योगप्रकाश

वर्ष ५९ | सप्टेंबर २०२५ | अंक १०

|| श्रीगणेशाय नमः ||

श्री गणेश चतुर्थी

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

सेवा	संपादकीय	६
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)	आनंदानुज – (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	९
वेदांमधील योगमीमांसा (लेखमाला – ५)	– डॉ. योगेश वाईकर	१३
योगवार्ता	---	२०

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना – पुनःश्च हरिॐ (पृ. क्र. १५)

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.

ही समर्पणाची भावना तेव्हाच निर्माण होईल जर आपण 'सर्वांभूती परमेश्वर' बघायला शिकू. 'सर्वांभूती परमेश्वर' या भावनेने जर सेवा घडली तर तीच खरी गुरुसेवा होईल. ह्या गुरुसेवेनेच 'अहं' नाहीसा व्हायला मदत होईल. यम-नियम-आसन-प्राणायाम यातून शारीरिक आणि मानसिक शुद्धी झाल्यानंतर प्रत्याहारातून सेवाभावाची धारणा निर्माण होईल. सेवाकर्म करताना ध्यान लागेल आणि त्यातून असीम आनंदाची प्राप्ती होईल. शेवटी सेवा, सेवक आणि सेव्य ह्या त्रिपुटीतील भेद नाहीसा होऊन समाधी साधेल. अष्टांगयोग आणि सेवायोग यातील या अद्वैतातूनच एकसंध आणि उन्नत समाजाची निर्मिती होऊ शकेल. सर्वांभूती स्वतःला किंवा परमेश्वराला बघायला शिकलो तर इतरांच्या उद्धारातच आपला उद्धार आहे हा 'उद्धरेदात्मनात्मानं' चा वेगळाच अर्थ आपल्या लक्षात येऊ शकेल.

सेवा

'सेवा' म्हटले की आम्हाला सगळ्यात पहिले आठवतो तो 'मेवा'. सेवा केली की मेवा मिळतो असे लहानपणी वडीलधारी मंडळी सांगायची, आणि त्याचे प्रत्यन्तरही मिळायचे. मोठ्यांचे पाय दाबून दे, त्यांचे कपडे इस्त्रीला टाकून ये, अशी कामे केली की काहीतरी खाऊ किंवा खाऊसाठी पैसे मिळायचे. बऱ्याचदा तर खाऊसाठी पैसे हवे असतील तर ''तुमची काही कामे करायची आहेत का'' अशी मानभावीपणे त्यांना विचारणा पण केल्या जायची. 'खाऊ मिळावा म्हणून कामे करावी', हा तो लहानपणीचा निरागस वाटणारा विचार मोठे होईपर्यंत 'मेवा असला तरच सेवा करेन' पर्यंत कधी पोहचला ते कळलेसुद्धा नाही. आता तर मेवा कुठे आहे ते आधी शोधल्या जाते आणि मगच तिथे सेवा करण्याचे कर्म घडते. 'कर्मण्येवाधिकारस्ते' मधे भगवंताने सांगितल्याप्रमाणे 'कर्म करा पण फळाची अपेक्षा ठेऊ नका' हे तर दूरच राहिले, मात्र 'फळ मिळत नसले तर कर्म तरी कशाला करायचे' असा व्यावहारिक विचार करणाऱ्या व्यक्तीलाच आम्ही हुशार आणि यशस्वी समजायला लागलो. बरं, अध्यात्माकडे वळलेल्या व्यक्तींमधे सेवाभाव असतो असे म्हणावे तर बरेच लोक भगवंताकडे किंवा संतांकडे स्वतःचा सांसारिक स्वार्थ साधण्यासाठीच जात असतात, अर्थात त्यात आपणही आलो. 'तुम्ही सेवा करण्यासाठी येता की सेवा करवून घेण्यासाठी येता', असे बऱ्याच संतांनी आपल्या शिष्यांना प्रेमाने पण ठणकावून विचारले आहे. आमचा स्वार्थ तरी कोणता, तर 'सुखाने संसार होऊ देत, तब्येती चांगल्या राहू देत, गाठीशी खर्चायला पैसे असू देत, मुलाबाळांची शिक्षणे चांगली होऊ देत, मग त्यांची लग्ने होऊ देत', इत्यादी. पण ही यादी संपता संपत नाही, उलट कालांतराने अधिकाधिक मोठी होत जाते. जर या गोष्टी विनासायास मिळाव्या यासाठीच आम्ही अध्यात्माकडे किंवा भगवंताकडे जात असू तर कोण कोणाची सेवा

करतो हा मूळ प्रश्न राहतोच.

आपल्या योगाभ्यासी मंडळात एक मात्र चांगलं आहे. योगाभ्यास केल्याने आम्हाला सुख, समाधान आणि निरोगत्व प्राप्त होणार आहे, हे स्वामीजींनी आम्हाला दररोजच्या योगाभ्यासाच्या सुरुवातीलाच सांगून ठेवले आहे. ‘आजच्या कलियुगात फळ दिसले तरच लोक कर्म करायला प्रवृत्त होतील’, हे स्वामीजींनी कदाचित आधीच ओळखले असावे. बरं, स्वामीजींनी कर्म तरी कुठले सांगितले आहे? ते म्हणजे यथाशक्ती आणि निरंतर योगाभ्यास करणे. ते देखील आमच्याच भल्यासाठी आहे. त्यातून आम्हालाच शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य लाभणार आहे. एकदा प.पू. जनार्दनस्वामीजी मुंबईला गेले असता एका शिष्याने त्यांची आणि ब्रह्मचैतन्य श्री गोंदवलेकर महाराजांचे सत्शिष्य अधिकारी लेखक प.पू. केशवराव (के.वि.) उपाख्य बाबा बेलसरे यांची भेट घडवून आणली. बाबांनी स्वामीजींना विचारले की लोकांना योग शिकवण्यापेक्षा भक्तिमार्गाला लावणे अधिक योग्य नाही काय? त्यावर स्वामीजींनी असे उत्तर दिले की आजचा समाज भोगवादी झाल्यामुळे सर्वप्रथम योगाची कास धरणे जरुरी आहे. योगातून शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य लाभल्यानंतरच सर्व लोक पुढल्या प्रगतीसाठी तयार होतील.

