योगप्रकाश

वर्ष ६० | डिसेंबर २०२५ | अंक १

श्री दत्तदेवाय नमो नमः
''अवधूतचिंतन श्री गुरुदेव दत्त''

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

समाधिस्थ	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (द्रितीयोपदेशः) शुद्धिक्रिया आनंदानुज	– (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	९
वेदांमधील योगमीमांसा (लेखमाला – ५)	– डॉ. योगेश वाईकर	१२
यत्र साधको योगस्य यत्र स्वामी जनार्दनः	– सतीश एलकुंचवार	१४
योगवार्ता	---	२२
योगप्रकाश–साहित्य सूची–२०२५	---	३०

–:: लेखातील मते लेखकांची ::–

मुखपृष्ठ संकल्पना – जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अमृत महोत्सवी वर्ष :
योगसंमेलन (पृ.क्र. २२)

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.

आमच्यासाठी स्थितप्रज्ञ, प्रियभक्त, गुणातीत, पुरुषोत्तम या सगळ्यांचं एकच संक्षिप्त उत्तर आहे, 'प.पू. परिव्राजकाचार्य परमहंस गुरुमूर्ती जनार्दनस्वामी महाराज!' अशा महान योग्याच्या पवित्र समाधीच्या परिसरात आपण रोज वावरतो, या समाधिस्थ योग्याच्या साक्षीने यथाशक्ति योगाभ्यास करतो या कल्पनेने आम्ही रोमांचित होतो.

समाधिस्थ

प.पू. स्वामीजींच्या या आश्रमात येऊन किती वर्षे झाली हे मोजणं आता सोडून दिलं आहे. या इतक्या वर्षांमधे सवयींमधे, वागण्या-बोलण्यात काही फरक पडलाय का, असे अडचणीचे व खोचक प्रश्न विचारू नका. पण त्या रूक्ष आणि निरर्थक आकडेवारीत आता रस उरलेला नाही. किती वर्षे झाली हे आता कोणाजवळ मिरवायचं आहे? कुठलं प्रमाणपत्र वा बक्षिस मिळवायचं आहे? म्हणून म्हणतो, की किती संपादकीये लिहिली याची आकडेवारी अद्ययावत करण्यापेक्षा आपली गुरुसेवा, गुरुकार्य अद्यतन ठेवावे. कोणाजवळ फुशारक्या मारायच्या नाहीत, 'मी-मी' करून पुढे पुढे करायचं नाही, की कोणावर प्रभाव टाकायचा नाही.

कारण नातं फक्त स्वामीजींशी आहे. कुठल्या जन्माचं आहे, कोणती पुण्याई आहे माहीत नाही, पण आता बांधलं जायचं ते त्यांच्या कार्यात. स्वामी- कार्याचा हा मोहपाश आमचे पाय त्यांच्या आश्रमात अडकवून ठेवतो. इथून लवकर निघण्याची इच्छा होत नाही. जिथे सगळी घाई, धावपळ, ईर्षा, स्पर्धा संपते, ती जागा म्हणजे प.पू. स्वामीजींची पवित्र समाधी आहे. 'स्वामींच्या चरणी यावे आणि तृप्त होउनि जावे' हा अनुभव अनेकदा घेतलेला आहे.

आता सांगा, या इतक्या वर्षात समाधीचं दर्शन घेताना आम्ही कमी वेळा प्रदक्षिणा घातल्या असतील का समाधीला? समाधीवरच्या स्वामीजीच्या पदचिह्नांवर कमी वेळा माथा टेकवला असेल का? स्वामीजींच्या प्रतिमेसमोर नतमस्तक होताना असंख्य वेळा 'अवचिता परिमळु, झुळकला अळुमाळू' ची प्रचिती घेतली असेल की नाही?

गेल्या महिन्यात मात्र समाधिस्थ स्वामीजींबद्दलची जाणीव अचानक खूप तीव्र झाली. आपल्या 'योगप्रकाश'

दिवाळी विशेषांकाचे प्रकाशन होते. प्रथेनुसार प्रकाशन समारंभाच्या प्रमुख अतिथींचे आगमन झाल्यावर गुरुजींबरोबर त्यांच्यासह समाधी दर्शन व माल्यार्पणासाठी गेलो होतो. अतिथी व गुरुजींना औक्षवण होत असताना छायाचित्रकारांची तिथे गर्दी झाल्यामुळे मंचाजवळच असलेल्या समाधीजवळ उभा राहिलो. अगदी खरं सांगतो, हाच क्षण अतिशय महत्त्वाचा ठरला. समाधिस्थ स्वामीजीना डोळ्यांसमोर आणलं. तिथले समाधिस्थ स्वामीजी जणू साकार होऊ लागले.

त्याच वेळी गुरुजींचे शब्द तीव्रतेने आठवले. आदल्याच दिवशी निरोगत्व योगासन वर्गात प्रबोधन करताना ते स्वामीजींबद्दल भरभरून बोलले होते. त्यावेळी म्हणाले होते, ''असा हा महान योगी या समाधीत आपल्यासमोर बसलेला आहे. या समाधिस्थ योग्याला साक्षी ठेवून आपण रोज योगाभ्यास करत असतो. नित्य नियमित योगासनांच्या रूपात त्यांची पूजा करतो. गुरुकार्याचा संकल्प करतो. आपली दैनंदिन योगासने ही गुरुपूजनातली सुगंधी फुले आहेत. आज ४७ वर्षे झालीत, स्वामीजी इथे आहेत. यापुढेही हा समाधिस्थ योगीराणा असाच इथून मार्गदर्शन करत राहणार आहे. कार्यकर्ते येतील आणि जातील. आपले आयुष्य, स्वामीजींना अर्पण करून त्यांच्याच चरणी विलीन होतील. नवीन पिढ्या येतील काळानुरूप स्वीकार्याच्या प्रचार व प्रसाराचे स्वरूप बदलेल, पण गुरुनिष्ठा तशीच राहील. हा समाधिरूपी दीपस्तंभ असाच कायम राहील. इथून आपले, समाधिस्थ स्वामीजी सगळ्यांना कायम मार्गदर्शन करत राहतील''.

याला तुम्ही आमचा वेडेपणा म्हणा, अंधश्रद्धा म्हणा की आणखी काही म्हणा. पण या समाधीवर आमची प्रचंड श्रद्धा आहे. या आश्रमात स्वामीजींचे अधिराज्य आहे- त्यांच्या इच्छेशिवाय इथे काहीही घडत नाही. रोज आमच्या पायांना या समाधिस्थ योगीराजाच्या दर्शनाची माहेरओढ लागते. त्यांच्या समोर नतमस्तक झाल्याशिवाय दिवस सुरू होत नाही.

आपले कर्ते करविते हे समाधिस्थ स्वामीजी आहेत, आपण केवळ त्यांच्या इच्छेनुसार नाचणारी बाहुली आहोत, सगळ्या दोऱ्या त्यांच्या हातात आहेत ही भावना एकदा मनात दृढ झाली नं, की सगळं खूप सोपं होऊन जातं बघा. मग आपल्या तथाकथित सेवेचा गुरूकार्याचा गर्वही होत नाही आणि काही अपरिहार्य कारणांमुळे गुरुकार्यात सहभागी होता आलं नाही तर त्याची खंतही वाटत नाही. स्वामीजीची इच्छा असं म्हणून मोकळं होता येतं. 'मी करतो', 'मीच मोठा कार्यकर्ता' ही भावना गडबड करते.

अनेकदा शारीरिक त्रास, एखादे व्यंग, वेदना यांनी येणाऱ्या मर्यादांमुळे मन खंतावते, न्यूनगंड निर्माण होतो. आता या स्वामीकार्यातून मुक्त व्हावं असा विचार करून स्वामीजींच्या समाधीसमोर उभे राहिलो की मनात येतं, त्या भगवान श्रीकृष्णांचे सवंगडी तरी कुठे सगळे धड होते? कोणी लंगडा, कोणी बोबडा, कोणी तोतरा तर कोणी पेंद्या.

पण भगवंतांना हे सगळे सारखेच प्रिय होते की नाही? 'संगे गोपाळाचा मेळा' घेऊन 'विठु माझा लेकुरवाळा' झालाच की नाही? कृष्ण सख्यावर नाराज होऊन तो बोबड्या 'किस्ना थमाल रे आपुल्या आयी, आम्ही घरासी जातो भाई' असे दहा वेळा म्हणाला असेल, पण शेवटपर्यंत ना कृष्णाने त्याला सोडले ना तो 'थमाल आपुल्या गायी' म्हणत निघून गेला. स्वामीजींशी इतकी सलगी करावी अशी 'सख्य भक्ती' तर आपल्याला शक्य नाही. आपण त्यांच्या 'वास्य-भक्ती'तच रमावे, समाधीसमोर उभे राहून कधी कधी आत्मनिवेदन करावे. 'स्वामीजी, तुम्ही आजकाल आमच्याकडे लक्ष देत नाही' अशी तक्रार या समाधिस्थ योग्याजवळ करावी व आश्रम सेवेला निघून जावं, 'आमचा हिशोब तुमच्या नांवे'.

खरे तर प.पू. स्वामीजींना आम्ही प्रत्यक्ष कधी पाहिलं नाही. आश्रमातली ही समाधी व तिथला समाधिस्थ योगीराणा हेच आमचं 'स्वामीदर्शन'. आमच्यासारखे असे अनेक आहेत. ज्या व्यक्तीला कधी पाहिलं नाही, ऐकलं नाही, ओळखही कधी झाली नाही, तिच्याबद्दल इतकी श्रद्धा, इतकी आपुलकी का व कधी निर्माण झाली असेल? गुलाबराव महाराज फार छान सांगतात की ज्या क्षणी आपली सद्गुरूंशी नजरानजर होते, त्याच क्षणी ते त्यांच्या हृदयात आपल्यासाठी जागा निर्माण करून ठेवतात. नसेल पाहिलं आम्ही प्रत्यक्षात स्वामीजींना पण त्यांनी आम्हाला पाहिलं नसेल कशावरून? 'पाहिले न मी तुला, पण तू पाहिले' असे झाले असेल कदाचित. म्हणून तर त्यांनी या समाधीकडे आकर्षित करून घेतलं असेल. इथे हा समाधिस्थ योगी रोज आम्हाला भेटतो, आमच्याकडे बघतो, हितगूजही करतो. या समाधीमधे अशी कोणती जादू आहे, कोणती शक्ती आहे, कोणास ठाऊक. 'बहुनि मे व्यतीतानि जन्मानि तवचार्जुन' हेच खरे. यंदा दिवाळी अंकासाठी मुलाखत घेताना नेमका हाच प्रश्न आदरणीय गुरुजींना विचारला होता की स्वामीजींच्या या आश्रमात नेमकं असं काय आहे, की ज्यामुळे कुठलंही प्रलोभन नसताना सगळे इकडे आकर्षित होतात? अगदी निष्ठेने, भक्तिभावाने स्वामीकार्याला स्वतःला वाहून घेतात? सगळी कामे करतात? तेव्हा गुरुजी म्हणाले होते, की खरोखर हे एक आश्चर्य आहे. मुळात ही एका संन्याशाची जागा आहे. अगदी विशुद्ध संन्यासी होते स्वामीजी, मी सुद्धा स्वामीजींना फार कमी पाहिलं आहे. आपण सगळेच जे इथे आहोत त्यांच्यात स्वामीजींशी प्रत्यक्ष खूप काही संवाद झाला आहे असे कोणीही नाही. शेवटच्या दिवसांत तर ते आजारीच होते. तेव्हा त्यांनी कोणाला योग वगैरे शिकवण्याचा प्रश्नच नव्हता. पण स्वामीजी हे व्यक्तिमत्त्वच विलक्षण आहे. मूर्तिमंत वैराग्य, मूर्तिमंत कार्य, मूर्तिमंत सेवाभाव म्हणजे प.पू. जनार्दनस्वामी महाराज. त्यामुळे स्वामींच्या कार्यात जो येतो तो आपोआप आकार्षित होतो, एखाद्या चुंबकासारखा!

प.पू. स्वामीजींचे वर्णन गुरुजींकडून ऐकताना गीतेतला तो स्थितप्रज्ञाचा अध्याय आठवला. यात अर्जुन भगवंतांना विचारतो आहे, की देवा, स्थिरबुद्धी, स्थितप्रज्ञाचं लक्षण काय? तो कसा ओळखायचा? हा चालतो कसा, बोलतो कसा आणि बसतो तरी कसा? ''देवा स्थितप्रज्ञ तो कोण। आणि तो कैसा ओळखावा?।।'' या प्रश्नाच्या उत्तरात भगवंत

स्थितप्रज्ञाची सगळी लक्षणे सांगतात.

''काम सर्वथा जाउन। ज्याचे आत्मसंतुष्ट राहते मन।
तोच पुरूष स्थितप्रज्ञ। अर्जुना जाण।।'' सुबोध ज्ञानेश्वरी २ः२९३

या पुढे सांगितलेली लक्षणे म्हणजे-सुखदुःखामुळे आनंद वा उद्वेग नसणे, मनात काम, क्रोध व भय नसलेला, भेदरहित, सर्वांसाठी समभाव असलेला, हर्षशोक रहित, आत्मबोधाने भारित असलेला, भूतमात्री सदय असलेला, रसनेचा संयम असलेला आत्मनिष्ठ हा स्थितप्रज्ञ समजावा.

''अर्जुना ज्याच्या चिता। अखंड आहे प्रसन्नता।
तेथे संसार, दुःखा समस्ता। वाव नाही।।'' सुबोध ज्ञानेश्वरी २ः३३८

स्थितप्रज्ञाची ही सगळी लक्षणे या समाधिस्थ योग्याच्या चरित्रात आढळतात. प्रज्ञाभारती वर्णेकर यांची सिद्ध केलेले 'योगमूर्ति' हे प.पू. जनार्दनस्वामींचे जीवन- चरित्र वाचले की त्यात स्थितप्रज्ञाची सगळी लक्षणे दृग्गोचर होतात, दिसायला लागतात. लक्षात येतं की आमच्यासाठी स्थितप्रज्ञ प्रियभक्त, गुणातीत, पुरुषोत्तम या सगळ्याचं एकच संक्षिप्त उत्तर आहे, 'प.पू. परिव्राजकाचार्य, परमहंस गुरूमूर्ती जनार्दनस्वामी महाराज!' अशा महान योग्याच्या पवित्र समाधीच्या परिसरात आपण रोज वावरतो, या समाधिस्थ योग्याच्या साक्षीने यथाशक्ति योगाभ्यास करतो, या कल्पनेने आम्ही रोमांचित होतो, त्यांच्या समाधीला त्रिवार वंदन करतो. नसेल पाहिलं स्वामीजींना प्रत्यक्षात, पण आता आश्रमाच्या मंगल, परम-पवित्र वातावरणात त्यांचे अस्तित्व जाणवते आहे नं? त्यांच्या कृपेच्या पंखाखाली जीवनदान मिळतंय नं? स्वामीजी त्यांच्या कार्यात आपल्याला सहभागी करून घेतायत नं? हेच खूप झालं, इथेच तर आहेत स्वामीजी आपले.

