोत्सवी वर्षातील दिवाळी अंकाची संकल्पना 'इये अमृताचिये वर्षी' अशी आहे. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी असलेले मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजी आणि 'योगप्रकाश' चे संपादक डॉ. विश्वेश्वर सावदेकर व्यासपीठावर उपस्थित होते.

सर्वप्रथम प्रमुख पाहुण्यांचा सत्कार श्रद्धेय खांडवे गुरुजी यांनी केला आणि दिवाळी अंकाचे विमोचन थाटात दिवाळी सारख्या रोषणाईसोबत करण्यात आले. त्यानंतर सर्व लेखक, जाहिरातदारांचे प्रतिनिधी, जाहिरात आणणारे मंडळाचे प्रातिनिधिक कार्यकर्ते, नेहमीच वेळेवर मासिक छापून देणारे महिमा प्रेसचे घाटगे बंधू, मासिकासाठी कागद पुरवणारे शास्त्री अँड सन्स चे शास्त्री दाम्पत्य, स्टिकर्सचा पुरवठा करणारे मेहाडिया दाम्पत्य, डिझाइन प्रिंटिंग चे काम सांभाळणारे साक्षी प्रिंटिंगचे लष्करे कुटुंबीय, संगणकावर अक्षर जुळवणी करणारे श्री. रामदास वाघाडे या सगळ्यांचा सत्कार मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आला.

आपल्या भाषणात प्रमुख पाहुणे दै. 'सकाळ' नागपूर चे संपादक श्री. प्रमोद काळबांडे यांनी 'योगप्रकाशच्या' दिवाळी अंकाच्या विमोचनातून खूप शिकण्यासारखे असल्याचे सांगितले. संत ज्ञानेश्वरांच्या कथा सांगून कथात्मक पद्धतीतून 'योगप्रकाश' चे व्रत व समाजप्रबोधन अधिक चांगल्या प्रकारे होऊ शकेल, अशी सूचना देखील त्यांनी केली. तसेच समाजासाठी दै. सकाळ मार्फत घेण्यात येणाऱ्या अनेक उपक्रमांचा उल्लेख देखील त्यांनी केला. आपल्या अध्यक्षीय भाषणात श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी 'योगप्रकाश' हे जनार्दनस्वामींचे 'अक्षर स्मारक' असल्याचे सांगितले. तसेच 'सर्वेपि सुखिनः सन्तु' अशा विचाराने संपूर्ण समाज आणि मानवजातीच्या कल्याणासाठी प.पू. जनार्दनस्वामीजींचा 'सांघिक योग' असल्याचे सांगितले. प्रसाद वितरणानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली.

योगमित्र मंडळ, उमरेड ‘वर्धापन दिन सोहळा ’

योगमित्र मंडळ, उमरेड चा २३ वा ‘वर्धापन दिन सोहळा’ योग भवन उमरेड येथे मोठ्या उत्साहात संपन्न झाला. कार्यक्रमाच्या प्रमुख वक्त्या योग विषयतज्ज्ञ डॉ. वर्षा मासुरकर होत्या. योग करण्यासाठी वयाचे बंधन नाही. बालकापासून तर वृद्धांपर्यंत योग करू शकतात. योग हे मानसशास्त्र आहे. ओंकाराच्या बिजमंत्रानी षटचक्रे जागृत होतात. असे प्रतिपादन त्यांनी आपल्या भाषणात व्यक्त केले.

कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष आदरणीय रामभाऊ खांडवे उपस्थित होते.व्यासपीठावर माजी आमदार श्री. सुधीरजी पारवे, सुप्रसिद्ध नेत्रतज्ञ डॉ. श्री. शशिकांत जयस्वाल, मंडळाचे परीक्षा प्रमुख वसंत नाणेकर, अनीलजी गोविंदानी यांची प्रामुख्याने उपस्थिती होती. उपस्थित योगासाधकाना यांनी मौलिक मार्गदर्शन केले. कार्यक्रमात योग परिचय परीक्षा उत्तीर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यांना प्रमाणपत्र वितरित करून त्यांचा सत्कार करण्यात आला.