आपण योगाभ्यास शिकल्यानंतर कमीतकमी पाच लोकांना तो शिकवणे, ही गोष्ट म्हणजे ‘योगाचा प्रसार करणे’ या गुरुदक्षिणेचा एक भाग आहे असंच आतापर्यंत वाटत होतं. पण काही महिन्यांपूर्वी श्रद्धेय स्वामी गोविंददेवगिरीजी महाराज यांचे ‘शिवभावे जीवसेवा’ यावर मंडळात प्रवचन झाले, आणि स्वामीजींच्या कार्याचा खरा उलगडा झाला. श्रद्धेय गोविंददेवगिरी महाराज म्हणाले की ‘सेवा’ ह्या शब्दात सेवा हे कर्म, सेवा करणारा सेवक, आणि ज्याची सेवा केली जाते तो/ते सेव्य, अशी त्रिपुटी आहे. मात्र खरी सेवा तीच, जी केल्याने करणाऱ्याला आपण काही विशेष करतो आहोत किंवा कोणावर उपकार करतो आहोत, ही भावना निर्माण होत नाही. तसेच ज्याची सेवा केल्या जाते त्यालाही कोणी त्याला मदत करीत आहे अशी संकोचाची भावना निर्माण होऊ नये. मात्र हे तेव्हाच होईल जेव्हा सेवा करणाऱ्याच्या मनात समर्पणाची जाणीव राहील.

ही समर्पणाची भावना तेव्हाच निर्माण होईल जर आपण ‘सर्वांभूती परमेश्वर’ बघायला शिकू. ‘सर्वांभूती परमेश्वर’ या भावनेने जर सेवा घडली तर तीच खरी गुरुसेवा होईल. ह्या गुरुसेवेनेच ‘अहं’ नाहीसा व्हायला मदत होईल. यम-नियम-आसन-प्राणायाम यातून शारीरिक आणि मानसिक शुद्धी झाल्यानंतर प्रत्याहारातून सेवाभावाची धारणा निर्माण होईल. सेवाकर्म करताना ध्यान लागेल आणि त्यातून असीम आनंदाची प्राप्ती होईल. शेवटी सेवा, सेवक आणि सेव्य ह्या त्रिपुटीतील भेद नाहीसा होऊन समाधी साधेल. अष्टांगयोग आणि सेवायोग यातील या अद्वैतातूनच एकसंध आणि उन्नत समाजाची निर्मिती होऊ शकेल. सर्वांभूती स्वतःला किंवा परमेश्वराला बघायला शिकलो तर इतरांच्या उद्धारातच आपला उद्धार आहे हा ‘उद्धरेदात्मनात्मानं’ चा वेगळाच अर्थ आपल्या लक्षात येऊ शकेल.

सर्वांभूती परमेश्वर बघता येणे, सर्वांभूती मैत्र निर्माण होणे म्हणजेच सगळीकडे मांगल्याची प्रचिती येणे, आपल्या मनाचे दैन्य नाहीसे होणे. खऱ्या ज्ञानाची प्राप्ती होण्याची ही पहिली पायरी आहे. आपल्या स्वामीजींनी प्रार्थनेत आपल्याला हेच तर मागणे मागायला सांगितले आहे,

''प्रभो पूर्ण आरोग्य आम्हां असावे, तसे नित्य मांगल्य नेत्रां दिसावे,
कधी दैन्य दारिद्र्य आम्हांसी ना हो, शतायुष्य ऐश्वर्य विज्ञान लाहो''

स्वामीजींना हीच प्रार्थना की, ''स्वामीजी, आम्हांला अष्टांगयोगात तर प्रगती करायची आहेच, पण त्यासोबत आम्हांला सेवाभावाचा कर्मयोगदेखील साधायचा आहे. त्यातूनच आम्हांला खरे समाधान मिळणार आहे, हे आम्हाला आता समजले आहे. स्वामीजी, फक्त 'स्वतःसाठी योग' साधण्याऐवजी 'समाजासाठी योग' साधण्यासाठीच आम्हाला 'स्वतःसाठी योग' साधू देत.

।। श्रीजनार्दनार्पणमस्तु ।।

७ ते ९ नोव्हेंबर दरम्यान नागपूर येथे आंतरराष्ट्रीय योग संमेलन

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृत महोत्सवानिमित्त नागपूर येथे ७ ते ९ नोव्हेंबर दरम्यान भव्य आंतरराष्ट्रीय योग संमेलन करण्याचे योजिले आहे. संमेलनासाठी नोंदणी अर्ज मंडळाच्या वेबसाईटवर (www.jsyog.org) उपलब्ध आहे. संमेलनाबाबत विस्तृत माहिती 'योगप्रकाश'च्या पुढील अंकात देण्यात येईल.

GANDHE'S
COMMERCE CLASSES
TRIMURTI NAGAR
STRONG FOUNDATION FOR COMMERCE EDUCATION
XI-XII STATE & CBSE | B.COM | BBA
BCCA | M.COM | MBA
ENTRANCE EXAMS: LAW | BBA | IPM | SAT | MASSCOM | LIBERAL ARTS | HOTEL MANAGEMENT
74-9920-6376
Up to Dec. - 2025

श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

दूसरे उपदेश के अंतर्गत श्लोक क्रं - ७ से २० इनमें स्वामी आत्माराम नाड़ीशोधन करनेवाले प्राणायाम की कृति, विधीनिषेध आदि महत्त्वपूर्ण मुद्दों की जानकारी दे रहे हैं। आजकल इस प्रकार के प्राणायाम क्रिया को नाड़ीशोधन प्राणायाम या अनुलोम-विलोम प्राणायाम ऐसा कहते है।

हठप्रदीपिका

द्वितीयोपदेश

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयःसूर्येण रेचयेत्।।७।।

अर्थ :- योगीने पद्मासन लगाकर (स्थिति लेकर) चंद्र से (अर्थात् बांयीं नासिका से) प्राण (हवा) अंदर लेना है। शक्तिनुसार (उस हवा को) अंदर रोककर बाद में सूर्य से (दाहिनी नासिका से) बाहर छोड़ना है।