परवा स्वामीजींच्या समाधीसमोर बसलो असताना मनात त्यांचेच विचार सुरू होते. अचानक नुकताच वाचलेला एक श्लोक आठवला. 'रघुवंशम्' मधे महाकवी कालिदासांनी महाराज दशरथ यांचे वर्णन करताना त्यांच्यासाठी 'समाधिजितेन्द्रिय' असे विशेषण घेतले आहे. 'समाधिजितेन्द्रिय' म्हणजे शास्त्रशुद्ध रीतीने इन्द्रियांवर विजय मिळवलेले. पाच ज्ञानेन्द्रिये आणि पाच कर्मेन्द्रिये यांना जे मनाच्या लगामाने रथाप्रमाणे आपल्या इच्छेने नियंत्रित करतात ते महाराज दशरथ. (रघुवंशम् सर्ग ९ श्लोक १. भाष्य-प्रा. स्वानंद पुण्ड शास्त्री) प.पू. स्वामीजींचे चरित्र वाचले, त्यांची तपस्या, त्यांनी अवलम्बिलेली व्रते आठवली की स्तिमित होतो, स्वामीजी सुद्धा प्रयत्नपूर्वक कठोर तपश्चर्येने 'दशरथ' झाले आहेत हे लक्षात येते.

स्वामीजींबद्दल बोलताना गोळवलकर गुरुजी म्हणतात, ''अतिपरिचयात् अवज्ञा' या सुभाषिताला अपवाद फार थोडे आढळतात. श्री. जनार्दनस्वामी या अपवादात्मक दुर्लभ सत्पुरुषांच्या कोटीतले आहेत. अतिपरिचयामुळेच माझ्या मनात त्यांच्या विषयी आदर निर्माण झाला आहे.''

आपण स्वामीजींचा जितका परिचय करून घेऊ तितके ते उलगडत जातात, आपले होतात. यासाठी स्वामीजींचे ग्रंथ, त्यांचे चरित्र सतत वाचले पाहिजेत. त्यावर चिंतन, मनन झाले पाहिजे. स्वामीकार्यासाठी 'नित्य अभियुक्त' असले पाहिजे.

आज मात्र आम्ही या समाधिस्थ योगीराजासमोर उभे असताना अत्यंत भावविभोर झालो आहोत. त्यांना एकच मागणे मागतो आहोत,

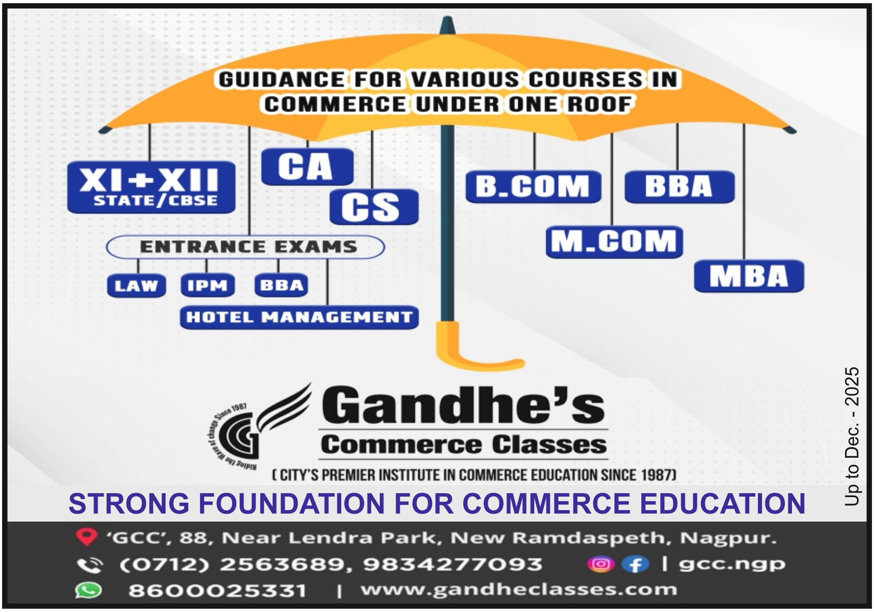
''एकवार पंखावरूनी फिरो तुझा हात। शेवटचे घरटे माझे तुझ्या अंगणात।।''

''आम्हाला आमचं शेवटचं घरटं तुमच्या अंगणात बांधायचं आहे. स्वामीजी, अंतिम पाऊल तुमच्या अंगणात टाकायचं आहे. त्यासाठी आम्हाला प्रेरणा व शक्ती द्या''.

❊ ❊ ❊

दीपावली अंक : २०२५ जाहिरात शोधा, रोख मिळवा

'योगप्रकाशच्या' दिवाळी विशेषांक, २०२५, मधील पृ.क्र. ३४५ वर, आवेदन पत्र पाठविण्यासाठी अंतिम तारीख ३०/११/२०२५ अशी देण्यात आली होती, परंतु काही अपरिहार्य कारणांमुळे नागपूर येथील अंकांचे प्रेषण उशिरा करण्यात आले (नोव्हेंबर अखेरीस) त्यामुळे ह्या स्पर्धेची आवेदनपत्र पाठविण्याची सुधारित अंतिम तारीख **३१ जानेवारी २०२६** अशी करण्यात येत आहे याची कृपया नोंद घेण्यात यावी.



हठप्रदीपिका द्वितीयोपदेश

शुद्धिक्रिया

श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

नाड़ीशोधन नामक 'प्राणायाम' के विषय पर सितंबर २०२५ के अंक में जानकारी दी गई थी। इस अंक में षट्कर्म अर्थात 'शुद्धिक्रिया' इनके बारे में हठप्रदीपिका में दिये गये श्लोक अर्थसहित देने का प्रारंभ कर रहें हैं।

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्व षट्कर्माणि समाचरेत्।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः।।२१।।

अर्थः- मेद या कफ इसकी प्रबलता वाले लोगोंने प्रथम छह शुद्धिक्रियाओंका अभ्यास करना चाहिए। किंतु जिसके त्रिदोष समस्थिति में है, उनको इसका प्रयोग करनेकी आवश्यकता नहीं हैं।

टीकाः- प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ करनेपूर्व शरीर शुद्धि के लिए जो छह क्रिया बतलाई गई है, उनका अभ्यास करना उचित है। अर्थात् जिनके त्रिदोष समस्थिति में रहते हैं, उनको यह शुद्धिक्रियाएं करना आवश्यक नहीं है, ऐसा स्वामी स्वात्माराम जी इस श्लोक के द्वारा कह रहें हैं। आज के समय में कफ, वात एवं पित्त इनकी समस्थिति होनेवाले लोग विरल है। इसलिए वर्तमान काल में अपवाद रूप से कुछ लोगों को छोड़कर बहुधा सभी को आसन, प्राणायाम आदि का अभ्यास शुरू करनेपूर्व ये सभी छह शरीर शुद्धिक्रियाएं करना हितकारी है।

धौतिर्बस्तिस्तथानेति स्त्राटकं नौलिकं तथा।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते।।२२।।

अर्थः- धौति, बस्ति और नेति तथा त्राटक नौलि व कपालभाति ये छह शुद्धिक्रियाएं है ऐसा कहते है।

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम्।
विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुङ्गवैः।।२३।।

अर्थः- जिन के बारे में गोपनीयता बरतनी चाहिए ऐसी ये छह शुद्धिक्रियाएं संपूर्ण शरीर की शुद्धि करती

धौति, बस्ति और नेति तथा त्राटक, नौलि व कपालभाति ये छह शुद्धिक्रियाएं है। आज के समय में कफ, वात एवं पित्त इनकी समस्थिति होनेवाले लोग विरल है। इसलिए वर्तमान काल में अपवाद रुप में कुछ लोगों को छोड़कर बहुधा सभी को आसन प्राणायाम आदि का अभ्यास शुरु करने पूर्व ये सभी छह शरीर शुद्धिक्रियाएं करना हितकारी है।

है। अकल्पित एवं चमत्कारिक फल देनेवाली ये शुद्धिक्रियाएं योगीयोंके दृष्टि से पूजनीय है।

अथ धौतिः

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपंचदशायतम्।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्।
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत्।।२४।।

अर्थः- चार अंगुल चौडा एवं पंधरा हाथ लंबा, गीला कपड़ा गुरुने उपदेश किये हुए पद्धतिसे धीरे-से निगलकर पुनः बाहर निकालने की क्रिया को धौति कहते हैं।

टीकाः- पचन संस्थामें जठरका का प्रारंभिक भाग व फेफड़ें और हृदय इनमें निहित मल का निष्कासन धौति इस शुद्धिक्रिया से साध्य होता है।

कासश्वासप्लीहकुष्टं कफरोगाश्च विंशतिः
धौतिकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संशयः।।२५।।

अर्थः- धौति क्रिया करने से दमा, श्वासविकार, प्लीहा के रोग, कोढ़ एवं अन्य त्वचा विकार और बीस प्रकार के कफ विकार पूर्णतया नष्ट होते है, इसमें तिलमात्र भी संदेह नहीं हैं।

अथगजकरणी

उदरगतपदार्थमुद्वमन्ति पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले।
क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः।।२६।।

अर्थः- नाड़िचक्र के क्रमोंकी जानकारी अथवा जानने की शक्ति एवं उसपर नियंत्रण साध्यकर अपान वायु को ऊर्ध्वगति देकर पेट में निहित पदार्थ कंठ तक लाकर, अंत में वमन करके बाहर निकालने की क्रिया को गजकरणी इस नाम से हठयोग के सुविद्य संबोधित करते हैं।

टीकाः- गजकरणी नामक स्वतंत्र शुद्धिक्रिया षटकर्मोंमे बतलाई नहीं है। धौति का ही एक प्रकार मानकर यहाँ इस गजकरणी क्रिया का वर्णन किया गया होगा। धौतिक्रिया में वस्त्र पेट में निगलकर वह पुनः बाहर निकाला जाता है। उसे बाहर निकालने के लिए वस्त्र का अंतिम छोर बाहर ही रखना होता है। किंतु पेट में अनावश्यक या हानिकारक अन्नपदार्थ गये है तो उन्हें बाहर निकालने के लिए पेट में निहित नैसर्गिक ऐसे अथोगतिको ऊर्ध्वगामी दिशा देनेकी मानसिक शक्तिसे साध्य होनेवाली गजकरणी क्रिया को प्रगत धौति कहने में आपत्ति नहीं है।

अथ बस्तिः

नाभिदहघ्नजले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः।
आधाराकुंचनं कुर्यात् क्षालनं बस्तिकर्म तत्।।२७।।

अर्थः- नाभीतक आनेवाले (नदी या तालाब के) पानी में उत्कटासन की स्थिति में

खड़े होकर गुदद्वार में नली डालना है (व) गुदद्वार का आंकुचन करके (उसका अंदरसे) धावन/प्रक्षालन करना है। यही बस्तिकर्म है।

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः।
बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः।।२८।।

अर्थः- बस्ति क्रिया के द्वारा गुल्म, प्लीहा व पेट (इनमें हुए विकारों के कारण) और वात, पित्त, कफ (इनकी समस्थिति न होना) के कारण निर्माण हुए सभीप्रकार के रोग (खट्टापन) कम होते है।

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम्।
अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म।।२९।।

अर्थः- जलबस्ति के द्वारा धातु व इंद्रियोंकी कार्यक्षमता बढ़कर अन्तकरण की (मन की) प्रसन्नता बढ़ती है। शरीर कांतिमय बनता है। जठराग्नि प्रज्वलित होती है। अपचन आदि पेट के सभी दोष नष्ट होते है। ऐसा यह जलबस्ति कर्म है।

बस्तिनामक शुद्धिक्रियासे मलाशय, गुदद्वार एवं बड़ी आंत का अंतिम भाग इनकी शुद्धता साध्य होती है। 'नेति' इस तीसरी शुद्धिक्रियासे नासिकामार्ग, गला कंठ, आंखें, मस्तिष्क आदि अवयवोंकी शुद्धि होती है। 'त्राटक' यह शुद्धिक्रिया आंखें और मन इनके शुद्धि के लिए उपयोगी है। 'नौलि' से छोटी आंत और बड़ी आंत का संपूर्ण मार्ग शुद्ध होकर उसकी कार्यक्षमता बढ़ती है। 'कपालभाति' से सभी प्रकार के कफदोष नष्ट होते है। सब मिलाकर संपूर्ण शरीर निर्मल होकर अत्यंत कार्यक्षम करने के लिए षटकर्म उपयोगी है।

(क्रमशः)

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर
राजन पसटकर
पंढरीनाथ राजाराम तांबटकर
सौ. शिवानी दाणी वखरे
सी.व्ही. तुरकर
डॉ. शैलेश नारायणराव खेकाळे
रामकृष्ण संतोषराव वाघ
वीरेंद्र बोण्डे

नागपूर
शिवाजी शेषराव बारस्कर
हितेश गणेश बोडखे
शशी त्रिपाठी
ॲड. रोहन जोशी

उमरेड
सतीश गुप्ता

पुणे
संध्या किशोर पडोळे

परभणी
मंजुषा जामगे

नाशिक
रवींद्र धर्मा पाटील
एकनाथ महादू भोपे
गोविंद प्रभाकर केंगे
किरण गोपाळ दीक्षित

अमरावती
तिलक मोतीरामजी खेडकर
जनार्दन भीमरावजी वाघ

लेखमाला

वेदांमधील योगमीमांसा

लेख ५ : योगाची व्याख्या

(सप्टेंबर महिन्यातील लेखाचा पुढील भाग)

ॐ

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

योग ही स्वतःला उच्च भूमिवर आरुढ करण्याची क्रिया होय. म्हणूनच योग आणि तंत्र हे दोन्ही शास्त्र हातात हात घालून मिरवतांना आपणास पुढे आढळून येते. काही क्रियांचा सविस्तर उहापोह योगात आढळतो, तर काहींचा तंत्रात आढळतो. आणि नेमक्या ह्याच गोष्टींना यज्ञ संस्थेमधे कर्मकांड किंवा अनुष्ठान म्हणून वर्णिले आहे.

सोमानंद यांची व्याख्या जरा निराळी आहे. ते म्हणतात, 'योग म्हणजे- जीव हाच सर्वोच्च ब्रह्म ह्या सत्याचे सातत्याने, निरंतर अनुसंधान करणे, क्षणभरासाठी देखील ह्या सत्याचा विसर न पडू देणे. शिवसृष्टी ह्या ग्रंथात सोमानंद ह्या सृष्टीतील प्रत्येक भासमान गोष्टींच्या मागे चैतन्य हेच एकमेव तत्त्व आहे असे प्रतिपादन करतात. वाक् हेच ब्रह्म, प्राण हेच ब्रह्म, मानस हेच ब्रह्म, एकंदरीत ब्रह्म हेच जाणीवेच्या उच्च स्तरावरील अंतिम सत्य असे त्यांचे म्हणणे आहे. आपल्या सर्व कार्यकलापाचे उद्दिष्ट हे ब्रह्मप्राप्तीसाठी झटणे, त्याच्याशी एकरूप होणे, व अंततोगत्वा ह्या तत्त्वाला स्वतःद्वारे प्रदर्शित करणे असेच होय, असे त्यांचे मत आहे.