प्रमुख अतिथींच्या हस्ते दीपप्रज्वलन करून योगगीताने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. दरम्यान योगशिक्षक विनोद खोडे यांच्या मार्गदर्शनात शारदा जयस्वाल. शालिनी सोनटक्के, गजानन ठाकरे, रितू तलीया या योगसाधाकांनी आसनांची प्रात्यक्षिके सादर केलीत. पाहुण्यांचा परिचय मंडळाचे सचिव राजकुमार पांडे तर प्रास्ताविक सुमित्रा हेडाऊ यांनी केले. संचालन गंगाधर काटवले तर आभारप्रदर्शन धर्मेंद्र विस्वकर्मा यांनी केले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी मंडळाचे कार्यकर्ते राजकुमार पांडे, कृष्णा हेडावू, मनिषा पांडे, ज्योती सारडा, अमिता अग्रवाल, मंगला व्यवहारे, शरद व्यवहारे, अशोक पराते, संजय मुळे. संध्या गोतमारे, दीपिका जुमडे, मंगला व्यवहारे, अर्चना सोनकुसरे, मुकुंदा नागपुरे, सतीश गुप्ता, चंद्रभान दमडू इत्यादी कार्यकर्त्यांनी परीश्रम घेतले.

उत्तर शिवाजीनगर सांगली योगवर्गात जेष्ठ योगसाधक सौ. धनवंती पाटील यांचा ९१वा वाढदिवस साजरा

उत्तर शिवाजीनगर सांगली योगवर्गातील जेष्ठ योगसाधक सौ.धनवंती पाटील निवृत्त मुख्याध्यापिका यांचा ९१वा वाढदिवस साजरा केला. यावेळीं डॉ. सूर्यकांत पालकर व सौ. प्रतिभा पालकर यांनी शाल श्रीफळ देऊन सत्कार केला. व श्री भुपाल दादा चौगुले व सौ. श्वेता कुलकर्णी या दोहोंनी पुष्पहार व गुच्छ देऊन हार्दिक

शुभेच्छा दिल्या. सौ. सुलोचना पाटील यानी पेढे वाटून आनंद व्यक्त केला. सौ बरगाले योग शिक्षिका सौ. ताम्हणकर यानी योगगीत गाऊन आभार मानले.

रजत जयंती समारोह

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ सांस्कृतिक सभागृह, पांडे ले आउट, खामला योग वर्ग इस वर्ष अपनी रजत जयंती (२५ वर्ष पूर्ण) मना रहा है । इस शुभ अवसर पर १२ से १४ सितम्बर श्रद्धेय गुरुजी के मार्गदर्शन में एक तीन दिवसीय योग द्वारा रीढ की हड्डीके व्याधियों पर उपचार शिविर संपन्न हुआ।

ऑनलाईन देणगी सेवा उपलब्ध

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

कल्पक

शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!

मनीष नगर
खामला
मानेवाडा
लक्ष्मी नगर

घरपोच सेवा

लाकडी घाणी तेल

समोर तेल काढून मिळेल

फक्त 1 रुपयात तेल काढून मिळेल

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

कल्पक इंटरप्रायझेस
8669988077 । 9552513349

Up to Jan. - 2026

ॐ

जनार्दन स्वामींचे योगदर्शन

योगाचे शिक्षण, घेतले स्वामींनी, सिद्धपुरी, अनामिक गुरुकडूनी!
सकल शास्त्रांचा, अभ्यास असूनी, शिकविला, अष्टांगयोग त्यांनी!----१

जीवसेवा स्वामींनी, केली जीवनभर, निःशुल्क योग, शिकविला।
यम-नियमावर, त्यांनी दिला भर, उपांगाचे पालन, नित्य करा!----२