टीका :- बद्धपद्मासन का अर्थ पद्मासन की स्थिति लेकर ऐसा करना उचित रहेगा। प्राणायाम की भाषा में चंद्र या इड़ा नाड़ी याने बांयीं नाड़ी तथा सूर्य या पिंगला याने दाहिनी नाड़ी कहलाती है। और धारण करना याने श्वास लेने के पश्चात हवा को बाहर न छोड़ते हुए फेफड़ों में रोक कर रखना, होता है। इस क्रिया को 'कुंभक' ऐसा भी कहते है।

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः।
विधिवत् कुंभकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्।।८।।

अर्थ :- आराम से हवा दाहिने नासिका से अंदर लेकर (मानो) पेट में भर लेने के पश्चात उचित प्रणाली द्वारा अंदर अवरोधन करके बांयीं नासिका से पुनः प्रश्वास करें।

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदनिरोधतः।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः।।९।।

अर्थ :- जिस (नासिका से) बाहर (प्रश्वास) छोड़ा उसी (नासिका) से ही (फिर) श्वास लेकर यथाशक्ति उसको धारण करके दूसरी से अत्यंत आराम से प्रश्वास करना है। शीघ्रता न करें।

टीका :- श्लोक क्रं. ८ और ९ के पठन पश्चात् कुछ महत्त्वपूर्ण मुद्दे ध्यान में आते है। वे निम्नप्रकार है-

१) इस प्राणायाम प्रकार में जिसे आधुनिक काल में नाड़ीशोधन प्राणायाम या अनुलोम विलोम कहते है, उसमें श्वास लेने की एवं प्रश्वास करने की क्रिया

सामान्य श्वास-प्रश्वास की गति की अपेक्षा बहुत ही आराम से होनी चाहिए।

२) एक नासिका से श्वास लिया है तो दूसरी नासिका से छोड़ना है।

३) श्वास पेट में भर रहें है, इस भावना से बोधपूर्वक पेट की धीमे-धीमे हलचल अपेक्षित है।

४) इस नाड़ीशोधन प्राणायाम में श्वास अंदर लेनेपर वह एकदम बाहर न छोड़कर यथाशक्ति अंदर रोककर/अवरोध करके रुकना है।

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्।
पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया।।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां।।
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः।।१०।।

अर्थ :- नियमित रुप से बांयीं से श्वास लेकर दूसरी से वह छोड़ना (अर्थात बांयीं नासिका से श्वास लेकर व दाहिनी नासिका से उसे छोड़ना, यह क्रिया बारबार करना है।) पश्चात दाहिनी नासिका से श्वास लेकर उसे अंदर रोककर अंत में बांयीं नासिका से प्रश्वास करना (अर्थात यह क्रिया भी बार बार करना है।) इसप्रकार दाहिनी एवं बांयीं नासिका से सतत बहुत समय तक अभ्यास करनेसे तीन या अधिक माह में योगी का (संपूर्ण) नाड़ीसमूह शुद्ध होता है।

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान्।
शनैरशीतिपर्यन्त चतुर्वारं समभ्यसेत्।।११।।

अर्थ :- धीरे-धीरे (संख्या बढ़ाते हुए) प्रत्येक समय अस्सी कुम्भक (ऐसा दिनमें) सुबह, दुपहर संध्याकाल मध्यरात्र में (कुछ) चार समय उत्तम रीति से अभ्यास करना है।

टीका :- आराम से श्वास लेना, रोकना एवं आराम से छोड़ना यह प्राणायाम का एक आवर्तन होता है। ऐसे अस्सी आवर्तन एक बैठक में साध्य करते आना चाहिए, अर्थात आवर्तन की संख्या सावधानीपूर्वक एवं धीरे-धीरे बढ़ाना है। अस्सी आवर्तनोंकी एक बैठक, ऐसी चार बैठकें प्रत्येक दिन होनी चाहिए। पहली बैठक सुबह, दूसरी बैठक दुपहर, तीसरी संध्याकाल एवं चवथी बैठक मध्यरात्रि में करना है।

कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत्।।१२।।

अर्थ :- कनिष्ठ (लघुतम) प्रकार के (प्राणायाम) अभ्यास में (शरीर तपकर) पसीना आता है। मध्यम प्रकार में (शरीर में) कम्प निर्माण होता है। उत्तम प्रकार के (प्राणायाम में) एक प्रकार की आंत्यतिक स्थिरता प्राप्त होती है, इसलिए श्वासका अवरोध करना चाहिए।

टीका :- प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ करनेपर प्रथम चरण में शरीर बहुत तपता है एवं संपूर्ण शरीर में पसीना आने लगता है। पश्चात् शरीर में कंपन का बोध होने लगता है।

उत्तम अभ्यास के बाद शरीर, मन व बुद्धि इन सभी क्षेत्रों में स्थिरता का अनुभव आने लगता है।

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत्।
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते।।१३।।

अर्थ :- (प्राणायाम का अभ्यास करने से) श्रम से आया हुआ पसीना शरीर में मालीश के समान मलना है। फलस्वरुप शरीर में बल एवं स्फुर्ती बढ़ती है।

अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम्।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङनियमग्रहः।।१४।।

अर्थ :- (प्राणायाम) अभ्यास के प्रारंभ काल में दूध, घी वाले अन्न का सेवन करना चाहिए। तत्पश्चात् अभ्यास दृढ होनेपर इस नियम का कठोरता से पालन करने की आवश्यकता नहीं है।

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम्।।१५।।

अर्थ :- जिसप्रकार से सिंह, हत्ती, शेर धीरे-धीरे नियंत्रण में आते है, उसीप्रकार श्वास भी धीरे-धीरे नियंत्रण में लाना चाहिए। अन्यथा उसकारण साधक का घात हो सकता है। (प्राणायाम के अभ्यास में किसी भी प्रकार का अनावश्यक आग्रह, शीघ्रता घातक हो सकती है, यह इस श्लोक का मंतव्य है।)

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः।।१६।।

अर्थ :- प्राणायाम का योग्य अभ्यास करनेसे सभी रोगोंका नाश होता है। किंतु अयोग्य प्रणाली द्वारा प्राणायाम करनेसे सभी प्रकार के रोग निर्माण होते है।

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः कर्णाक्षिवेदनाः।
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः।।१७।।