शारदातिलक तंत्रामधे लक्ष्मणगुप्त देखील थोड्याफार फरकाने हेच सांगतात. योग म्हणजे जीव ब्रह्म ऐक्याचा अनुभव होणे असे त्यांचे मत. जीव हे सर्वोच्च तत्त्व, जे ब्रह्म म्हणून ओळखल्या जाते, त्याच्याहून भिन्न नाही असा बोध होणे हाच योग होय. शिव आणि शक्तिची अनुभूती म्हणजे योग. सार्वभौम चेतनेचे ज्ञान म्हणजे योग. (शारदातिलक तंत्र, २५.१-३ ब)

रामकंठांनी योग या संज्ञेचा निष्कर्ष काढताना 'योग म्हणजे युज धातूच्या मुळापासून निघालेला शब्द' असे सांगताना त्याला अकर्मक क्रिया म्हणतात. (संस्कृत व्याकरणातील अकर्मक शब्दांना कर्माची आवश्यकता नसते). म्हणजे 'योग' चा अर्थ 'कर्मयोगातून समाधी' असे ते करतात. त्यांच्यामते 'ज्ञान' व 'कर्म' दोन्ही एकच आहेत.

काश्मिरी शैव तत्त्वज्ञानाचे मुकुटमणी आचार्य अभिनव गुप्त 'योग म्हणजे एकत्व' असे प्रतिपादन करतात. त्यांचे मत 'मालिनी विजयोत्तर' तंत्राहून जरा निराळे आहे. त्यांच्या मते तुरीयावस्थेतील सर्वोच्च बोधाची अवस्था प्राप्त करण्याची शिडी म्हणजे योग. सर्वोच्च मार्गाला जाण्यायेण्याचा मार्ग म्हणजे योग. योग म्हणजे सर्वोच्च अवस्था नव्हे.

योग ही शरीर-मन युग्माच्या विविध पातळ्या व सरतेशेवटी सर्वोच्च स्तरावरील चेतनेचा साक्षात्कार करण्याची साधना होय. माझ्या मतानुसार योग म्हणजे अत्युच्च चेतनेचा विविध व्याहृतीमधील आविष्कार! ती एक प्रक्रिया असते. श्रीतंत्रलोकात अभिनवगुप्त मनाच्या सर्व बाह्य तत्त्वांच्या विलयाला योग म्हणतात. परंतु हे ह्या प्रक्रियेचा एक भाग आहे, नव्हे तो चेतनेच्या आरोहणाचा एक भाग होय. किंबहुना कुंडलिनी जागृतीच्या प्रक्रियेचा तो एक भाग आहे. एवढे होणे हे फक्त अर्धी पक्रिया आहे. ती मुक्तीच्या दिशेने होणारा प्रवास दर्शविते. (निर्गुणात्मक मुक्ती). परंतु योग पुढची प्रक्रिया देखील साधण्यास कटिबद्ध असतो आणि ही प्रक्रिया म्हणजे चेतनेचे अवरोहण (Descent). म्हणजे निर्गुणात्मक अवस्थेतून सगुणात्मक अवस्थेकडे होणारा प्रवास, जी की एक अवतरणाची प्रक्रिया होय. आणि खालील स्तरावरील सगुणात्मक अवस्थेकडे होणारा प्रवासच योगाचे अंतिम उद्दिष्ट पूर्ण करतो. एकंदरीत योग म्हणजे निम्न स्तरांवरून उच्च स्तरावर, आणि पुन्हा उच्चतेकडून निम्नतेकडे वाहणाऱ्या चेतनेच्या प्रवाहाला संचालित करतो व जीवन परिपूर्ण करतो.

हठयोगातून योगसाधनेची होणारी सुरुवात ही एकदम सरल असते. राजयोगात ह्या साधनेचा विकास होण्यास प्रारंभ होतो, आणि पुढे अधिकाधिक ही साधना उत्क्रांत होत जाते. ह्या साधनेदरम्यान सचेतन आत्म्यासोबत अंतरंगाची अन्योन्यक्रिया होत असते. वैदिक ब्राह्मण भागात ह्याच क्रियांचा उहापोह आढळतो. अशा अंतरंग परस्परालंबी क्रियांची योग्य दखल घेऊन त्यांचे एकत्रीकरण हे वैदिक संहितांमधे आढळते. ह्यांचेच होणारे नैसर्गिक परिणाम तंत्रशास्त्रात उपयोगात आलेले आपल्याला दिसून येते. खरे पाहिले तर ह्या सर्व अंतरंग क्रियांचा उचित विकास आपल्याला तंत्रमार्गात मिळतो. त्याचे परिणाम वाक, प्राण व मानसावर कसे कसे होतात म्हणजेच निम्न स्तर, मध्यम आणि शेवटी उच्चस्तरावर होणाऱ्या ह्या प्रक्रियांचा अर्थ तंत्रात अनुभवाला येतो.

योग ही स्वतःला उच्च भूमिवर आरुढ करण्याची क्रिया होय. म्हणूनच योग आणि तंत्र हे दोन्ही शास्त्र हातात हात घालून मिरवतांना आपणास पुढे आढळून येते. काही क्रियांचा सविस्तर उहापोह योगात आढळतो, तर काहींचा तंत्रात आढळतो. आणि नेमक्या ह्याच गोष्टींना यज्ञ संस्थेमधे कर्मकांड किंवा अनुष्ठान म्हणून वर्णिले आहे.

(क्रमशः)

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

pedgihep@yahoo.com

यत्र साधको योगस्य यत्र स्वामी जनार्दनः

(दिवाळी अंकासाठी प्रस्तुत झालेला लेख)

ॐ

सतीश एलकुंचवार

पतंजली महामुनीचे 'योगदर्शन' हे भारतीय सहा दर्शन शास्त्रातील प्रवृत्ती व निवृत्ती मार्ग दाखविणारे दर्शन शास्त्र आहे. हाच 'अष्टांग योग' स्वामीजींनी फारच सोप्या पद्धतीने आपल्याला अनेक लेखांमधून समजावून सांगितला आहे. त्यात आसने व प्राणायाम ह्या विषयांवरील पुस्तके ही अष्टांग योगातील २ महत्त्वाच्या- अंगांवर असून त्यातील सूचना व दिग्दर्शन हे इतरत्र कुठेही दिसत नाही. उदाहरणार्थ कोणते आसन कितीवेळ करावे, कसे करावे, त्याचे लाभ, विद्यार्थी व शिक्षकांना अत्यंत मौलिक, विस्तृत सूचना, शास्त्रशुद्ध प्राणायाम कसा करावा ह्याचे दिग्दर्शन एकमेवाद्वितीय आहे.

यत्र साधको योगस्य यत्र स्वामी जनार्दनः। समाधि सौख्यं तत्रैव आरोग्यं वर्तते सदा।। (श्रीनिवास वर्णेकर) 'जेथे साधक आहे आणि जनार्दनस्वामी (उपस्थित) आहेत तेथे जणू समाधि अवस्थेत प्राप्त होणारे सुख तसेच (सर्व प्रकारचे) आरोग्य विलसत असते.'

अलीकडच्या काळातील अत्यंत थोर योगी, परमपूज्य परिव्राजकाचार्य सद्‌गुरू श्री जनार्दनस्वामींनी निर्माण केलेल्या साहित्यातून योग विषयक जे विचार त्यांनी प्रसृत केले आहेत ते सहजरीत्या समजू शकतील आणि आचरता येतील असे म्हणता येते. योगशास्त्र हे गूढ शास्त्र आहे आणि कोट्यवधीतून एखादीच व्यक्ती पतंजली मुनींनी दर्शविलेल्या अंतिम टप्प्यापर्यंत म्हणजे 'निर्विकल्प समाधी स्थिती' पर्यंत जाऊ शकत असेल पण स्वामीजींनी हे गूढ शास्त्र स्त्री-पुरुषांसहित सर्वांना समजेल अशा पद्धतीने - समाजमानसात रुजवले. स्वामीजींचा हा 'अमृतवर्षाव' आहे. तो आम्ही किती घेऊ शकतो हे आमच्यावर अवलंबून आहे.

स्वामीजींनी स्वातंत्र्यपूर्व काळातच अचूकपणे जाणले होते की पुढे चलून 'यांत्रिक उन्नती मुळे भौतिक सुखप्राप्तीसाठी व्यक्ती-धडपडतील, ईश्वरावर, धर्मावर, शास्त्रांवर लोकांचा विश्वास डळमळीत होईल'. त्यामुळे समाजात पारंपरिक योग रुजविणे आवश्यक आहे. अनामिक योग गुरूंकडून त्यांना आदेशही हाच मिळाला होता की, समाजात योगप्रसार करावा. व्यक्ती व समाजात वेळीच योगविद्येचा प्रसार करून, त्याला सांघिकतेचे स्वरूप देऊन, समाज- सत्प्रवृत्त करून तद्‌नुषंगाने राष्ट्र बांधणी व्हावी हे स्वामीजींच्या योगसाहित्यातून दिसून येते. स्वामीजी स्वतः कसे होते हा आपला विषय नसला तरी त्यांनी स्वतःच्या तपःपूत,

संन्यस्त आचरणातून प्रत्यक्षात योगसाधक कसा असावा याचे उदाहरण सर्वांसमोर ठेवले. सर्वसामान्य जनतेसाठी ७५ वर्षांपूर्वी स्वामीजींनी प्रथमतः आसन व प्राणायामाचे वर्ग सुरू केले व त्याचा विस्तार कसा व किती भव्य झाला आहे हे आपण अनुभवित आहोत आणि त्यावर लिखाणही भरपूर झाले आहे. **परंतु स्वामीजींना 'अभिप्रेत योगदर्शन' हा काय विषय आहे हे समजून घेणे आवश्यक आहे** कारण आपण मंडळ आणि इतर केन्द्रांत फक्त काही आसने व अगदी वरवरचा, कधीकधी आणि तोही अत्यंत थोड्या अवधीसाठी होणारा प्राणायाम करून तात्कालिक शारीरिक लाभ मिळवून त्यातच धन्यता मानली तर श्री स्वामींना अभिप्रेत/अपेक्षित योगाच्या आपण दूर आहोत. काहीच न करण्यापेक्षा काही आसने करणे हे योग्यच पण स्वामीजींचे आचरणात्मक योगा बद्दलचे विचार व त्या अनुषंगाने आपली स्वतःची, समाजाची उन्नती करावी हा दिवाळी विशेषांकाचा विषय आहे.

दर्शन शास्त्र म्हणजे Philosophy - तत्त्वज्ञान, अशी सोप्यात सोपी व्याख्या आपण करू शकतो. पतंजली महामुनीचे 'योगदर्शन' हे भारतीय सहा दर्शन शास्त्रातील प्रवृत्ती व निवृत्ती मार्ग दाखविणारे दर्शन शास्त्र आहे. हाच 'अष्टांग योग' स्वामीजींनी फारच सोप्या पद्धतीने आपल्याला अनेक लेखांमधून समजावून सांगितला आहे. त्यात आसने व प्राणायाम ह्या विषयांवरील पुस्तके ही अष्टांग योगातील २ महत्त्वाच्या-अंगांवर असून त्यातील सूचना व दिग्दर्शन हे इतरत्र कुठेही दिसत नाही. उदाहरणार्थ कोणते आसन कितीवेळ करावे, कसे करावे, त्याचे लाभ, विद्यार्थी व शिक्षकांना अत्यंत मौलिक, विस्तृत सूचना, शास्त्रशुद्ध प्राणायाम कसा करावा ह्याचे दिग्दर्शन एकमेवाद्वितीय आहे. ही पुस्तके त्यांनी पन्नासच्या दशकात लिहिली आहेत हे विशेष. परंतु स्वामीजींच्या 'योगस्वरूप' ह्या ग्रंथामधील ज्या सूचना आहेत, दिशादर्शन आहे, त्याप्रमाणे साधना करीत राहणे हे स्वामीजींना अपेक्षित राहील, कारण योगाचे स्वरुप काय हे स्वामीजींनी त्यात आपल्याला समजेल असे व आचरणात्मक - केवळ तात्त्विक नव्हे- बाजू काय आहे हे फार सुलभ रीतीने समजावले आहे.

पायरी पायरीने स्वामीजी वाचकाला-साधकाला अंतःकरण शुद्धीकडे घेऊन जातात. सुरुवातीलाच स्वामीजींनी सांख्य-वेदान्त-योगशास्त्रातील पायाभूत सिद्धान्त म्हणजे 'कर्मफल सिद्धान्त' सांगून प्रारब्धानुरूपचे क्लेश असतात ते भोगावे लागतात पण ह्या जन्मातील बरी वाईट कर्मे स्वनिर्मित असतात हे महत्त्वाचे जीवन सत्य सांगून ठेवले आहे. अंतःकरण अशुद्ध का असते हे स्वामीजींनी त्रिगुणांवर विस्तृत विवेचन करून समजावले आहे. इथेच साधकाला जाणवत राहते की आत्मनिरीक्षण आवश्यक आहे. ह्या सर्व मानसिक क्रिया आहेत. 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' ह्या योगाच्या व्याखेतच चित्तवृत्तींचा पूर्णतः निरोध म्हणजे योग असे भगवान पतंजली म्हणतात. म्हणजेच ढोबळ मानाने मनुष्याचे मन (मन, बुद्धी चित्त हे अंतःकरणाचेच भाग मानल्या गेले आहेत) हे

योगसाधनेतील मुख्य अडथळा पण त्याचबरोबर योगसाधनेचे प्रमुख इंद्रिय आहे हे लक्षात घेतले पाहिजे. (शास्त्रात ५ कर्मेंद्रिये + ५ ज्ञानेंद्रिये + मन अशी ११ इंद्रिये असतात असा सिद्धान्त आहे) स्वामीजी म्हणतात की अविद्या अनादी आहे- व ती अस्मिता (अहंकार) राग (आसक्ती), द्वेष व अभिनिवेश (मृत्युभय) यांची जननी आहे. वाचकांना आठवत असेल की योगप्रकाशमधील 'सर्वव्यापी त्रिगुण' ह्या लेखात उल्लेख केल्यानुसार जीवातील अहंकाराच्या स्फुरणामुळे व प्रकृतिच्या आसक्ती मुळे आताची दृष्य सृष्टी उत्पन्न झाली. इतकी अविद्या अनादी आहे! मग अंतःकरणातील मन-बुद्धी, चित्त व अहंकार यांची शुद्धी कशी करावी हे स्वामीजींनी अतिशय सुलभ रीतीने सांगितले आहे.