आसनें करूनी, करा द्वंद्व दूर, लाभे शरीरास, लवचिकता!
षटक्रिया केल्या, शुद्धि तन-मनाची, मगे अभ्यास होई, प्राणायामाचा!----३

नाडीशोधन प्रकार, अभ्यासुनी, साधा प्रत्याहार, निग्रह करूनी!
ओंकार प्रतिमा, भृकुटी स्थापूनी, राहावे मग, प्रणव साधनी!----४

धारणा ध्यानादींनी, संयमाची प्राप्ती, योगाभ्यासाची मग, होई पूर्ती।
रामसेवक स्वामींच्या, दासाची दास, करा नित्य सांघिक योगाभ्यास!----५

- आत्माराम जगन्नाथ हटवार

विकासनगर, नागपूर-१५ मो. ९०२८८५६८३३

गुरु

शोधू गेले बाई। गुरू माझ्या साठी।
आणि माझी दृष्टी। खोळंबली।।
वाटले असावी। एक गुरुमाय।
जिथे चिंता भय। सरावे बा।।
शोधिला जनात। सापडला नाही।
गुरू मुळी नाही। प्राणीजात।।
गुरू भाव आहे। मनी जपलेला।
तेथेची भेटला। समाधाने।।
गुरू भक्ती आहे। समर्पित व्हावे।।
एवढे शिकावे। याच जन्मी।।
गुरू पाठशाळा। ज्ञान हा सोहळा।
मनी कळवळा। सदोदित।।
गुरू निसर्गात। सापडला मला।
आत्मबोध झाला। त्याच योगे।।
गुरू माझा म्हणे। आहे ते ते देणे।
शिल्लक राहाणे। काही नको।
नित्य रूप नवे। निसर्ग दावतो।
माझा गुरू होतो। नित्य नवा।।

- भैरवी देशपांडे

Akshay Patwardhan
(B.E. Civil)

AKSHAY
ENTERPRISES

Water Proofing Works
and Civil Contractor

Add.: Jata Shanakar Flat, 256, Shivaji Nagar, Nagpur - 440010

Mob.: 8983528313, 9422101375

Up to April - 2026

GANDHE'S
COMMERCE CLASSES
TRIMURTI NAGAR

STRONG FOUNDATION FOR COMMERCE EDUCATION

XI-XII STATE & CBSE | B.COM | BBA
BCCA | M.COM | MBA

ENTRANCE EXAMS: LAW | BBA | IPM | SAT | MASSCOM | LIBERAL ARTS | HOTEL MANAGEMENT

74-9920-6376

Up to Dec. - 2025

डिक्लेरेशन

रजिस्ट्रेशन ऑफ न्यूज पेपर (सेंट्रल) अ‍ॅक्ट नियम क्र. ८ फॉर्म क्र. ५

१) प्रकाशन स्थळ : जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर–४४००३३

२) प्रकाशन काल : मासिक

३) मुद्रकाचे नाव : महिमा ऑफसेट प्रिंटर्स प्रा. लि.

४) राष्ट्रीयत्व : भारतीय
पत्ता : १४, ग्रेट नाग रोड, नागपूर

५) प्रकाशकाचे नाव : राम मोरेश्वर खांडवे
जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
राष्ट्रीयत्व : भारतीय
पत्ता : जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर–३३

६) संपादकाचे नाव : डॉ. विश्वेश्वर भालचंद्र सावदेकर
राष्ट्रीयत्व : भारतीय
पत्ता : जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर–३३

मी राम मोरेश्वर खांडवे, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर–३३

जाहीर करतो की, वरील सर्व तपशील माझ्या माहितीप्रमाणे व
माझी खात्री आहे त्यानुसार खरा आहे.

जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ,
रामनगर, नागपूर–३३

राम मोरेश्वर खांडवे

दि. २०/११/२०२५

प्रकाशक