अर्थ :- (प्राणायाम का अभ्यास गलत प्रणाली से किया गया तो) वायुका प्रकोप होनेपर कुकरखाँसीं, दमा, कफ के विकार, सिर, कान और आँखों के विकार आदि विविध प्रकार के रोग हो सकते है।

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत्।
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात्।।१८।।

अर्थ :- योग्य प्रणाली से श्वास छोड़ना, योग्यरीतिसे श्वास अंदर लेना एवं योग्य पद्धति द्वारा वायुका अवरोध करना इनके द्वारा ही (प्राणायाम के अभ्यास में) यशप्राप्ति होती है।

यदा तु नाड़ीशुद्धिः स्यात्तदा चिन्हानि बाह्यतः।
कायस्य कृशता कान्तिस्तथा जायेत निश्चितम्।।१९।।

अर्थ :- जब नाड़ी शुद्ध हो जाती है तब बाह्य लक्षण प्रगट होते है। निश्चित रुप से शरीर पतला एवं कांतिदायक दिखने लगता है।

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम्।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाड़िशोधनात्।।२०।।

अर्थ :- नाड़ीशुद्धि के कारण श्वास उचित समय तक कुंभक में धारण करना सहज साध्य होने लगता है। जठराग्नि प्रज्वलित होती है। आंतरिक नाद का बोध होने लगता है एवं आरोग्य प्राप्ति होती है। **(क्रमशः)**

श्रद्धेय खांडवे गुरुजींना स्वामी कुवलयानंद योग पुरस्कार व श्री अरबिंदो सन्मान घोषित

लोणावळा येथील कैवल्यधाम तर्फे दिला जाणारा प्रतिष्ठेचा २०२५ चा स्वामी कुवलयानंद योग पुरस्कार श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींना घोषित झाला आहे. तसेच शाश्वत हिंदू प्रतिष्ठान तर्फे दिला जाणारा श्री अरबिंदो सन्मान, संस्कृती संरक्षण (योग-साधना), या अंतर्गत २०२५ साठी घोषित झाला आहे. दोन्ही पुरस्कार श्रद्धेय गुरुजींना महनीय प्रभृतींच्या हस्ते जाहीर कार्यक्रमात प्रदान केले जाणार आहेत.

Akshay Patwardhan
(B.E. Civil)

AKSHAY
ENTERPRISES

Water Proofing Works
and Civil Contractor

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

Mob.: 8983528313, 9422101375

Up to April - 2026

ॐ

डॉ. योगेश वाईकर
(मूळ इंग्रजी लेख)
अनुवाद :
डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार

योग ही एक दैवी देणगी होय. योग म्हणजे निःश्वास-श्वास, रक्त-वीर्य, सूर्य-चंद्र, जीवात्मा-परमात्मा इत्यादी द्वैतभावाचे निराकरण असे 'योगबीज' ह्या ग्रंथात म्हटले आहे. (योगबीज, ८८-९०). द्वैत सरुन एकत्व शिल्लक राहणे ही देवतेने मानवी साधनेला दिलेली 'योगाची' देणगी होय असा उल्लेख त्यात आढळतो.

लेखमाला

वेदांमधील योगमीमांसा

लेख ५ : योगाची व्याख्या

योग या विषयाला अर्पित जवळपास २० उपनिषदे आहेत. या उपनिषद ग्रंथांमधे 'योग म्हणजे नेमके काय', 'याचा अर्थ काय', किंवा 'यामागील संकल्पना कोणती', इत्यादी विषयांचा उहापोह करण्यात आला आहे. त्यामधे ऋग्वेदातील 'नादबिंदू उपनिषद' आहे, तर अथर्ववेदात 'पाशुपतब्रह्म' व 'महावाक्य उपनिषद' आहेत, आणि सामवेदात 'योगचूडामणी' या ग्रंथांचा समावेश होतो.

योगशिखा उपनिषदात 'योग म्हणजे प्राण व अपान यांचे एकीकरण, रक्तवर्ण (पिंगला) व श्वेतवर्ण (इडा) यांचे एकीकरण (म्हणजे सूर्यनाडी व चंद्रनाडीचे), आणि 'जीवात्मा व परमात्म्याचे मीलन' असे म्हणण्यात आले आहे. (७६८, ७६९)

काश्मिरी शैव पंथ अथवा तत्त्वज्ञान हे प्रामुख्याने तंत्रयोगावर आधारले आहे. त्यात योगाची व्याख्या करताना 'योग म्हणजे एकत्व' असे म्हटले आहे (मालिनी-विजयोन्तर तंत्र ४.२-३, ४.४-८). त्यात 'उच्च स्तरावरील बोधात्मक चेतना व अनुभूतीजन्य वैदिक ज्ञान, ह्या दोघांची सांगड घालून त्यातील एकत्वाचा साक्षात्कार करुन घेणे', ह्यालाच योग असे संबोधले आहे.

पारख्य तंत्रात 'योगप्राप्तीची अनेक साधने आहेत', असा उल्लेख आहे. त्यात प्रामुख्याने अंतर्जगतातील घडामोडींवर विशेष भर दिला आहे. अंतर्जगत म्हणजे प्राण आणि मन (मानस), बहिर्जगत म्हणजे 'वाक्'. फक्त बहिर्जगताची साधना ही तोपर्यंत फलश्रुत होत नाही जोपर्यन्त साधक अंतर्जगताकडे वळत नाही, असे स्पष्ट अधोरेखित करण्यात आले आहे. 'वाक्' ह्या चेतनेच्या बाह्य स्तराला उच्च

बोधात्मक चैतन्यानी आविर्भूत करणे, ह्या उद्देशासाठी साधना करावी असे म्हटले आहे. ही साधना अंतर्जगतातील 'प्राण व मानसा'ला प्रथम चेतन केल्यानेच होत असते. प्रथम मध्यम स्तरावरील प्राण व तद्पश्चात उच्च पातळीवरील 'मानस' ह्यांना सर्वोच्च बोधात्मक पातळीवर आरूढ करुन अंततोगत्वा सर्वोच्च सत्याचा साक्षात्कार करुन घ्यावा असे निर्देशित केले आहे.