ह्या संदर्भात 'योगस्वरुप'- योगाचे स्वरुप ह्या ग्रंथाचे विशेषत्व ठळकपणे असे लक्षात येते की पातंजल योग दर्शनात १९५ सूत्रे आहेत पण स्वामीजींनी ह्या ग्रंथात फक्त ९-१० सूत्रेच सांगितली आहेत- त्यात योगदर्शनातील प्रथम ४ सूत्रे येणे हे क्रमप्राप्तच होते कारण त्याने पातंजल योग म्हणजे काय हे अधोरेखित होते. त्यांनंतरची ४-५ सूत्रे जी दिली आहेत ती आचरणात्मक आहे. उदाहरणार्थ १) योगसाधनेतील अडथळे (सूत्र क्र १/३०) म्हणजे मानसिक व शारीरिक व्याधी, मनाची अकर्मण्यता, साधनेबद्दल संशय, आळस, भोगवादाचा अतिरेक, साधना बस्स झाली ही भ्रान्त इत्यादी सांगितली म्हणजेच त्यापासून सावध असावे २) साधनकर्म निरंतर व त्या साधनेवर पूर्णश्रद्धा ठेवून करणे (सूत्र क्र १/१४) हे सांगून ३) मन-चित्त प्रसन्न करण्याचे पातंजल सूत्र प्रथम सांगितले (सूत्र क्र. १/३३) ते म्हणजे सुखाशी (आध्यात्मिक सुख, भोगसुख नव्हे) मैत्री, दुःखितांबद्दल करुणाभाव जागृत करणे, अपुण्याची उपेक्षा करणे, स्वतःच्याच नव्हे तर दुसऱ्याच्याही पुण्यकर्माने आनंदित होणे. हे सांगून दुसराही शास्त्रोक्त उपाय सांगितला आहे तो म्हणजे १) एकान्तवास म्हणजेच स्वनिरीक्षण करून मनाचे समत्व साधणे व विशेषे करून ज्याच्याशी आपला संबंध नाही त्याबद्दल विचार न करणे २) आहार कमी करणे. ह्यात आपला नेहमीचा तर आहेच पण शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध ह्यांचा ज्ञानेंद्रियांद्वारे प्राप्त होणारा आहारही संयमित ठेवणे, ३) मौन म्हणजे कमीत कमी बोलणे ४) आशा-अपेक्षा न ठेवणे म्हणजेच आशा किंवा अपेक्षाभंगाचे दुःख न होऊ देणे ५) इंद्रिय निग्रह आणि ६) प्राणायाम.

वरील उपायात, मानसिक किल्मिषे, त्याने होणारे वृत्तींमधील उठाव आणि तरंग नाहीसे करणे, रजो-तम गुण कमी करून सात्विक गुणाचे आधिक्य करणे, हा मानसिक तसेच क्रिया योगाचा भाग आहे हे ओघानेच आले.

पतंजलीमुनींच्या अष्टांग योगाचे प्रणेते व त्या योगातील प्रत्येक सूत्राचे जणू अविष्कार असलेले जनार्दनस्वामी आपल्याला हा योग सोपा करून सांगण्यासाठी शेवटी 'प्राणायाम' ह्या अष्टांग योगाच्या ४ थ्या अंगापर्यंतच आणून सोडतात आणि एकदम योगातील ईश्वरस्वरूप, व थोडक्यातच (१ पानात) पातंजल योगदर्शन सांगून पुस्तक संपवतात. योगस्वरूप हे पुस्तक स्वामीजींनी 'योगप्रकाश' मासिकात लिहलेल्या लेखांचे

संकलन आहे त्यामुळे असा समज होऊ शकतो की प्राणायामानंतरची प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी ह्या विषयांवरील लेख पुस्तकात घेतले नाही. पण पुस्तकाच्या शेवटच्या 'हे लिखाणपूर्ण करतो' ह्या वाक्याने तो भ्रम दूर होतो. पण मग प्राणायाम साध्य झाल्याने (इतर सर्व उपायांसहित) मन प्रसन्न झाल्याने धारणा, ध्यान व समाधी ह्या अंतरंग योगाची साधना सहजतेने होते असे स्वामीजी नमूद करतात. अर्थात् 'प्राणायाम' साध्य होणे म्हणजे काय याचे यथायोग्य विवरण स्वामीजींनी त्यांच्या 'प्राणायाम' ह्या अप्रतिम ग्रंथात अत्यंत विस्ताराने सांगितले आहे. खांडवे गुरुजीही म्हणतात की प्राणायाम साध्य झाला की प्रत्याहार धारणा, ध्यान ह्या दालनांची कुलुपे गळून पडतात.

ह्यामुळे आसनांबरोबर बंधांसहितच्या शास्त्रशुद्ध प्राणायामाचे महत्त्व आपण समजू शकतो. हा असा 'प्राणायाम' स्वामीजींनी मंडळात रुजविला आहे व त्याच प्रकारे तो सर्व केन्द्रांमध्ये शिकविला जातो. तो आम्ही स्वतः पुढे किती नेतो हे आमच्यावर आहे. म्हणूनच स्वामींनी केलेल्या अमृतवर्षावातील किती अमृत आम्ही घेऊ शकतो हा सुरुवातीचा प्रश्न पुन्हा उपस्थित करणे योग्य होईल.

स्वामीजींच्या योग साधनेच्या संकल्पनेत वारंवार उत्पन्न होणारी 'आसक्ती' व ती दूर करणे, त्यावरचे उपाय हा भाग येतो. हा भाग आपल्या दृष्टीने किती महत्त्वाचा आहे हे थोडा जरी विचार केला तरी लक्षात येईल. आपले सर्व व्यवहार हे शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गंध ह्या, पंचमहाभूते ज्यापासून उत्पन्न झाली आहेत, त्या तन्मात्रांच्या प्रगट झालेल्या विविध वस्तुंबद्दलच्या आसक्तीने बहुतांशी होत असतात, हे स्वामीजींनी 'वस्तूबद्दल प्रेम कां ?', 'आसक्ती हे दुःखाचे कारण', ह्या विषयी लिहून दाखवून दिले आहे.

प्रत्यक्ष व्यवहारासाठी माउलींनी 'मित्राची सामान्य लक्षणे' 'सदगुणांविषयी आदर हेच सज्जनतेचे लक्षण' 'सज्जन संगतीचा प्रभाव' 'सांसारिक जबाबदारी टाळून मन प्रसन्न राहणार नाही' 'असफलतेमुळे तमोगुण वाढतो', 'स्वार्थामुळे मित्र दुरावतात' हे विषयही आपल्या योग साहित्यात अंतर्भूत केले आहेत हे विशेष.

स्वामीजींच्या योगसाधनेबद्दलच्या सूचनांचा अभ्यास, चिन्तन व मनन करून त्यांना अपेक्षित असलेला सांघिक, निःशुल्क योगाभ्यास, त्यास पूरक असलेले आध्यात्मिक वातावरण निर्मिती व योग प्रसार हे कार्य स्वामीजी समाधिस्थ झाल्यावर प्रचंड प्रमाणावर खांडवे गुरुजींनी गेल्या ४५ वर्षात उभे केले आहे, हे आपले भाग्य!

रामनगरला, मंडळात स्वामीजी समाधिस्थ झाले. आम्हास त्यांच्या सान्निध्यात तेथे योगाभ्यास करावयास मिळणे हे मागील जन्माचे सुकृतच!

❊ ❊ ❊

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

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. (११/११/२५) पर्यंत

श्रीमती सुधा मुजुमदार (योगसंमेलन देणगी)	१०००/-
श्री. आनंद अरविंद अभ्यंकर (--''--)	२५०००/-
श्री. नंदकिशोर जोशी (--''--)	२५०००/-
श्री. अनिल वि. कुळकर्णी, पुणे (--''--)	१०००/-
श्री. मंदार जोशी, पुणे (--''--)	१०००/-
श्री. अनिल खडक्कार (--''--)	१००००/-
सविता सावनेरकर (साई योगवर्ग, नंदनवन)	३८००/-
श्री. अमोल सुरेश जोशी, पुणे (--''--)	१००१/-
श्री. प्रदीप तामखडे, पुणे (--''--)	२१००/-
श्रीमती अलकाताई जोग (--''--)	५०००/-
श्रीमती सविता भालेराव (--''--)	१००२/-
श्री. भय्या पोटदुखे (--''--)	१००००/-
श्री. राजेश्वर बोंगीरवार, चंद्रपुर (--''--)	४००००/-
श्री. रमेश मुलतानी (--''--)	५०१/-
श्रीमती ज्योती उमाशंकर दवे (--''--)	५००१/-
डॉ. विजया धोटे (--''--)	५०००/-
सौ. नमिता बांगरे (--''--)	५०००/-
श्री. अरुण चौधरी (देणगी)	५००/-
श्री. साकेत आ. हटवार, अमेरिका (गुरुदक्षिणा)	१०१/-
श्री. आत्माराम हटवार (--''--)	१११/-
श्री. रविशंकर तरासे (पादुकापुजन देणगी)	६५७२/-
श्री. राजेश पांडे (योगवर्ग वर्धापन दिन)	१०००/-
सौ. अंजली अनिल टाकसाळे (योगसंमेलन देणगी)	१०००१/-
श्री. अनिल टांकसाळे (देणगी)	१५१/-
श्री. तुषार वानखेडे (निरोगत्ववर्ग गुरुदक्षिणा)	३०००/-
श्री. गजेंद्र सिंग (--''--)	२६८०/-
श्री. सुहास खानझोडे (स्व. मालती देशमुख स्मृतिप्रित्यर्थ)	५००/-
श्री. रामस्वरुप पांडेय (योगसंमेलन देणगी)	१०००/-
श्री. विश्वनाथजी पांडेय (--''--)	५०००/-
श्रीमती इंद्रायणी मोहरीत (--''--)	२१००/-
उत्तरा श्रीकांत देशपांडे (--''--)	५०००/-
योजक व प्रेक्षा (योगसंमेलन देणगी)	२००१/-
दीप्ति देशपांडे (देणगी)	१००१/-
श्री. के.डी. आठवले (--''--)	१०००/-
श्री. मुकुंद सरमुकद्दम (--''--)	११०००/-
श्री. संदीप सेलगावकर (--''--)	११०००/-
डॉ. परिमल तायडे (--''--)	१००००/-
श्री. सुनील त्र्यं. दाणी (--''--)	११०००/-
श्री. प्रशांत काळे (--''--)	११०००/-
अल्का मार्केटींग (संजय मंत्री)	११०००/-
सौ. स्नेहा मिरज गिरोळकर, अमेरिका (--''--)	५०००/-
श्री. मोहन मे साहू (--''--)	५०००/-
श्रीमती संध्या सोमानी (--''--)	५००/-
श्रीमती तनुश्री पनपालिया (--''--)	४००/-
श्रीमती मंगला मुकेवार (--''--)	५००२/-
सुनंदा सुभाष देशपांडे (--''--)	२०००/-
श्री. जीवन देशपांडे (--''--)	११०००/-
श्री. दीपक हलदुले (योगसंमेलन देणगी)	५०००/-
Om Apex Investment Services (P) Ltd. (--''--)	२५०००/-
श्री. नंदकिशोर बोकाडे (--''--)	५५५१/-
टीना जयस्वाल (--''--)	२१००/-
श्री. नितीन बोरवणकर (--''--)	२१०००/-
ईशा देशपांडे (--''--)	१५००१/-
स्मिता देशपांडे (--''--)	१००१/-
श्री. प्रभाकर होरे (--''--)	५०००/-
श्रीमती सीमा बिश्वास (पियुष योगवर्ग सहकारनगर) (--''--)	८५००/-
सौ. गीता व्यं. जयपुरकर (--''--)	११०००/-
श्री. आनंद परचुरे (--''--)	११०००/-
सौ. अलका देवस्थळे (--''--)	५०००/-
श्री. कमलेश शेंडे, ठाणे (--''--)	२१००/-
श्री. नरेश प्रभुदास जसानी (--''--)	२१०१/-
श्री. संजय लिखीतकर (--''--)	११५१/-

ततः किं ततः किं ततः किम् ततः किम् ।।१।।

मे गजानन & Sons, Fire Safety (P) Ltd. (योगसंमेलन देणगी)	२५००/-
श्रीमती मेघा धापोडकर (--''--)	१००१/-
श्री. प्रमोद धापोडकर (--''--)	१००१/-
श्री. गोपीनाथ पिल्लई (--''--)	१००१/-
श्री. प्रशांत ठवरे (--''--)	१००१/-
श्रीमती शालिनी देशपांडे (--''--)	२००१/-
श्रीमती उज्ज्वला कावरे (--''--)	५००१/-
श्री. संजय म. चिखीतकर (--''--)	११५१/-
श्री. गजेंद्र जैन (--''--)	५१००/-
श्री. मुकेश शांतीलाल जैन (--''--)	११००/-
श्री. ताराचंद कावलकर (--''--)	५१००/-
श्री. निशांत पर्बत (--''--)	२१००/-
श्री. अण्णाजी गोडबोले (--''--)	२१००/-
श्री. छगनलाल सावरबांधे (--''--)	११००/-
श्री. दिनेश शाहु (--''--)	२१००/-
श्री. संतोष पांडे (--''--)	२१००/-
श्री. प्रफुल्ल पाटणे (--''--)	११००/-
श्री. पवन जालान (--''--)	२१००/-
श्री. संतोष कोचर, यवतमाळ (--''--)	११०००/-
श्री. राजु वेनसियानी (--''--)	५१००/-
श्री. संजय आपतुरे (--''--)	११०००/-
श्री. तुषार रहाटे (--''--)	२१००/-
श्री. नारायण वांढरे (--''--)	५००१/-
श्रीमती सीमा चौरसिया (--''--)	५०००/-
श्रीमती संजीवनी ज. धोडरीकर (--''--)	२०५१/-
श्री. सर्वेश दिलीप कौशिक (--''--)	२१०००/-
श्री. अविनाश म. खळतकर (--''--)	५००१/-
कल्याणी तम्मा (--''--)	१००००/-
श्री. श्रीकांत भागरीकर (--''--)	११००/-
श्रीमती कोमल मिश्रा (--''--)	५००/-
श्रीमती रेखा वस्तानी (--''--)	११००/-
श्रीमती जयश्री अरुण जोशी (--''--)	१५०००/-
श्रीमती दीपाली धनंजय बापट, पुणे (--''--)	५००/-
श्रीमती दीप्ति शर्मा, पुणे (--''--)	११००/-
श्री. श्याम पी. देशपांडे (--''--)	११०००/-
सौ. अनघा बेंद्रे (--''--)	५०००/-
सौ. भाग्यश्री काशीकर (--''--)	५००००/-
सारिका म. गाडे (--''--)	२१००/-
सौ. साधना गोमेकर (योगसंमेलन देणगी)	३०००/-
श्री. मोरेश्वर आटोणे (--''--)	५०००/-
श्री. सीनीराम कोळमकर (--''--)	१०००/-
श्री. विजय पावडे (--''--)	२५००/-
All India Roporter Pvt. Ltd. (--''--)	२५०००/-
श्री. मधुसूदन विष्णु कुळकर्णी (--''--)	१५००/-
श्री. पन्नालाल श्री. बजाज (--''--)	१०००/-
श्रीमती केतकी अतुल उदापुरे, पुणे (--''--)	५०००/-
श्रीमती प्रिया जोशी, पुणे (--''--)	१०००/-
श्री. नितीन गुजराथी (--''--)	१००१/-
श्रीमती वैखरी मंगेश वझलवार (--''--)	५०००/-
श्री. रितेश कावळे (--''--)	१०००/-
सौ. राधिका रा. नानेकर (--''--)	१०००२/-
श्रीमती सुनीता वाघमारे (--''--)	११००/-
मोहिनी मकरंद जोशी, अमरावती (--''--)	५०००/-
सौ. आरती ठक्कर, अमरावती (--''--)	५०१/-
श्रीमती लक्ष्मीबाई रा. सातपुते (--''--)	१००१/-
सौ. अर्चना आगलावे (--''--)	१०००/-
श्री. प्रशांत आगलावे (--''--)	१०००/-
श्रीमती शशीताई पाठक (--''--)	५००/-
सौ. मनीषा सरोदे जैन (--''--)	५००/-
श्रीमती सुशीलाताई गुडधे (--''--)	५००/-
श्री. अरुण श्रीहरी गाडगीळ (--''--)	५०१/-
सौ. शिवानीताई दाणी वखरे (--''--)	११०००/-
सौ. अर्चना अजय घडे (--''--)	१०००/-
श्री. ऋग्वेद (--''--)	३०००/-
श्रीमती रोहिणी रोडी, बेंगलुरु (--''--)	१००५/-
सौ. रेखा गाडवे, बेंगलुरु (--''--)	२०००/-
श्रीमती पूजा सातीया (--''--)	१०००/-
सौ. वैशाली नंदकिशोर जोशी (--''--)	१०००/-
श्री. केदार नंदकिशोर जोशी (--''--)	१०००/-
श्री. अद्वैत प्रमोद जोशी, परभणी (--''--)	५००/-
श्री. नरेंद्र द. मुळे, छ. संभाजीनगर (--''--)	५००/-
श्रीमती शोभा क. जोशी (--''--)	५००/-
श्री. जयंत सुदामे (--''--)	५००/-
श्री. अभिजीत मुखे (--''--)	१०००/-
श्रीमती ऐश्वर्या गणेश (--''--)	५००१/-
श्री. मारोती भंडारी (--''--)	५०००/-

ज्ञानेश्वर मंदिर योग. मंडळ, बजाजनगर (देणगी) २१००/-
श्री. दीपक देशमुख (योगसंमेलन देणगी) २५०००/-
श्रीमती शोभा भट्टड (--''--) २०००/-
श्रीमती विजया कुळकर्णी (--''--) ५०००/-
श्री. दिलीप जोग (--''--) १०१/-
श्री. सतीश जी बंग (--''--) ५००/-
श्री. दिलीप पोटदुखे, चंद्रपुर (--''--) ५००/-
श्रीपाद भागवत सगदेव (--''--) १०००/-
श्री. सुरेश गोखले (--''--) २००१/-
श्रीमती शोभाताई हेडाऊ, चंद्रपुर (--''--) ५००/-
धात्री चौहान चंद्रपुर (--''--) ५००/-
श्रीमती शोभाताई दिपाली, चंद्रपुर (--''--) १०००/-
श्री. अरुण धकाते, चंद्रपुर (--''--) १०००/-
सौ. जया जुनवणे, पुणे (--''--) ५००/-
श्रीमती कविता करिरा (Paradise Hat) (--''--) १००००/-
सौ. अंजली श्रीरंग चौधरी (--''--) १०००/-
श्री. राय डहाणे (--''--) १०००/-
जनार्दनस्वामी योगवर्ग, इंदिरानगर, नाशिक (--''--) २१००/-
सौ. माधुरी कुळकर्णी (--''--) ६००/-
श्री. कपिल भोयर (--''--) १०००/-
श्री. स्वप्निल भोसकर (--''--) ५००/-
श्रीमती आसावरी कानिटकर (देणगी) ५००/-
रिहान साकेत हटवार, अमेरिका (वाढदिवस देणगी) १०१/-
कु. आद्या अमित मदनकर, पुणे (--''--) १०१/-
कु. सारिषा अमित मदनकर, पुणे (--''--) १०१/-
श्री. पुष्कर देशमुख (देणगी) ५००/-
Hrishikesh Enterprises (--''--) ५००१/-

Online

श्री. आलोक भास्कर डबली (योगसंमेलन देणगी) १०००/-
श्रीमती वनिता अशोक बोकडे (--''--) ५००/-
श्रीमती वर्षा पराग देवधर (--''--) १००१/-
श्रीमती सुनीता पानट, पुणे (--''--) ३०००/-
श्रीमती ज्योती दीपक लोहिया (--''--) ११००/-
श्रीमती सरला प्रल्हाद नांदकर (--''--) ५००/-
श्रीमती अभिनीता वाट, अमरावती (योगसंमेलन देणगी) १०००/-
श्रीमती माधुरी आनंद बर्वे (--''--) १०००/-
श्री. सुधीर द. गोसावी, पुणे (--''--) ११००१/-
श्रीमती सुजाता आनंद, पुणे (--''--) १००१/-
श्रीमती अनिला मिलींद जावडे (--''--) ४००१/-
कुमारी केतकी सोनवणे (--''--) ३०१/-
श्री. देवकीनंदन खंडेलवाल (--''--) १०००/-
श्रीमती प्रज्ञा प्र. मनोहर (--''--) ५००/-
श्रीमती माया अशोक शर्मा (--''--) ५००/-
श्री मंदार रमेश कुळकर्णी (--''--) ५०१/-
श्रीमती स्वाती गोवीलकर, पुणे (--''--) १११/-
श्री. युगंधर अ. गुर्जलवार (--''--) ५००/-
श्रीमती नीता खडसे, अमरावती (--''--) १०००/-
श्रीमती श्रेया बडगे (--''--) १३००/-
कुमारी गौरी कुळकर्णी (--''--) ५०००/-
श्री. सौरभ मुकुंद मोहता (--''--) ११०००/-
श्री. उमापती नेत्तादूर, रायचुर (--''--) १००१/-
श्री. पुरुषोत्तम एन. जोशी (--''--) ५०१/-
श्री. मल्लिकार्जुन बांगर, बेंगलुरु (--''--) ५०००/-
श्रीमती अलका पानसे (--''--) १०००/-
श्री. शिरीष रोटीवार (--''--) १००१/-
श्री. विजय व. सोमण (--''--) ३०००/-
श्रीमती रंजना वि. पाटील (--''--) ५०००/-
श्रीमती पूनम अ. मेहाडीया (--''--) ५००/-
श्रीमती स्निग्धा केकरे (--''--) १०००/-
श्री. दिलीप प्र. देशमुख (--''--) ११००/-
श्री. सुभाष ल. भिसीकर (--''--) ५०००/-
राधा क. चोटवानी (--''--) १०००/-
श्रीमती चंद्रकांता दिक्षीत (--''--) १०००/-
श्री. अनिल चौथाईवाले (--''--) १५००/-
श्रीमती सुजाता चौथाईवाले (--''--) १५००/-
श्रीमती ममता चोटवानी (--''--) २००/-
श्री. आदित्य तोहरे (--''--) १००१/-
श्रीमती संध्या भालेराव (--''--) १००१/-
श्री. योगेश येवलेकर (--''--) १०००/-
श्री. अजिंक्य नाफडे (--''--) १५००/-
श्री. आशुतोष पांडे (--''--) २००१/-
श्री. अमित अ. नाफडे (--''--) २५००/-

श्री. रवि पांडे (योगसंमेलन देणगी) २५१/-
श्रीमती कल्पना पाटणकर (--''--) २१०००/-
श्री. मनोज राळेगणकर (--''--) १००१/-
श्रीमती स्मिता मिराशी (--''--) १०००/-
श्री. माधव ग. राजे (--''--) २०००/-
श्रीमती प्रेरणा वि. जामदार (--''--) ५०००/-
श्री. रोहीत र. कावडे (गुरुदक्षिणा) १००१/-
श्री. सौरभ भिसीकर (योगसंमेलन देणगी) ५००१/-
श्रीमती वर्षा कलनाईक (--''--) १०००/-
श्रीमती वृषाली आवळे, मुंबई (--''--) १०००/-
श्रीमती मेघा भेलांडे (--''--) १०००/-
श्रीमती विभा नागदेव (--''--) १०००/-
श्रीमती सुनीता कोल्हे (--''--) १००१/-
श्रीमती निशा ठाकरे (--''--) १०००/-
श्रीमती वर्षा नवले (--''--) ५००/-
श्रीमती संगीता धोटे (--''--) २००/-
श्रीमती रुक्मिणी कुळकर्णी (--''--) ५०००/-
श्रीमती संतोषी सोनी (--''--) ३२०१/-
श्री. विजय रोडी (--''--) ५००१/-
श्री. विजय उमेश शर्मा (--''--) २१०००/-
श्रीमती नीलिमा सिंग (योगसंमेलन देणगी) २००/-
श्रीमती मधुरा देशपांडे, हैदराबाद (--''--) ४०००/-
श्रीमती परिजाता सत्पथी (--''--) २०००/-
श्री. अमित रा. तिवारी, वणी (--''--) ३०००/-
श्रीमती मुनमुन गोस्वामी, चेन्नई (--''--) ५०००/-
श्रीमती विनीता मेघे (--''--) १०००/-
श्री. सिद्धार्थ भिसीकर (--''--) २१००/-
श्री. हर्षद भिसीकर (--''--) २१००/-
श्रीमती पद्मावती मोहरील (--''--) १०००/-
श्री. संजय एन. दाणी (--''--) ५०१/-
श्रीमती अनघा देव (--''--) १०००/-
श्रीमती पूजा सरोदे (--''--) ५००/-
श्रीमती प्रेम यादव (देणगी) ५००/-
श्रीमती सुचेता हरमळकर, मुंबई (योगसंमेलन देणगी) १०००/-
श्री. विजेंद्र पटले (--''--) १०००/-
श्री. आनंद गडकरी (--''--) ५०१/-
श्री. प्रकाश सपकाळ (--''--) २१०००/-
कुमारी गौरी कुळकर्णी (देणगी) ३०००/-

योगवार्ता

मुखपृष्ठ संकल्पना : योगसंमेलन

सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्
सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते - ऋ - १०-१९१-२

''(मित्रांनो) तुम्ही एकत्र होऊनच पुढे जा, कार्य करा; आणि परस्पर (विचारविनिमय करण्यासाठी) संवाद करीत जा, आणि पूर्वकाली देव ज्याप्रमाणे (यज्ञमंदिरात) एकत्र येऊनच हविर्भागाचा स्वीकार करीत असत, त्याप्रमाणे एकत्र बसून एकमेकांचे विचार समजून घ्या - ऋ - १०- १९१-२

आपले जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ हे योगयज्ञमंदिरच आहे आहे, आणि या यज्ञमंदिरात साजरे झालेले अमृत महोत्सवी योगसंमेलन म्हणजे जणू ऋग्वेदात वर्णन केल्याप्रमाणे स्वामीजींच्या सर्व शिष्यांनी एकत्र येऊन केलेला संवाद आणि विचारविनिमय. हा विचार विनिमय तरी कसला? तर गेल्या ७५ वर्षांचा घेतलेला आढावा आणि त्यातूनच पुढील २५ वर्षांसाठी मिळणारी दिशा यांचा! जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृतमहोत्सवानिमित्त ७, ८ आणि ९ नोव्हेंबर २०२५ ला रामनगर नागपूर येथे एक देखणे योगसंमेलन संपन्न झाले. जवळजवळ ३ ते ४ हजार विविध योगसाधक आणि योगप्रेमींनी हजेरी लावलेले हे योगसंमेलन अनेक योगानुकूल कार्यक्रमांनी भरगच्च सजलेले होते.

दि. ७ नोव्हेंबर रोजी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृत महोत्सवी योगसंमेलनाचे अत्यंत उत्साहात उद्धाटन झाले. उद्घाटनाला आमदार श्री. परिणय फुके, रामकृष्ण मठाचे श्री श्रीधर महाराज, प्रव्राजिका विशुद्धानंदा (सुश्री भारती ठाकूर), एस.एन.डी.टी. विश्वविद्यालयाच्या कुलगुरू डॉ. उज्ज्वला चक्रदेव, मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय खांडवे गुरुजी आणि उपाध्यक्ष श्री. वसंत नानेकर उपस्थित होते. उदघाटनप्रसंगी सरसंघचालक मोहनजी भागवत आणि केंद्रीय मंत्री मा. नितीनजी गडकरी यांचे दृश्यफितीपर संदेश प्राप्त झालेत. आपल्या संदेशात मोहनजींनी योग हा केवळ शरीर स्वास्थ्यासाठी नसून चित्त शुद्ध करून युक्त कर्म करण्यासाठी प्रवृत्त करणारे आहे असे सांगितले, व याबाबतीत जनार्दनस्वामीजींचे योगाभ्यासी मंडळातर्फे केलेलं कार्य अतुलनीय असल्याचे सांगितले. मा. नितीनजी गडकरी यांनी जनार्दनस्वामीजींनी समाजातील अनेक लोकांना स्वास्थ्य प्रदान करण्यासाठी योगाचा वापर केल्याचे सांगितले व हेच कार्य मंडळाने जगाच्या कानाकोपऱ्यात पसरवून योगविज्ञान विकसित करावे असे सांगितले. योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी सर्व योग साधकांनी शरीर-मन-बुद्धी यांना योगाद्वारे शुद्ध व स्वस्थ करून समाजात स्वामीजींचा संदेश पसरवण्यास सांगितले, व हेच कार्य राष्ट्रोत्थानाचे कार्य असल्याचेही सांगितले.

त्याआधी सकाळी ५:५५ पासून सुरू झालेल्या अमृत महोत्सवी संमेलनात योगासने, प्राणायामादि अंतरंग साधना, योगोपचार यांच्या सत्रांसोबतच पंडित प्रणव शास्त्री पटवारी यांचे 'राष्ट्रभक्ती योग' या विषयावर झालेले उद्बोधन, डॉ योगेश वाईकरांचे 'योगाभ्यासातील षटचक्र दर्शन' आणि डॉ. रमा गोळवलकर यांचे 'योगशास्त्रातील पंचकोश' या विषयावरील मार्मिक प्रवचन, योगाधारित प्रश्नमंजुषा यांचा समावेश होता.