नारायणकंठ हे योगाची व्याख्या 'शिव-सायुज्यता' म्हणजे 'शिवतत्त्वासोबत जुळणे' अशी करतात. (स्वायंभुवसूत्रसंग्रह, १.१८, ९.१४). सायुज्यता म्हणजे एकत्व. प्रथम स्वतःमधील चेतनेचा स्तर जाणून घेणे महत्त्वाचे. त्यानंतर त्या निम्नस्तरावरील चेतनेला अधिकाधिक उच्च स्तरावर नेण्यासाठी तपःसाधना करणे आवश्यक. उच्च स्तरावरील चैतन्याचा साक्षात्कार ही पुढची पायरी, म्हणजे सर्वोच्च सत्याचा साक्षात्कार होण्याच्या आधीची अवस्था असते. सर्वोच्च साक्षात्कार झाल्यानंतर सायुज्यता किंवा एकत्व साधते. ती अंतिम स्थिती असते, आणि ह्याच स्थितीला 'योग' म्हणतात.

योगाष्टक ग्रंथात योगाची प्राप्ती ही सम्यक ज्ञान, सम्यक तत्त्व, व सम्यक आचरण ह्यांच्याद्वारे जेंव्हा निर्वाण प्राप्ती होते तेंव्हा होते, असे म्हटले आहे. (योगाष्टक, २,४)

योग ही एक दैवी देणगी होय. योग म्हणजे निःश्वास-श्वास, रक्त-वीर्य, सूर्य-चंद्र, जीवात्मा-परमात्मा इत्यादी द्वैतभावाचे निराकरण असे 'योगबीज' ह्या ग्रंथात म्हटले आहे. (योगबीज, ८८-९०). द्वैत सरून एकत्व शिल्लक राहणे ही देवतेने मानवी साधनेला दिलेली 'योगाची' देणगी होय असा उल्लेख त्यात आढळतो. **(क्रमशः)**

लेखक : **डॉ. योगेश वाईकर**, बालकांचे पचन व यकृत संस्था विशेषज्ञ

pedgihep@yahoo.com

श्रद्धांजली

डॉ. हरेराम त्रिपाठी

कविकुलगुरू कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेकचे कुलगुरू संस्कृत प्रकांड पंडित डॉ. हरेराम त्रिपाठी यांचे उत्तरप्रदेश येथे एका अपघातात दुःखद निधन झाले. भारतीय तत्त्वज्ञान, दर्शनशास्त्र, न्यायशास्त्र, सांख्ययोग, इत्यादी विषयांत त्यांचा अधिकार होता. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाशी त्यांचे स्नेहाचे संबंध होते. मंडळाच्या दीक्षांत समारंभात तसेच गीता जयंतीच्या कार्यक्रमात त्यांनी प्रमुख पाहुणे राहून मार्मिक उद्बोधन केले होते.

मुखपृष्ठ संकल्पना

योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष (१९५१-२०२५)

- डॉ. रवीन्द्र केसकर

पुनःश्च हरिॐ

२ जून १९७८ रोजी परमपूज्य परिव्राजकाचार्य जनार्दनस्वामींनी समाधी घेतल्यानंतर योगाभ्यासी मंडळाच्या सर्व योगसाधकांना पोरके झाल्यासारखे वाटले नसेल, तरच नवल! तरीही स्वामीजींनी दिलेल्या कर्मयोगाचा आणि सेवायोगाचा वसा धरून मंडळाचे अध्यक्ष प्रज्ञाभारती डॉ. श्री भा. उपाख्य दादासाहेब वर्णेकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली मंडळाची पुढील वाटचाल सुरू झाली. सतत परिभ्रमण करत असलेले स्वामीजींचे शरीर समाधीत विसावले आणि त्यांचे करुणासिंधू मन संजीवन स्वरूपात चैतन्यात विलीन झाले. स्वामीजींच्या महाप्रयाणानंतर प्रथमच झालेल्या योग-प्रशिक्षण वर्गाचा समारोप १ जुलै १९७८ रोजी योगमंदिरात हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. दिलीप वेचलेकर या प्रख्यात धन्वंतरीच्या अध्यक्षतेखाली झाला. त्यात बोलताना डॉ. दादासाहेब वर्णेकरांनी स्वामीजींनी सर्वांना योगविद्येचे दान मुक्तहस्ताने दिले असे सांगितले, तसेच योगाचा धंदा होऊ नये व ते अर्थार्जनाचे साधन होऊ नये, ह्या स्वामीजींच्या आग्रहाची सर्वांना आठवण करून दिली. योगाभ्यासी मंडळाचे वारूळ स्वामीजींच्या शरीरावर निर्माण झाले असून त्यातून ''योग योग'' असे ऐकू येत आहे असे त्यांनी श्रद्धापूर्वक सांगितले. त्याच वर्षी डिसेंबर महिन्यात ठाणे येथे झालेल्या अखिल भारतीय योग संमेलनाला महाराष्ट्राचे तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री. शरद पवार, बिहार (मुंगेर) चे स्वामी सत्यानंद, पुण्याचे श्री.बी. के. एस. अय्यंगार इत्यादी महनीयांसह वीस हजार लोक उपस्थित होते. त्यात प्रसिद्ध योग्यतज्ज्ञ संन्यासी, डॉक्टर्स, संशोधक वैज्ञानिक मंडळीदेखील हजर होती. स्वामीजींची अनुपस्थिती सर्वांना जाणवत होती व त्यावेळी संमेलनाच्या संयोजनासाठी उभारलेल्या नगराला परमहंस परिव्राजकाचार्य श्री जनार्दन स्वामी नगर असे नाव देऊन स्वामीजींच्या अद्वितीय योगकार्याचा गौरव करण्यात आला होता. सर्वांच्या तोंडून ''स्वामीजींसारखा योगप्रचारक न भूतो न भविष्यती'' असे आपसूकच उदगार निघत होते.

त्यानंतर स्वामीजींचा ९० वा जन्मदिवस नागपूर येथे नागपूर विद्यापीठाचे तत्कालीन कुलगुरू श्री. दादासाहेब काळमेघ व रामकृष्ण मठाचे स्वामी व्योमरूपानंद यांच्या उपस्थितीत साजरा करण्यात आला. श्रीमती डॉ. दुबे, डॉ. शास्त्रकार डॉक्टरांची रोगनिवारणासाठी योगाचे महत्त्व या विषयावर व्याख्याने झाली. स्वामीजींचे ध्वनिमुद्रित भाषणे ऐकणे, त्यांच्या भाषणांचा सारांश योगप्रकाश मधे प्रकाशित करणे, लक्ष्मीनगर-धंतोली यासारख्या शाखांतून कार्यक्रम करणे इत्यादी कार्यक्रमांतून स्वामीजींचे स्मरण ठेवण्याचा योगसाधकांचा प्रयत्न सुरू होता.

हे सारे जरी असले, तरी स्वामीजींनी योगप्रसाराची जी अनेक बीजे रोवून ठेवली होती त्यांचे संवर्धन न झाल्यामुळे मंडळाची योगरूपी कुंडलिनीशक्ती सुप्तपणे पहुडली होती. ती बीजे एकत्रित करून, त्यांचे अनुशासनपूर्वक संवर्धन करून, त्यांतून निघालेल्या पारंब्यांना पुन्हा जमिनीत रोवून एक वटवृक्ष निर्माण करणारा संघटक स्वामीजींना हवा होता. श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींच्या रूपाने तो योग्य वेळी मिळावा याची व्यवस्था जणू स्वामीजींनी करून ठेवली होती. रिझर्व्ह बँकेत नोकरी करणारे श्री. राम खांडवे स्वामीजींच्या पक्षाघाताच्या आजारपणाच्या वेळी स्वयंसेवकाच्या रूपात स्वामीजींच्या सेवेत होते. त्यानंतर १९७७ साली उन्हाळी परीक्षांचे संचालन देखील करण्यात त्यांचा सहभाग होता. १९८० पासून श्री. रामभाऊ खांडवे सहकार्यवाहाच्या भूमिकेत मंडळात आले आणि १९८४ पासून त्यांनी मंडळाच्या कार्यवाहपदाची जबाबदारी सांभाळली.

त्यावेळी मंडळात केवळ उन्हाळी व हिवाळी वर्ग चालत असत. स्व. पटवर्धनकाका योगोपचाराचे काम करीत असत. मंडळाच्या नागपुरात लक्ष्मीनगर, धंतोली, माधवनगर इत्यादी ४-५ शाखा होत्या. निरोगत्वाचे वर्ग किंवा सराव वर्ग नव्हते. योगसाधक वेगवेगळ्या वेळी येऊन आपापली आसने करीत असत. प्रार्थनेच्या ठरलेल्या वेळा नव्हत्या. मंडळाच्या खोल्यादेखील काही संस्थांना तसेच खाजगीरीतीने भाड्याने दिल्या होत्या. मागल्या बाजूला केवळ समाधीकक्ष होता व त्याकडे जाणारी वाट अधिकृत झालेली नव्हती. १९८० च्या त्या दशकात नव्याने येऊ घातलेल्या आर्थिक सुबत्तेमुळे योगाबद्दल किंवा भारतीय तत्त्वज्ञानासंबंधीच अनास्था पसरायला सुरुवात झाली होती.

अशा वेळी स्वामीजींच्या शिकवणुकीचे मर्म श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी ओळखले. जर स्वामीजींनी १९५० च्या दशकात लिहिलेल्या ''सुलभ सांघिक आसने'' या पुस्तकाच्या शीर्षकातच जर ''सांघिक'' शब्द आहे, तर ते स्वामीजींनी जाणीवपूर्वक दिलेले दिशादर्शन आहे, हे त्यांच्या लक्षात आले. ''योगस्वरूप'' च्या सुरुवातीला स्वामीजींनी केलेले भारतभूमीच्या तपोनिष्ठ पूर्वसूरींचे स्मरण गुरुजींना योगकार्यातील समाज-चळवळीचे आणि राष्ट्रनिर्माणाचे स्फुरण देऊन गेले असावे. ''अथ योगानुशासनं'' ह्या पातंजल-योगसूत्रांतील पहिल्याच सूत्रात असलेल्या 'अनुशासनाचे' पालन जोपर्यंत होत नाही, तोपर्यंत संघटन होणार नाही, हे मुळातच स्वयंसेवक आणि संघटक वृत्ती असलेल्या गुरुजींच्या लक्षात आले. प्रश्नांचा गुंता समजला, त्यांची उत्तरेही उमजली, आता तयारी होती ती उत्तरे अंमलात आणण्याची.

❊ ❊ ❊

ऑनलाईन देणगी सेवा उपलब्ध

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

श्रद्धांजली

दि. २६/८/२०२५ रोजी **डॉ. कृष्णराव माधवराव घटाटे** (भैय्यासाहेब घटाटे) यांचे निधन झाले. जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे ते ज्येष्ठ कार्यकर्ते होते. आध्यात्मिक आणि सामाजिक क्षेत्रात त्यांचा मोठा नावलौकिक होता. ते माधान जिल्हा अमरावती येथील प्रज्ञाचक्षु संत श्री गुलाबराव महाराज यांच्या 'मधुराद्वैत' संप्रदायाचे सांप्रदायी होते. संत श्री गुलाबराव महाराज यांच्या साहित्यावर १९८९ मध्ये आचार्य पदवी प्राप्त करणारे राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठाचे ते प्रथम स्नातक होते.

योगाभ्यासी मंडळातर्फे डॉ. घटाटे यांना विनम्र श्रद्धांजली. ईश्वर त्यांच्या आत्म्यास सद्गती प्रदान करो!