संध्याकाळी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजी लिखित 'अनुभवसिद्ध योगोपचार' ग्रंथाच्या हिंदी व इंग्रजी आवृत्तीचे थाटात विमोचन करण्यात आले. २ वर्षांपूर्वी प्रकाशित झालेल्या या पुस्तकाच्या मराठी आवृत्त्यांना वाचकांचा आणि जाणकारांचा भरघोस पाठिंबा मिळाल्यावर हा ग्रंथ मोठ्या प्रमाणावर समाजातील सर्वांपर्यंत पोहोचवावा म्हणून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाने हिंदी व इंग्रजी आवृत्त्या आज प्रकाशित केल्या. मराठी पुस्तकाचे सहलेखक डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार असून तेच इंग्रजी आवृत्तीचे भाषांतरकार आहेत, तर डॉ विजय शर्मा हे ह्या पुस्तकाच्या इंग्रजी आवृत्तीचे भाषांतरकार आहेत. या कार्यक्रमाला प्रमुख वक्ते म्हणून सुप्रसिद्ध वैद्यकीय शिक्षणतज्ज्ञ डॉ. वेदप्रकाश मिश्रा उपस्थित होते. तसेच डॉ. कलापिनी अगस्ती, डॉ. विजय शर्मा आणि डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार देखील उपस्थित होते. या ग्रंथाच्या दोन्ही आवृत्यांच्या प्रतींचे लेझीमच्या तालावर ग्रंथ-दिंडीतून आगमन झाले. कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांचे ग्रंथ-विमोचनाचे प्रास्ताविक झाले. ग्रंथाच्या विमोचनानंतर श्रद्धेय योगगुरू खांडवे गुरुजी यांनी या ग्रंथामागची भूमिका विशद केली. वेगवेगळ्या आजारांनी त्रस्त असलेल्या रुग्णांना बरे करण्याच्या ४० वर्षांच्या अनुभवातून ७७ आजारांवरील योगाद्वारे उपचार या ग्रंथात आहे हे सांगून हे सर्व ज्ञान व यश परमपूज्य जनार्दनस्वामीजींच्या गुरुकृपेचे फळ असल्याचे सांगितले. डॉ. विजय शर्मांनी हे केवळ पुस्तक नसून खऱ्या अर्थाने ग्रंथ असल्याची ग्वाही अनुवादादरम्यान मिळाल्याचे सांगितले, तर डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार यांनी या ग्रंथात असलेल्या अनुभवसिद्ध ज्ञानाची आधुनिक वैद्यकीय चिकित्सेद्वारे प्रमाणित करण्याची गरज नमूद केली. आपल्या बीजभाषणात डॉ. वेदप्रकाश मिश्रा यांनी या ग्रंथाच्या विमोचनाच्या निमित्ताने लेखक व अनुवादकांचे अभिनंदन केले. हा केवळ ग्रंथ नसून ती ऋषीमुनींनीं रचलेली जणू एक संहिता आहे असे सांगून, या ग्रंथात असलेल्या ज्ञानाला जगन्मान्य होण्यासाठी आधुनिक चिकित्सापद्धतीद्वारे प्रमाणित करण्यासाठी आपण जबाबदारी घेत आहोत, असे जाहीर केले. विमोचनाचा कार्यक्रम सुरू असतानाच माननीय मुख्यमंत्री श्री. देवेंद्र फडणवीस यांचे आगमन झाल्याने सर्वांचा उत्साह आणि आनंद द्विगुणित झाला. मुख्यमंत्री मा. देवेन्द्रजी फडणवीस यांचे आगमन झाल्यावर त्यांना औक्षण करून त्यांचे तसेच युवा नेत्या सौ. शिवानी दाणी-वखरे यांचे स्वागत करण्यात आले. आपल्या भाषणात मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी आपला व आपल्या कुटुंबाचा जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाशी जवळचा संबंध असल्याचे सांगून मंडळाच्या ७५

वर्षांच्या समाजकार्याचे सिंहावलोकन करण्याचा हा क्षण असल्याचे सांगितले. तसेच भारतीय चिकित्सापद्धती ही केवळ उपचारात्मक नसून प्रतिबंधात्मक तसेच खऱ्या अर्थाने स्वास्थ्य प्रदान करणारी असल्याचे सांगितले, आणि त्यामुळे त्यावर अधिक संशोधनाची आवश्यकता असल्याचे सांगितले. जवळजवळ तीन हजार योगसाधकांच्या उपस्थिती झालेल्या ह्या जाहीर कार्यक्रमाचे संचालन श्रीमती श्रद्धा भारद्वाज यांनी केले तर आभार--प्रदर्शन कोमोडोर (नि.) आनंद अभ्यंकर यांनी केले. स्वामीजींच्या मंगल-आरतीनंतर ह्या हृद्य कार्यक्रमाची सांगता झाली.

शनिवार दि. ८ नोव्हेंबर रोजी रामजन्मभूमी न्यासाचे कोषाध्यक्ष प.पू. स्वामी गोविंददेवगिरी महाराजांनी योगशास्त्रावर अत्यंत मौलिक मार्गदर्शन केले. योगाच्या सर्व अंगांना स्पर्श करणारा श्रीमद् भगवद्गीता हा एकमेव ग्रंथ असल्याचे त्यांनी सांगितले. तसेच योगशास्त्राचे कुठलेच विवेचन प्रज्ञाचक्षू गुलाबराव महाराजांच्या योगविषयक ग्रंथांचा संदर्भ न घेता होऊ शकत नाही, असेही त्यांनी सांगितले. या प्रसंगी सुवासिनींनी स्वामीजींना शंखनाद सुरू असतांना औक्षण केले व वेदमंत्रांच्या गजरात स्वामीजींचा सत्कार योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय खांडवे गुरुजींनी केला. ह्याच दिवशी प्रव्राजिका विशुद्धानंदा (सुश्री भारती ठाकूर) यांचे 'शिवभावे जीवसेवा' या विषयावर आणि अमृतवक्ता विवेकजी घळसासी यांचे 'जनार्दनस्वामीजींना अभिप्रेत योगदर्शन' या विषयांवर प्रेरणादायी प्रवचने झालीत. त्यासोबतच 'योगाद्वारे महिलांचे सक्षमीकरण' या विषयावर झालेल्या परिसंवादात डॉ. कलापिनी अगस्ती, डॉ. उज्ज्वला देशमुख, सौ. शिवानी दाणी-वखरे यांनी भूमिका मांडल्या. योगपटू धनश्री लेकुरवाळे यांनी सादर केलेल्या योगन्यासाने सर्वांच्या डोळ्यांचे पारणे फिटले. रात्री दक्षिण मध्य क्षेत्र सांस्कृतिक केंद्रातर्फे श्री. प्रशांत नाईकवाडी आणि सहकाऱ्यांनी सुरेल भक्तिगीते सादर केलीत.

आंतरराष्ट्रीय योगसंमेलनाच्या तिसऱ्या आणि शेवटच्या दिवशी म्हणजे दिनांक ९ नोव्हेंबर २०२५ रोजी प्रात:काळी बरोबर ५:५५ वाजता योगाभ्यासी मंडळाच्या महाल केंद्राच्या श्री संदीप सेलगांवकर यांच्या मार्गदर्शनानुसार योगाभ्यासाने सुरुवात झाली. त्या नंतर ७:१५ पासून योगशिक्षक श्री अविनाश जोशी यांनी व त्यांच्या २२ जणांच्या चमूने शुद्धिक्रियांचे लक्षवेधक प्रात्यक्षिक सादर केले. त्यात जलनेती, ट्यूबनेती, सूत्रनेती, जलधोती, ट्यूब धोती, वस्त्रधोती, नौलीक्रिया, त्राटक, कपालभाती यांचे प्रात्यक्षिक श्रद्धेय खांडवे गुरुजींच्या मार्गदर्शनात दाखवून सर्वांना जागेवर खिळवून ठेवले. ह्या कार्यक्रमानंतर प्रकांड पंडित व कालिदास संस्कृत विद्यापीठाचे भूतपूर्व कुलगुरू श्री मधुसूदन पेन्ना यांनी सांख्य - योग - वेदांत ह्या वैदिक दर्शन शास्त्राची एकमेकात गुंतलेली कडी अत्यंत सोप्या भाषेत उलगडून दाखवली. ह्या प्रवचनाने गच्च भरलेल्या विशालकाय सभामंडपातील स्त्री पुरुष साधक भारावून गेलेत. प्रवचनाला उपस्थित दक्षिण मध्य सांस्कृतिक केंद्राच्या संचालिका श्रीमती आस्था कार्लेकर यांनी सटीक समारोप केला.

ह्यानंतर सुमारे १०:३० वाजता योगाभ्यासी मंडळाच्या अतिभव्य रॅलीला खांडवे

गुरुजींनी झेंडी दाखवून व त्यात स्वतः सहभागी होऊन सुरुवात केली. रॅलीत सुंदर रीतीने सजवलेल्या ट्रकमधे परमपूज्य जनार्दन स्वामींची मूर्ती आरूढ होती आणि त्यात श्रद्धेय गुरुजी विराजमान होते. रॅलीत शेकडो स्वयंचालित दुचाक्यांवार तसेच ४ ट्रक व अगणित मोटारीत हजरांच्या संख्येत योगसाधक योगमूर्ती पूज्य जनार्दन स्वामींचा जयजयकार करीत रामनगर मधील योगाभ्यासी मंडळासमोरून निघाले. साधारण २५ कि. मी. लांब रस्त्यावरील धरमपेठ, सीताबर्डी, महाल, बेलतरोडी -बेसा, छत्रपती चौक खामला, बजाज नगर वगैरे नगरे दणाणून सोडीत पण शिस्तशीर रीतीने रॅली संमेलन स्थळी परत आली.

दुपारचे सत्र श्री रवी महाजन यांचे 'सुयोग्य आहार शास्त्र' ह्या विषयावर अत्यंत उद्बोधक असे प्रवचन झाले. आहारातल्या अनेक मिथकांचे विश्लेषण करीत सुयोग्य आहार कसा असावा हे त्यांनी समजावून सांगितले. त्यानंतर नागपूरच्या रामकृष्ण मठाच्या श्रद्धेय स्वामी राघवेंद्रानंद यांचे 'मौन आणि एकांतवासाचे महत्त्व' यावर प्रवचन झाले. खरे मौन म्हणजे बोलण्याची काही इच्छाच नसावी, आणि खरा एकांतवास म्हणजे इंद्रियांची शांती व्हावी व कशाचीही ओढ नसावी, अशा अर्थाने हे ज्याला साध्य आहे तो खरा योगी, असे सांगून योगाभ्यासात ह्या दोन साधनांचे महत्त्व विशद केले.

शेवटच्या सत्रात नागपुरातील प्रख्यात डॉक्टरांची परिचर्चा अत्यंत उद्बोधक अशी झाली. एम्स नागपूरचे संचालक डॉक्टर पी.पी. जोशी, डॉ परिमल तायडे, डॉ सुधीर भावे, डॉ अलोक उमरे, डॉ गिरीश वेलणकर यांनी ह्या चर्चेत भाग घेतला. पचन संस्था, श्वसन संस्था, मानसिक तणाव - रोग, रक्तदाब तसेच अनेक मनोकायिक रोगांवर योग अत्यंत लाभदायक आहे याबाबत सर्व उपस्थित मान्यवर डॉक्टरांचे एकमत दिसून आले. त्यानंतर सुप्रसिद्ध योगशिक्षक श्री. सतीश मोहगावकर आणि त्यांच्या चमूने सादर केलेल्या योगमनोऱ्यांनी सर्वांच्या डोळ्यांचे पारणे फिटले.

या अत्यंत आखीव-रेखीव योगसंमेलनाचा समारोप माननीय सौ. परिणिती फुके यांच्या उपस्थितीत श्रद्धेय गुरुजींनी पुढील वाटचालीसंबंधी केलेल्या मार्गदर्शनाने व स्वामीजींच्या आरतीने झाला.

गुरुकृपेची शिदोरी घेऊन मंडळाच्या सर्व योगसाधकांची मांदियाळी योगपंढरीहून आपापल्या घरी गेली ती गुरुसेवा करण्याच्या आणि मंडळाच्या शताब्दी समारोपाला येण्याच्या निर्धारानेच!

- रवीन्द्र केसकर

मंडळात योगेश्वर श्रीकृष्ण पंचकुंडी याग

यंदाचे जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे 'अमृत महोत्सवी वर्ष' आहे. त्यानिमित्ताने योगशास्त्राची अधिष्ठात्री देवता योगेश्वर श्रीकृष्ण यांना ७५,००० आहुती देण्याचा संकल्प होता. एवढ्या आहुती एकाच यज्ञ कुंडात देण शक्य नसल्याने पाच यज्ञ कुंडांची स्थापना करण्यात आली. एक मुख्य यज्ञ कुंड व ४ उपदिशांना चार कुंड स्थापन करण्यात आले. योगायोग असा की या मुख्य यज्ञ कुंडाच्या स्थानीच पूर्वी प.पू. स्वामीजींचे

वास्तव्य या वास्तूत असायचे.

दिनांक ५ सप्टेंबर रोजी सर्वप्रथम पुण्याहवाचन, वास्तुपूजन, नवग्रहपूजन, चौसष्ट योगिनी पूजन करण्यात आले. त्यानंतर सर्व साधकांव्दारे योगेश्वर कृष्णाचे आवाहन करण्यात आले. चार कुंडांवर प्रत्येकी ११ मेहुण व मुख्य कुंडावर १० मेहुण असे एकूण ५४ मेहुण यज्ञात सहभागी होते. मंडळात 'निरंतर योगाभ्यास करणारे कार्यकर्ता' हाच फक्त निकष मेहुण निवडण्यात होता. तसेच वेळेवर मेहुणांबरोबर काहींनी वेळेवरही आहुती समर्पित केल्या. यज्ञाचे पौरोहित्य श्री. आर्वीकर गुरुजींनी केले. या यज्ञात

१) योगेश्वर श्री कृष्णाय नमः स्वाहाः या मंत्राच्या ७५,००० आहुती देण्यात आल्या. २) स्वामीजींनी आसन करतांना मन एकाग्र करण्याकरिता सांगितलेल्या मंत्राच्या 'कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने प्रणतक्लेशनाशाय गोविंदाय नमो नमः स्वाहाः' या मंत्राच्या ७५०० आहुती. ३) सद्‌गुरुंच्या नामाच्या म्हणजे 'ॐ श्री सद्‌गुरवे जनार्दनाय नमः स्वाहाः' या मंत्राच्या ७५०० आहुती देण्यात आल्यात.

या प्रसंगी मंडळाचे अध्यक्ष श्रध्देय श्री. खांडवे गुरुजी यांनी अमृत महोत्सवी वर्षाच्या सुरुवातीला प्रत्येक साधकाने आपले तन, मन व वेळ स्वामी कार्यात अर्पण करण्याचा स्वाहाकार या यज्ञाच्या निमित्ताने केला आहे, तेव्हा जोमाने स्वामी कार्यात सहभागी होऊन त्याचा विस्तार करून या नागपूर नगरीला 'योगनगरी' करण्याचा निश्चय प्रत्येकाने करावा असे आवाहन केले.

या प्रसंगी सर्व साधक पारंपरिक वेषात उपस्थित होते. महिला साधक नऊवारी साडी वेषात उपस्थित होत्या, त्यामुळे एक वेगळीच वातावरण निर्मिती झाली होती. सामूहिक स्वाहाकारामुळे प्रत्येकाच्या मनात प्रसन्नतेचा भाव होता. आरती व महाप्रसादाने यज्ञाची सांगता झाली.

- सौ. मेघा कुळकर्णी

श्री जनार्दन स्वामी जयंती, वडकी केन्द्र

दि. १९/११/२०२५ रोजी पहाटे ५ वा. अत्यंत उत्साहात आणि मंगलमय वातावरणात कोकाटे भवन येथे स्वामीजींची जयंती साजरी करण्यात आली. कार्यक्रमाच्या अध्यक्ष स्थानी वडकी येथील सामाजिक कार्यकर्ते संजय भाऊ काकडे होते तसेच प्रमुख पाहुणे म्हणून श्री दिलीप भाऊ कडू सामाजिक कार्यकर्ते तथा माजी सरपंच वडकी तसेच जनार्दन स्वामी योग अभ्यास मंडळाचे योग साधक उपस्थित होते. श्री जनार्दन स्वामी मंडळ वडकी केन्द्राचे अध्यक्ष तथा योग गुरु श्री जवादे सर यांनी स्वामींच्या प्रतिमेच्या पूजनाला मंगल प्रारंभ केला. स्वामीजींच्या

प्रतिमेला पुष्पहार घालून पूजन श्री संजू भाऊ काकडे यांच्या हस्ते करण्यात आले. यावेळी श्री जनार्दन स्वामी योग अभ्यास मंडळाचे सर्व योग साधक उपस्थित होते. सर्वांनी निरोगी आयुष्य जगण्या करिता नियमित योग अभ्यास केला पाहिजे हा गुरुचा संदेश आहे असे सांगत आमचे जनार्दन स्वामी योग अभ्यास मंडळाचे योग गुरु श्री जवादे सर यांनी उपदेश केला.

अभिनंदन

सौ. साधना गोमेकर, योग शिक्षिका (कौटुंबिक योग केंद्र, व्यंकटेश नगर) ह्यांनी 'गीता परिवार' तर्फे 'गीता विचक्षण' ही पदवी प्राप्त केली आहे. स्वामी गोविंद देव गिरि ह्यांच्या सहीचे तसे प्रमाणपत्र आहे. गीतेच्या अठरा अध्यायांतील श्लोकांची क्रमांका सहित पाठांतर परीक्षेत (online) ह्यांना ७०० पैकी ६८१ गुण मिळालेत. त्या अत्युत्तम श्रेणीत उत्तीर्ण झाल्या आहेत.

''गीतेच्या ज्ञानाने उत्तरोत्तर आपले दोष दूर होऊन आपणास भविष्यांत संसारचक्राची पुनरावृत्ती प्राप्त न होवो हीच योगेश्वर चरणीं प्रार्थना.'' असा ''गीता परिवारा'' तर्फे त्यांना शुभेच्छायुक्त आशीर्वाद मिळाला आहे. (१३ जुलै २०२५)

प्रेषक - कौटुंबिक योग केंद्र समूह इलाश्री

रामनगर केन्द्रात स्वामीजींचा जयंती उत्सव (१९ नोव्हेंबर २०२५)

प.पू. जनार्दन स्वामी यांची जयंती कार्तिक कृ. चतुर्दशीला जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे साजरा करण्यात आला. प.पू. स्वामीजींच्या जयंती निमित्त प्रवचन माले अंतर्भव आदरणीय प्रणवशास्त्री पटवर्धन यांचे व्याख्यान दि. १७/११/२५ रोजी आयोजित करण्यात आले होते. सर्वप्रथम पाहुण्यांचे औक्षण करून शाल व श्रीफळ अर्पण करून सत्कार करण्यात आला. आपल्या उद्‌बोधनात प्रणवशास्त्री म्हणाले, भगवंतांला एखादे पुष्प अर्पित करतांना ते सुगंधी, स्वच्छ, पवित्र असणे आवश्यक असते तद्‌वतच आपली काया, वाचा, मन निर्मळ असावे त्यातील अशुद्धी काढणे आवश्यक आहे. प.पू. स्वामीजींनी त्याकरिता योगाचा प्रसार-प्रसाराचा मार्ग स्वीकारला. बुद्धिला विवेकाची साथ असावी व मनाने बुद्धिचे ऐकण, जे शुद्ध मनाने ऐकल ते जीवन जगण्यासाठी आपल्या शरीराने आपल्याला साथ देणे या तीन गोष्टी जेव्हा एकत्रित होतात तेव्हा खऱ्या अर्थाने माणूस म्हणून आपल जीवन सार्थक ठरेल. सर्वात मोठ सुख हे आपल आरोग्य आहे. आपल्याला आपल्या शरीराची आठवणच होऊ नये हे वास्तविक स्वास्थ्य आहे. मांगल्य आपल्याला तेव्हाच दिसेल जेव्हा माझ्या मनात विचारात मांगल्य आहे. प्रत्येकाने आपले शरीर मन बुद्धि स्वस्थ ठेवण्यास तितके टक्के आपला देश स्वस्थ होतो, हे लक्ष्य समोर ठेवून त्यांनी आपले जीवन समर्पित केले.

जयंतीच्या दिवशी सकाळी स्वामीजींच्या पादुकांना रुद्राभिषेक करण्यात आला, व नंतर आरती व प्रसाद वितरीत करण्यात आला. सायंकाळी ह.भ.प. मोहनबुवा कुबेर यांचे

गोपाल काल्याचे कीर्तन झाले. बालगोपालांच्या हस्ते दहीहंडीचा कार्यक्रम झाला. आरती व मधुर गोपालकाल्याच्या प्रसादाने कार्यक्रमाची सांगता झाली या प्रसंगी विविध वर्गातील अनेक योगसाधक उपस्थित होते.

योगगुरू रामभाऊ खांडवे यांना 'विदर्भ गौरव' पुरस्कार प्रदान

कृषी विकास प्रतिष्ठान तर्फे देण्यात येणारा 'विदर्भ गौरव' पुरस्कार जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष योगगुरू श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे यांना केंद्रीय मंत्री मा. श्री नितीनजी गडकरी यांच्या हस्ते श्रीमंत बाबुराव धनवटे राष्ट्रभाषा सभागृहात भरगच्च उपस्थितीत प्रदान करण्यात आला. एक लक्ष रुपये पुरस्कार राशी, शाल, श्रीफळ आणि सन्मानचिन्ह अशा स्वरूपातील हा पुरस्कार श्री माणिकलाल गांधी यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ देण्यात येतो. या प्रसंगी बोलताना केंद्रीय मंत्री मा. नितीनजी म्हणाले की गडकरी कुटुंबीयांचा आणि जनार्दनस्वामीजींचा जवळचा संबंध होता. स्वामीजींनी निःशुल्क, निस्पृहपणे जे कार्य केले, तेच अभूतपूर्व कार्य स्वामीजींनंतर रामभाऊंनी जीवन वाहून केले. त्यांनी योगालाअधिक लोकाभिमुख केले, तसेच योगाभ्यासाला फार मोठी मान्यता मिळवून दिली. रामभाऊंनी समाजाची जबाबदारी ठेवून सामाजिक स्वास्थ्यासाठी निःशुल्क, निस्पृहपणे कार्य केले. असे सांगून हा पुरस्कार म्हणजे रामभाऊंचा या कार्यासाठी यथोचित गौरव आहे, असेही नितीनजी म्हणाले. तसेच युवकांमध्ये योगाचा अधिक प्रसार व्हावा, अशी अपेक्षा व्यक्त करून रामभाऊंना त्यांनी दीर्घायुच्या शुभेच्छा दिल्या. त्याआधी प्रमुख वक्ते म्हणून प्रा. वि. स. जोग यांनी आपल्या भाषणात योगाचे महत्त्व विशद करून स्वा. सावरकर, कॉ. डांगे यांनी योगाभ्यासाने दीर्घायुष्य मिळून देशासाठी कार्य केले, असे सांगितले. तसेच रामभाऊ खांडवे यांच्या कार्यामुळे जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ हे पुण्यक्षेत्र झाले आहे, असेही नमूद केले.

सत्काराला उत्तर देतांना योगगुरू श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरूजींनी हा सत्कार म्हणजे जनार्दनस्वामी तसेच योगाभ्यासी मंडळाच्या सर्व कार्यकर्त्यांचा सत्कार असल्याचे सांगितले. जनार्दनस्वामीजींनी 'सांघिक योग' ही योगक्षेत्राला एक अपूर्व देणगी दिली असून त्यातूनच शरीर-मन-बुद्धी निरोगी असलेले साधक तयार होऊन राष्ट्रनिर्माणाचे कार्य करण्यात तत्पर असतात, असे सांगितले. योग हा मानवकल्याणासाठी असल्याचे सांगून 'मानव जन्मामधे नराचा होण्या नारायण' यासाठी योगाचा निरंतर प्रसार करीत राहणे ही जनार्दनस्वामीजींची शिकवण असल्याचे सांगितले. याप्रसंगी श्रद्धेय खांडवे गुरूजींनी त्यांना मिळालेली पुरस्कार राशी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाला अर्पण करीत असल्याचे जाहीर केले.

कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक करताना श्री गिरीश गांधी यांनी श्री माणिकलाल गांधी यांच्या स्मृतीप्रित्यर्थ हा पुरस्कार जीवनमूल्यांची तसेच सामाजिक आणि वैचारिक मूल्यांची जोपासना करणाऱ्या तसेच ज्यांच्यामुळे विदर्भाचा गौरव राज्य तसेच देशपातळीवर होतो

अशा महनीयांना देण्यात येतो, असे सांगितले.

श्री रामभाऊ खांडवे यांना हा पुरस्कार निष्ठेने योगप्रसाराचे काम करण्यासाठी तसेच समाजाला योगाद्वारे निःशुल्क स्वास्थ्य लाभून देण्याचे कार्य गेल्या ४५-५० वर्षांत केल्याबद्दल देण्यात येत असल्याचे सांगून रामभाऊ खांडवे यांनी पुरस्कार स्वीकारला याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केली.

त्याआधी सत्कारमूर्ती श्री. रामभाऊ खांडवे यांचे स्वागत श्री. किशोर कान्हेरे यांनी केले आणि प्रमुख वक्ते प्रा. वि. स. जोग यांचे स्वागत श्री. नरेश अडसरे यांनी केले. कृषी विकास प्रतिष्ठानचे श्रीराम काळे यांनी कार्यक्रमाचे स्वागतपर भाषण केले आणि कोषाध्यक्ष अरुण वानखेडे यांनी आभारप्रदर्शन केले. या अत्यंत रेखीव कार्यक्रमाचे संचालन सौ. शुभदा फडणवीस यांनी केले.

❋ ❋ ❋

तिलोत्सव

योगाभ्यासी मंडळाचा मकरसंक्रांती-तिलोत्सव शनिवार दि. २४ जानेवारी २०२६ रोजी आयोजित करण्यात येत आहे. सर्व स्त्री-पुरुष साधकांना आग्रहाचे निमंत्रण.

स्थळ : रामनगर केन्द्र समाधी मंदिरा लगतचे स्वर्णजयंती दालन.

वेळ : सायंकाळी ५ वाजता

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

योगप्रकाश-साहित्य सूची-२०२५

शीर्षक	लेखक	माहे	पृ. संख्या
मुखपृष्ठ संकल्पना			
योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना	डॉ. रविंद्र केसकर	जानेवारी	२४-२५
स्व. भानुताई गडकरी आंतरशालेय स्पर्धा	सतीश एलकुंचवार	फेब्रुवारी	१९-२२
योगप्रचार व्रतदीक्षिताय	डॉ. रविंद्र केसकर	मार्च	२८-२९
योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष	डॉ. रविंद्र केसकर	एप्रिल	२३-२५
योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी	डॉ. रविंद्र केसकर	मे	२५-२७
योगनिष्ठाची मांदियाळी	डॉ. रविंद्र केसकर	जून	२२-२५
गुरूपौर्णिमा	-	जुलै	३
जनार्दने रचिला पाया	डॉ. रविंद्र केसकर	ऑगस्ट	१६-१९
पुनश्च हरिॐ	डॉ. रविंद्र केसकर	सप्टेंबर	१५-१६
प्रकाशकीय	राम खांडवे	ऑक्टोबर	५५
कार्यवाहांचे मनोगत	मिलिंद वझलवार	ऑक्टोबर	५९
आंतरराष्ट्रीय योगसंमेलन	-	डिसें.	२२
संपादकीय			
केषु केषु च भावेषु	-	जानेवारी	४-७
सुखं वा यदि वा दुःखं	-	फेब्रुवारी	४-७
तुष्यन्ति च रमन्ति च	-	मार्च	४-७
चञ्चलं हि मनःकृष्ण...	-	एप्रिल	४-८
पत्रं पुष्पं फलं तोयं	-	मे	४-७
अभ्यासेन तु कौन्तेय	-	जून	४-७
यो मद्मक्त/समेप्रियः	-	जुलै	४-७
संतुष्टः सततं योगी	-	ऑगस्ट	४-७
सेवा	-	सप्टेंबर	६-८
'योगमूर्ति'ना अभिप्रेत योगदर्शन (दीपावली अंक)		ऑक्टो.	६१-७१
समाधिस्थ		डिसें.	४-७
श्री जनार्दनस्वामी उवाच			
मूर्तिपूजा		जानेवारी	१३
पूजा		फेब्रुवारी	१४
प्राणायाम		मार्च	३१
शौच		एप्रिल	१८
शारिरिक स्वास्थ्य		मे	१०
वेळही काढता येतो		जून	१७
वेळही काढता येतो-२		जुलै	२२
धौति		ऑगस्ट	१९
योगपरिचय - लेखक : योगाभ्यासी, हिंदी	**अनुवाद : श्री. रमेश मुलतानी**		
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)		जानेवारी	८-१०
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)		फेब्रुवारी	८-९
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)		मार्च	८-९
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)		एप्रिल	९-१२
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)		मे	८-१०
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)		जून	८-९

हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)		जुलै	८-१०
हठप्रदीपिका (प्रथमोपदेशः)		ऑगस्ट	८-१०
हठप्रदीपिका (द्वितीयोपदेश)		सप्टेंबर	९-१२
हठप्रदीपिका (द्वितीयोपदेश) - शुद्धिक्रिया		डिसेंबर	९-१०

योगशास्त्र

योग स्वयंके लिये व समाज के लिये	हिम्मत जोशी	जानेवारी	१७
वेदांमधील योगमीमांसा-योगाची व्याख्या	डॉ. अनिरूद्ध गुर्जलवार (अनु.) लेखक : डॉ. योगेश वाईकर	एप्रिल	१९-२२
वेदांमधील योगमीमांसा-योगाची व्याख्या	डॉ. योगेश वाईकर अनु. डॉ. अनिरूद्ध गुर्जलवार	मे	१४-१७
वेदांमधील योगमीमांसा-योगाची व्याख्या	डॉ. योगेश वाईकर अनु. डॉ. अनिरूद्ध गुर्जलवार	जून	१०-१२
वेदांमधील योगमीमांसा-योगाची व्याख्या	डॉ. योगेश वाईकर अनु. डॉ. अनिरूद्ध गुर्जलवार	जुलै	११-१३
वेदांमधील योगमीमांसा-योगाची व्याख्या	डॉ. योगेश वाईकर अनु. डॉ. अनिरूद्ध गुर्जलवार	ऑगस्ट	११-१२
वेदांमधील योगमीमांसा-योगाची व्याख्या	डॉ. योगेश वाईकर अनु. डॉ. अनिरूद्ध गुर्जलवार	सप्टेंबर	१३-१४
वेदांमधील योगमीमांसा-योगाची व्याख्या	डॉ. योगेश वाईकर अनु. डॉ. अनिरूद्ध गुर्जलवार	डिसेंबर	१२-१३
शिस्तबद्ध समाज घडणीसाठी योगाभ्यास	डॉ. मुकुंद भिडे	ऑक्टो.	११५-११९
‘युज’ धातु आणि योगाभ्यास	डॉ. धनंजय मोडक	ऑक्टो.	१२१-१२२
योग साधनेत तपाचे महत्त्व	श्री. प्रमोद देशपांडे	ऑक्टो.	१४७-१४८
यत्र साधको योगस्य यत्र स्वामी जनार्दनः	श्री. सतीश एलकुंचवार	डिसेंबर	१४-१७