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

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 I 9552513349

Up to Jan. - 2026

देणगीदार यादी

योगमूर्ती प.पू. जनार्दनस्वामींचे निःशुल्क योगप्रचाराचे व्रत सेवाभावाने निरंतर चालविणाऱ्या योगाभ्यासी मंडळाला निरपेक्ष देणगी देऊन सहकार्य करणाऱ्या हितचिंतकांचा नामनिर्देश आम्ही कृतज्ञतापूर्वक करीत आहोत. (२०/८/२५) पर्यंत

ओंकार योगासन वर्ग, समाजभवन (गुरुदक्षिणा) ५००/-
श्री. प्रवीण लष्करे (--''--) ५००/-
श्री. हनुमान मंदिर SBI Colony, गोपाळ नगर केंद्र (--''--) २१००/-
श्री. सतीश शरदचंद्र पांडे (--''--) ५००/-
कौटुंबिक योगवर्ग, पांडेलेआऊट (--''--) ६२१५/-
चि. स्वरदा विवेक बुट (वाढदिवसानिमित्त देणगी) १०१/-
सिद्धी विनायक महिला योगवर्ग, नरेंद्रनगर (गुरुदक्षिणा) ५५००/-
कौटुंबिक योगवर्ग समुह, नरेंद्रनगर (--''--) ५०००/-
श्री. राजेंद्र पहाडे (--''--) ५२५०/-
श्री. संजय मुदगल+२० साधक (--''--) ५५००/-
चित्रा डोके+१५ साधक (--''--) ६०००/-
श्री. संजीव डोके+२० साधक (--''--) ६५००/-
मेधा निलेश विटाळकर+२० साधक (--''--) ६७५०/-
श्री. निलेश विटाळकर+१५ साधक (--''--) ७०००/-
श्री. दिलीप जावळ+१५ साधक (--''--) ६५००/-
श्री. मोहनलाल राठी (प्रेमलता राठी स्मृतिप्रित्यर्थ) ११००१
श्री. मनोहर शिनखेडे (गुरुदक्षिणा) २०००/-
आंतरभारती योग केंद्र (--''--) ८५०१/-
नागपुर पुरोहित ब्राह्मण सभा (वार्षिक सभेसाठी देणगी) ११००/-
सुनीता जैन (गुरुदक्षिणा) १५१/-
सांस्कृतिक भवन पांडे लेआऊट केंद्र (--''--) ११००/-
सिद्धगणेश मंदिर योगासन वर्ग (--''--) २१०१/-
श्री. ज्ञानेश्वर रोंघे (--''--) १०००/-
निरी मॉडर्न कौटुंबिक योगासन वर्ग (--''--) ३७५०/-
श्री. सुरेश साठे (देणगी) १०००/-
सौ. मंजिरी सुधीर दामले, यवतमाळ (गुरुदक्षिणा) ५०००/-
सुलोचना जोगी (--''--) १००१/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (सौ. रेणुकाला मुलगा झाल्याबद्दल) ५००/-
श्री. अजय मुंजे (वाढदिवसानिमित्त) ५०१/-
श्रीराम हनुमान मंदिर योगवर्ग, सोमलवाडा (गुरुदक्षिणा) ७०००/-
भगिनी निवेदीता महिला योगवर्ग, पावनभुमी (--''--) १५००/-
सांस्कृ. सभागृह पांडे लेआऊट योगवर्ग (--''--) ५१५१/-
श्रीराम मंदिर योगवर्ग, सीतानगर (--''--) ११००/-
श्री. गजानन महाराज मंदिर योग केंद्र, तपोवन (--''--) ६५०५/-
श्री. निकालस महाराज योगवर्ग, खामला (--''--) ५१०१/-
श्री. विठ्ठलरुक्मिणी मंदिर योगवर्ग, स्नेहनगर (--''--) ७५०१/-
पॅराडाईज हट, गुरुसंगत दरबार, खामला (--''--) १००००/-
हनुमान मंदिर योगवर्ग, जयप्रकाशनगर (--''--) ४००१/-
गुरुदत्त योग मंडळ, गजाननमंदिर, नरेंद्रनगर (--''--) १३०१/-
पीयुष योगासन वर्ग (--''--) ३१०२/-
पूज्य शिकारपुरी पंचायत योग केंद्र (--''--) १३७५३/-
सौ. कविता आशिष कटिरा (पादुका पुजनानिमित्त देणगी) ११०००/-
श्री. आशिष कटिरा (--''--) ११०००/-
सौ. कविता आशिष कटिरा (--''--) ५९५७/-
श्री. अशोक जाधव (--''--) २०००/-
श्री. राजीव नानेकर (--''--) ५०१/-

श्री. पांडुरंगेश्वर शिव मंदिर योगवर्ग व आजी आजोबा पार्क योगवर्ग, दीनदयालनगर (गुरुदक्षिणा) २१००/-
श्री. विवेक महाजन (--''--) ५००/-
श्रीमती विजयलक्ष्मी वैष्णव (--''--) ७०००/-
श्रीमती सिंधु कळंबे (--''--) २५०१/-
श्री. उपदेश अग्रवाल (वाढदिवसानिमित्त देणगी) २१००/-
श्रीमती कीर्ती मुकटे (गुरुदक्षिणा) २५००/-
श्री. अरविंद अनंत परांजपे (--''--) १०००/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (श्री. नंदकिशोर यांच्या वाढदिवसानिमित्त) ५००/-
श्री. गिरीश परसोडकर (कै. सौ. ज्योती परसोडकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त) १००१/-
श्री. गुणवंत गोगुलवार, चंद्रपुर (गुरुदक्षिणा) ५००/-
श्री. नंदकिशोर जोशी (वाढदिवसानिमित्त देणगी) १०००/-
सौ. उत्तरा उमेश वखरे (गुरुदक्षिणा) १०११/-
श्री. हिंमत जोशी (--''--) २५१/-
सौ. वर्षा नागपुरे (वाढदिवस देणगी) ११००/-
श्री. अजय मनोहर मुंजे (सुशीला देशपांडे स्मृतिप्रित्यर्थ) १०१/-
श्री. अनिल टांकसाळे (देणगी) १५१/-
श्री. सुरेश चौधरी+१० साधक (गुरुदक्षिणा) निरोगत्व वर्ग २५००/-
श्री. रतनलाल अंबर+१५ साधक (--''--) ३०००/-
श्री. जीवन देशपांडे (वाढदिवसानिमित्त देणगी) ७५००/-
श्री. राजीव नानेकर (नागपंचमी निमित्त) १११/-
श्रीमती निशा देशपांडे (देणगी) ११००/-
श्री. दत्तराज महाजन (--''--) १०१/-
श्री. वरद गणेश वरणगावकर (--''--) १०१/-
सौ. राजश्री खांडवे+२० साधक तात्याटोपे नगर महिला योगासन वर्ग (गुरुदक्षिणा) ५२००/-
यवतमाळ शुद्धिक्रिया ग्रुप (५ साधक)(--''--) १२५०/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (वडीलांच्या प्रथमवर्ष तिथी निमित्त) १०००/-
उमानंद सरस्वती योग मंडळ (गुरुदक्षिणा) १३००/-
श्री. योजक प्रेक्षक (लग्नाच्या वाढदिवसानिमित्त) ५००/-
श्री. संजय गट्टेवार (गुरुदक्षिणा) ११११/-
श्री. सिद्धेश पाटील (पादुकापुजन) ५००/-
सर गंगाधरराव चिटणवीस मेमो. मेडिकल ६४००/-
श्री. कन्हैय्या शर्मा (--''--) २०००/-
श्री. राजीव नानेकर (जन्मष्टमीनिमित्त) १११/-