यौगिक रोगोपचार

योगोपचार शिबिर बालेवाडी पुणे	सौ. प्रिया प्रमोद जोशी	जून	१८-२१

अध्यात्म

श्री दत्त माहात्म्यातील योगाचे विवरण (२)	डॉ. रविंद्र केसकर	जानेवारी	११-१३
श्री दत्त माहात्म्यातील योगाचे विवरण (३)	डॉ. रविंद्र केसकर	फेब्रु.	१०-१४
राजविद्या-राजगुह्य योग	डॉ. विभा आचार्य	फेब्रु.	१५-१८
यज्ज्ञात्वा मोक्षसे ५ शुभात	डॉ. विभा आचार्य	मार्च	१०-१३
बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा	डॉ. धनंजय मोडक	मे	११-१३
गीतामृत यज्ज्ञात्वा मोक्षऽसे शुभात	डॉ. विभा आचार्य	जून	१४-१७
निःशुल्क आणि निष्काम कर्मयोग	सौ. इलाश्री मुळे	जुलै	१४-१७
निःशुल्क आणि निष्काम कर्मयोग २	सौ. इलाश्री मुळे	ऑगस्ट	१३-१५
नैव चिन्त्यं न च अचिन्त्यं	सौ. नीना ध. मोडक	ऑक्टो.	१२७-१३२
जनार्दनस्वामीजीका ‘आध्यात्मिक राष्ट्रवाद’	विश्वनाथ प्रसाद पाण्डेय	नोव्हे.	१२-१४

संकीर्ण

आदिव्यहृदयस्तोत्र	डॉ. प्रगती वाघमारे	जानेवारी	१४-१७
शिवभावे जीवसेवा	संजीव डोके	मार्च	१४-१९
कोमल वाचा दे रे राम	सौ. सिमंतिनी ज. मुजुमदार	मार्च	२०-२३
चाळीशीतली ‘फुलराणी’	विश्वेश्वर भा. सावदेकर	मार्च	२६-२७
महायोगिनी संत बहिणाबाई	सौ. शिवानी सोमलवार	एप्रिल	१३-१८
मुसाफिर हूँ यारों---	विश्वेश्वर भा. सावदेकर	मे	१८-२१
जनार्दन माउली	सौ. मेघा कुळकर्णी	जुलै	१८
योगप्रमाणपत्र परीक्षा आणि विश्लेषण	विश्वेश्वर भा. सावदेकर	जुलै	१९-२१

इये अमृतसिद्धीचिये योगे	डॉ. रविंद्र केसकर	ऑक्टो.	८९-१०७
सांघिक योगसाधनेद्वारे राष्ट्रनिर्मिती	संजय लष्करे	ऑक्टो.	१०९-११३
परमहंस जनार्दनस्वामी योगदर्शन की अमृतधारा	रमेश मुलतानी	ऑक्टो.	१२३-१२९
वर्षे अमृताचा धनु	सौ. जयश्री जोशी	ऑक्टो.	१३३-१३६
सुदृढ राष्ट्रासाठी योग	रवीन्द्र नारायण गोडसे	ऑक्टो.	१३७-१४०
जगाच्या कल्याणा संतांच्या विभूती	सौ. माधुरी दामले	ऑक्टो.	१४१-१४५
प.पू. स्वामीजींच्या वाङ्मयातील अमृतकण	श्रीकांत मुळे	नोव्हे.	४-८
अमृत महोत्सवातील अमृत तत्त्व	संजीव डोके	नोव्हे.	९-११
भविष्यातील स्वामीकार्य	डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार	नोव्हे.	१५-१८
जगा उद्धाराया एक होउ या	डॉ. सौ. मेघा कुळकर्णी	नोव्हे.	१९-२२
योगदीप लावू जगी	सौ- पद्मजा पद्माकर जोशी	नोव्हे.	२३-२४
काव्य			
धन्यता	आत्माराम हटवार	जानेवारी	७
नागपूरचे भूषण	दत्तात्रय साठे	जानेवारी	२०
मागणे	आत्माराम हटवार	फेब्रु.	७
जय जनार्दन	दत्तात्रय साठे	फेब्रु.	२४
लागला योगाचा छंद	दत्तात्रय साठे	मार्च	१३
श्रीगणेशाय नमः/श्री गजाननाय नमः	डॉ. धनंजय मोडक	एप्रिल	१२
कृपावंत सद्‌गुरू	आत्माराम	एप्रिल	१८
जनार्दन माउली	आत्माराम	मे	१७
जय स्वामी जनार्दना	दत्तात्रय साठे	जुलै	२१
नराचा होण्या नारायण	सौ. रश्मी देवगडे	ऑक्टो.	११३
जनार्दन स्वामींचे योगदर्शन	आत्माराम हटवार	नोव्हे.	३०
गुरू	भैरवी देशपांडे	नोव्हे.	३०
उपक्रम			
रथसप्तमी उत्सव-सूर्योपासना	-	जानेवारी	२८
वर्ष २०२५-वार्षिक उत्सव (सूची)	-	जानेवारी	३४
चैत्र गौर उत्सव	-	मार्च	९
समाराधना दिनोत्सव	-	एप्रिल	२२
पुणे येथील योगोपचार शिबिर	डॉ. अनिरूद्ध गुर्जलवार	मे	२२-२३
विश्व योगदिन-विविध कार्यालये	-	जुलै	३२-३४
आंतरराष्ट्रीय योग संमेलन (सूचना)	-	ऑगस्ट	३४
जनार्दनस्वामी जयंती उत्सव	-	ऑक्टो.	५४
अमृतमहोत्सवी आंतरराष्ट्रीय योगसंमेलन	-	ऑक्टो.	५४
खांडवे गुरूजी यांची विशेष मुलाखत	संपादक, योगप्रकाश	ऑक्टो.	७३-८८
जाहिरात शोधा व रोख मिळवा	-	ऑक्टो.	३४५-३४६
अभिनन्दन/सुयश			
श्री. प्रवीण गेडाम	-	फेब्रुवारी	२४
कु. अनन्या बाकडे		जून	२५
परम रवि छाबरानी		जून	२७
सौ. उमा गरीबदास महादेवकर		जून	१३
शमिका संदीप सेलगांवकर		जून	२१
सुयोग निंबर्ते		जुलै	१३
श्रद्धेय खांडवे गुरूजी : स्वामी कुवलयानंद व महर्षी अरबिंदो पुरस्कार		सप्टे.	१२
साधना गोमेकर		डिसें.	

अभिप्राय/मनोगत-प्रतिक्रिया

समाधानाय सौख्याय	मेघना साने, ठाणे	जानेवारी	१८-२०
योगप्रवेश शरीर विज्ञान PPT	डॉ. मोहन जोशी	जानेवारी	३३
संपादकीय अभिप्राय	श्रीधर परब (योविनि,मुं.)	फेब्रुवारी	३३
मुदिताप्रसाद प्राप्ती	सौ. माधुरी दामले	मार्च	२४-२५
गुरूकृपा	सौ. सुषमा कालरा	ऑगस्ट	२०-२१
संपादकीय अभिप्राय	रामचंद्र मिसाळ	ऑगस्ट	३४
दिवाळी विशेषांक प्रतिक्रिया	डॉ. श्रीधर म. देशमुख पाथर्डी	नोव्हे.	१४

श्रद्धांजली पुण्यस्मरण

श्री. सुधाकरराव धाकतोड		फेब्रुवारी	२५
श्री. भानुदास रामचन्द्र रेचे		फेब्रुवारी	३३
सौ. उत्तरा हेरवाडकर		एप्रिल	२८
पुण्यस्मरण : प्रज्ञाभारती श्री. भा. वर्णेकर		एप्रिल	२८
डॉ. श्रीरंग जोग		मे	२७
अनंत विश्वनाथ शेंगाले		जून	१२
श्री. वसंत (नानासाहेब) मुळे		जुलै	३१
श्रीमती शुभांगीताई भडभडे		ऑगस्ट	२२
डॉ. कृष्णराव (भैय्यासाहेब) घटाटे		सप्टे.	१७
डॉ. हरेराम त्रिपाठी		सप्टे.	१४

योगवार्ता

हनुमान मंदिर, रामदासपेठ-प्रगट मुलाखत	सौ. जयश्री जोशी	जानेवारी	२१-२३
प.पू. स्वामीजी जयंती उत्सव	सौ. मेघा कुळकर्णी	जानेवारी	२९-३०
राम हनुमान मंदिर वर्धापन दिन	मुकेश व्यवहारे	जानेवारी	३०-३१
भक्ती शक्ती केन्द्र	सौ. स्मिता खानोरकर	जानेवारी	३१-३२
४० वर्षे पूर्ति सोहळा	सौ. अनघा चिखलीकर	जानेवारी	३२-३३
योगभवन, काटोल रोड-सहल	सु.द. गडकरी	जानेवारी	३३
वार्षिक सहल : एक स्वानुभव	डॉ. राजेन्द्र पहाडे	फेब्रुवारी	२६-२७
जनार्दनस्वामी जयंती सांगली केन्द्र	-	फेब्रु.	२७
निकालस महाराज केन्द्र : तिलोत्सव	-	फेब्रु.	२७-२८
मुंडले फुलवारी लक्ष्मीनगर शिबिर	-	फेब्रु.	२८
मुंडले फुलवारी वर्ग ४० वर्षे पूर्ति सोहळा, पुष्प ४ थे		फेब्रु.	२८
सांगली केन्द्र श्रम संस्कार - शिबिर	-	फेब्रु.	२८
रामनगर केन्द्र - तिलोत्सव	सौ. मेघा कुळकर्णी	फेब्रु.	२९-३०
उमानंद सरस्वती योगासन केन्द्र सहल	विजय देव	फेब्रु.	३०
माधवनगर योगाभ्यासी मंडळ संक्रांत उत्सव	-	फेब्रु.	३०-३१
बुटी लेआउट लक्ष्मीनगर केंद्र : हळदीकुंकू	-	फेब्रु.	३१
रामनगर सांघिक सूर्यनमस्कार	-	फेब्रु.	३१-३२
सूर्योपासना नाशिक केन्द्र	-	फेब्रु.	३२
महाशिवरात्री उत्सव	वार्ताहर	मार्च	३२
श्रीराम हनुमान मंदिर वर्ग - सहल	मुकेश व्यवहारे	मार्च	३२-३३
श्रीराम मंदिर स्वावलंबी नगर संक्रांत	सौ. कीर्ती मुकटे	मार्च	३३
सांघिक सूर्यनमस्कार : कौटूम्बिक वर्ग	निलेश विटाळकर	मार्च	३३-३४
आंतरशालेय योगासन स्पर्धा : कृतज्ञता समारोह	डॉ. रवीन्द्र केसकर	एप्रिल	३०-३१
गुढीपाडवा उत्सव	-	एप्रिल	३१
श्री स्वामी समर्थ मंदिर - महिला दिन	सौ. रत्ना करपटे	एप्रिल	३२
महिला दिन : डॉ. उज्ज्वला देशमुख सत्कार	-	एप्रिल	३२

कौटूम्बिक योगासन वर्ग : सांगता समारंभ	संजीव डोके	एप्रिल	३२-३३
बंगलोर व केरळ मधील योगवर्ग	श्रीकला नंबिशन	एप्रिल	३३
श्री गणेश शिवमंदिर योगवर्ग-सहल	सौ. विजयालक्ष्मी वैष्णव	एप्रिल	३३-३४
चैत्र गौरी उत्सव	सौ. मेघा कुळकर्णी	मे	२९-३०
वीरचक्र कॉलनी काटोल रोड : वर्धापन दिन	सु.द. गडकरी	मे	३०-३१
सुनितांताई झामरे-सत्कार समारंभ	सुलभा कुळकर्णी	मे	३१-३२
सरस्वती विद्यालय सालोरी : योगशिबिर	डॉ. रवि कटलावार	मे	३०
नेर योगवर्ग	-	मे	३०-३१
श्रद्धेय गुरूजींचा जन्मदिवस	-	मे	३३
फुलवारी शाखा : ६वे पुष्प	रेखा बेतोले	मे	३३-३४
रामनगर-उन्हाळी परीक्षा वर्ग उद्‌घाटन	-	मे	३४
रामभाऊ खांडवे यांना विदर्भ गौरव पुरस्कार	-	जून	१३
योगमित्र मंडळ, उमरेड बालयोग शिबिर	-	जून	२८
फेटरी : योगसंस्कार शिबिर	अलका चौकीकर	जून	२९
अमरावती : बंदीवानांसाठी योगशिबिर	मकरंद जोग	जून	२९-३०
पुणे-बाणेर योगकेन्द्राचे उद्‌घाटन	-	जून	३०
समाराधना दिन-औंध केन्द्र, पुणे	सौ. अर्चना सहस्त्रबुद्धे	जून	३०-३१
भागवत सप्ताह	सौ. मेघा कुळकर्णी	जून	३१-३३
समाराधना दिन	-	जून	३३-३४
भव्य योगरॅली-योगदिन	-	जुलै	२८
योगसंगम आयोजन	-	जुलै	२८-२९
अमरावती : योगदिन	-	जुलै	२९
शेफिल्ड, इंग्लंड योगदिन	-	जुलै	३०
योगदिन मा. गडकरी यांची उपस्थिती	-	जुलै	३०
निरी मॉर्डर्न स्कूल-योगदिन	-	ऑगस्ट	२६
श्रीराम हनुमान मंदिर-योगदिन	-	ऑगस्ट	२६
शिकारपुरी पंचायत : गुरूपौर्णिमा	रमेश मुलतानी	ऑगस्ट	२६-२७
पुणे केन्द्र-गुरूपौर्णिमा उत्सव	प्रमोद जोशी	ऑगस्ट	२७-२८
कौटूम्बिक वर्ग द.-प. नागपूर-गुरूपौर्णिमा	डॉ. राजेन्द्र पहाडे	ऑगस्ट	२८-२९
उत्तर शिवाजी नगर सांगली-गुरूपौर्णिमा	-	ऑगस्ट	२९
योगमेळावा व शिक्षक सत्कार	-	ऑगस्ट	२९-३०
अमरावती : योगसप्ताह व योगदिन	-	ऑगस्ट	३०
मुंडले फुलवारी ४० वर्षे पूर्ती सोहळा	-	ऑगस्ट	३०-३१
एकत्रित गुरूपौर्णिमा उत्सव	-	ऑगस्ट	३१
'नेस्ट' कार्यक्रमात योगसत्र	सौ. मेघा कुळकर्णी	ऑगस्ट	३२
पांडुरंगेश्वर मंदिर - गुरूपौर्णिमा	-	ऑगस्ट	३२-३३
माधवनगर योगवर्ग - गुरूपौर्णिमा	अलका कळमकर	ऑगस्ट	३३
भोसला वेदशास्त्र महा. - गुरूपौर्णिमा	संतोषी सोनी	ऑगस्ट	३३-३४
उमानंद सरस्वती योगवर्ग - गुरूपौर्णिमा	अनिल भ. फडणवीस	सप्टे.	२०
कौटुम्बिक योगवर्ग खामला - गुरूपौर्णिमा	-	सप्टे.	२०
श्रद्धेय खांडवे गुरूजींना स्वामी कुवलयानंद योगपुरस्कार प्रदान	-	नोव्हे.	८
योगप्रकाश दिवाळी अंक प्रकाशन	-	नोव्हे.	२९
योगमित्र मंडळ, उमरेड वर्धापन दिन	-	नोव्हे.	३०
उत्तर शिवाजी नगर, सांगली योगवार्ता	-	नोव्हे.	३०-३१
सांस्कृतिक सभागृह पांडेलेआउट रजत जयंती समारोह	-	नोव्हे.	३०

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ।।५।।