Online

श्री. रोहित रमेश कावडे (गुरुदक्षिणा) १००१/-
सौ. नेहा रोहित कावडे (--''--) १००१/-
श्रीमती सुरभी अंबुलकर (--''--) ५००/-
श्री. अरविंद सिरोही, Noide (--''--) ५००/-
श्री. आदित्य पु. जोशी (--''--) १३०१/-
श्री. महिंद्र नाय सहाय (--''--) १००१/-
श्री. राम भास्कर नेने, मुंबई (देणगी) ११००/-
श्रीमती मीनल जोशी, बेंगलोर (गुरुदक्षिणा) १०००/-
श्रीमती संध्या गनथाडे (--''--) ४०७३/-
श्री. मनोज राळेगणकर (देणगी) १००१/-
श्रीमती प्रेम यादव (--''--) ५००/-
श्री. धनंजय जोशी (गुरुदक्षिणा) २७००/-
श्री. रोहित रमेश कावडे, पुणे (--''--) १००१/-
सौ. नेहा रोहित कावडे, पुणे (--''--) १००१/-

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर
यामिनी हरीश आके
श्री. जैन ग्रुप
विनोद कोठराम गुबे

नागपूर
अविनाश कौशिक
श्रीमती मीरा राठोड

नोएडा
अरविंद सिरोही

छिंदवाडा
राघवेंद्र मुकुंदराव पवनीकर

पुणे
नीना गिरीश मालवटकर

योगवार्ता

उमानंद सरस्वती जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी केंद्राचा गुरुपौर्णिमा उत्सव

दिनांक १९/६/२०२५ शनिवार रोजी उमानंद सरस्वती योग मंडळात गुरुपौर्णिमा उत्सव साजरा झाला. प्रारंभी प.पू. जनार्दनस्वामी यांच्या प्रतिमेचे पूजन अध्यक्ष व इतर मान्यवरांनी केले. त्यानंतर उमानंद सरस्वती मंडळाच्या अध्यक्षा सौ. मुठाळ ताई यांनी आपल्या प्रास्ताविकात या मंडळाच्या व जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या सौहार्दपूर्ण संबंधाची माहिती दिली. त्यानंतर योगसाधक व योगसाधिका यांनी शुभ्र वेशात ४ आकर्षक मनोरे यांचे प्रात्यक्षिक केले. त्याला उपस्थित प्रेक्षकांनी टाळ्या वाजवून दाद दिली. या कार्यक्रमाच्या विशेष अतिथी आदरणीय ज्योतीताई शेंबेकर यांनी आपल्या सामाजिक कार्याची माहिती दिली, व स्त्री-पुरुष कार्यकर्त्यांनी योगाचे जे प्रात्यक्षिक केले त्याचे अभिनंदन केले. त्यानंतर आदरणीय रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी अध्यक्षीय भाषणात निवेदन केले की प.पू. जनार्दनस्वामी यांनी प्रथम महिलांचा योगवर्ग सुरू केला आणि त्यानंतर पुरुषवर्गाचा योगवर्ग सुरू केला. त्यामुळे आज देशभरात मंडळाचे अनेक योगवर्ग सुरू आहेत.

योगकेंद्राचे शिक्षक श्री. अनिल फडणवीस यांनी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन केले व योगकेंद्राचा वार्षिक अहवाल सादर केला. श्री विजय देव यांनी आभार प्रदर्शन केले. या कार्यक्रमासाठी श्री. मुकंद मोहोळकर, शशिकांत देशपांडे, श्री. ढाकेजी व खंडालकरजी यांनी विशेष परिश्रम घेतले. कार्यक्रमाच्या शेवटी प्रसादवाटप झाले. कार्यक्रमाला अंदाजे ५० योगसाधकांची उपस्थिती होती.

- अनिल म. फडणवीस

कौटुंबिक योगवर्ग खामला येथे गुरुपौर्णिमा उत्सव

कौटुंबिक योगवर्ग मा. दत्ताजी डिडोळकर सभागृह स्मृती भवन पांडे लेआऊट खामला येथे १५ जुलै रोजी गुरुपौर्णिमा उत्सव संपन्न झाला. कार्यक्रमाचे संचालन सौ. साक्षी देशपांडे ह्यांनी केले. परमपूज्य श्री जनार्दनस्वामी ह्यांच्या फोटोला हार-फुले वाहून व गुरुस्तवन म्हणून गुरुदक्षिणेच्या कार्यक्रमाची सुरुवात झाली.

सुरूवातीला सौ. विद्या तुंबडे ह्यांनी गणपतीचे स्तवन म्हटले. त्यानंतर सौ. सुरेखा पाटील, अर्चना पोटदुखे व अपूर्वा कुळकर्णी ह्यांनी भजन म्हटले. नंतर सौ. शैला गोडबोले ह्यांनी गुरू व गुरुदक्षिणेचे महत्त्व सांगितले. सौ. अरुणा पुपरेडीवार ह्यांनी स्वतः तयार केलेले श्री जनार्दनस्वामींचे गाणे म्हटले. योगशिक्षिका सौ. पूर्वा सालोडकर ह्यांनी आसनांविषयी माहिती, तसेच नेती, व धौतीचे महत्त्व व फायदे सांगितले. त्यानंतर प्रत्येक योगसाधिकेने योग केल्याने आपल्याला कसा फायदा झाला, ह्याचे अनुभव सांगितले.

शेवटी आरती व प्रसाद वितरण होऊन कार्यक्रम संपन्न झाला.