योगप्रकाश

फेब्रुवारी २०२६

वर्ष ६० अंक ३

ॐ नमःशिवाय

महाशिवरात्री पर्व

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

तृष्णा	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (द्वितीयोपदेशः) प्राणायाम	– (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	७
वेदांमधील योगमीमांसा (लेखमाला–६) योगाचे वर्णन	– डॉ. योगेश वाईकर	९
भगवद्गीतेतील योग : योग संमेलनातील प.पू. श्री गोविंददेवगिरिजी महाराजांचे प्रवचन –	– शब्दांकन : संजीव डोके	११
योगवार्ता	–––	२०

–:: लेखातील मते लेखकांची ::–

मुखपृष्ठ संकल्पना : योगाभ्यासी मंडळाची योगाभ्यासातील सांघिकता (२) : सांघिक सूर्योपासना (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.

अहो, वृध्दावस्था आली, तोंडावर सुरकुत्यांच जाळं पसरलं, डोक्यावरचे केस पांढरे झाले, गात्रे शिथिल झालीत. परंतु नवल पहा, तृष्णा मात्र उत्तरोत्तर तरुण होत आहे! या तृष्णेला तृप्त करण्याचा एकच मार्ग आहे. हवेपण संपवणं. हवेपण जिंकणं हा सुद्धा एक मोठा पराक्रम आहे. आपल्या सारख्या सामान्य संसारी लोकांना हे कस शक्य होईल? यासाठी महर्षी पतंजलींनी अष्टांगयोगातील यम-नियम सांगितले आहेत.

तृष्णा

लग्न झालं, तेव्हा आम्ही अडीच खोल्यांच्या भाड्याच्या घरात राहत होतो. एकत्र कुटुम्ब होतं, येणारा-जाणारा होता. वाटायचं, किमान तीन खोल्या तरी हव्या. त्या हव्यासापायी थोड मोठं घर पाहिलं. खर्च वाढला पण समाधान काही झालं नाही. आता आम्हाला स्वतःच्या घराची स्वप्ने पडायला लागली. भल मोठं कर्ज काढून सदनिका घेतली. आता तरी आम्ही आनंदात असावं की नाही? पण छे! सामान वाढलं, मुले मोठी झाली-आम्ही स्वतंत्र, मोठ्या घराचा शोध घेऊ लागलो.

मनात आलं, आपल्याला जे आहे, त्यात समाधान का वाटू नये? आनंद का मिळू नये? एक वस्तू मिळाल्या बरोबर दुसरीचा ध्यास का लागावा? खरं तर, माणसाने समाधान मानण्याची सवय लावून घ्यायला हवी. पण तसं नसतं, आम्हाला नेहमी 'नाही' चाच ध्यास लागतो. पक्ष्यांना वाटतं, आपण मेघ व्हावं, आणि मेघांना वाटतं पक्षी झालेलं किती छान! म्हणजे समाधानी कोणीच नाही. आम्ही आपले नेहमीचेच असंतुष्ट! सदा तक्रार करणारे.

विष्णूपुराणात सुरेख वर्णन आहे. जगातल्या सगळ्या धान्याची समृद्धी, सर्व उपलब्ध पशुधन आणि अन्य समस्त वैभवाचा लाभ एकाच व्यक्तीला झाला, तरी त्याचे पूर्ण समाधान होणार नाही. तृष्णा कधी तृप्त होणार नाही. म्हणून विष्णूपुराण मनाची आणि इन्द्रियांची तृष्णा सोडून द्यायला सांगत 'तस्मात् तृष्णां परित्यजेत्' असा उपदेश करतं.

'तृष्णा' म्हणजे तहान. हा झाला, व्यावहारिक भाषेतला साधा-सोपा अर्थ. पण हा अर्थ खूपच मर्यादित आहे. 'तृष्णा' म्हणजे हाव, एखाद्या वस्तूचा सतत ध्यास. काहीतरी हवं-हवंसं वाटणं-म्हणजे तृष्णा. मनाचं 'हवेपण' म्हणजे तृष्णा. मन आणि इन्द्रिये यांना सुखकारक वाटणारे उपभोगाचे विषय, साधने आदि प्राप्त

करण्याची लालसा म्हणजे तृष्णा. हवीशी वस्तू मिळेपर्यंत बैचेन होणं, तिच्या प्राप्तीसाठी काहीही करायला तयार होणं म्हणजे तृष्णा. किती व्यापक अर्थ आहे बघा शब्दाला.

तृष्णेचा अवगुण असा, की ती कधीही पूर्ण होत नाही. उत्तरोत्तर वाढत जाते. एका इप्सिताची प्राप्ति झाली की दुसरी कुठली तरी तृष्णा जागी होते. समाधान आणि तृष्णा अगदी परस्पर विरोधी टोकं आहेत. तृष्णा असेल, तिथे समाधान नाही आणि समाधान लाभलं, तर तृष्णेला वाव नाही. दोन्ही एका ठिकाणी नाहीच नांदू शकत.

या तृष्णेची नवलाई भर्तृहरीने मोठी खुमासदार सांगितली आहे. वैराग्य शतकात तो म्हणतो,

'वालिभिर्मुखमाक्रांत पलितैरंकितं शिरः।
गात्राणि शिथिलावन्ते तृष्णैका तरुणावने।।'

अहो, वृध्दावस्था आली, तोंडावर सुरकुत्यांच जाळं पसरलं, डोक्यावरचे केस पांढरे झाले, गात्रे शिथिल झालीत. परंतु नवल पहा, तृष्णा मात्र उत्तरोत्तर तरुण होत आहे!

या तृष्णेला तृप्त करण्याचा एकच मार्ग आहे, हवेपण संपवणं. हवेपण जिंकणं हा सुद्धा एक मोठा पराक्रम आहे. आपल्या सारख्या सामान्य संसारी लोकांना हे कसं शक्य होईल? यासाठी महर्षी पतंजलींनी अष्टांगयोगातील यम-नियम सांगितले आहेत.

हवेपण जिंकण्यासाठी अस्तेय, अपरिग्रह, शौच आणि संतोष आहेत. समाधानाच्या शोधासाठी ईश्वर प्रणिधान आहे. मनाला आवर घालण्यासाठी प्रत्याहार आहे. एखाद्या वस्तूच्या प्राप्तीसाठी तिची चोरी करावी अशी इच्छा आपल्याला का व्हावी? तृष्णेपोटीच की नाही? 'स्तेय' भावना निर्माण होण हे मानसिक अस्वस्थतेचं, अशुद्ध मनाचं लक्षण. अस्तेयाच्या पालनासाठी शौच आवश्यक आहे. हे मानसिक शौच प्राप्त होते, स्वाध्याय आणि ईश्वर प्रणिधानातून. 'अपरिग्रह' म्हणजे संग्रह न करणं. अपरिग्रह अंगी बाणला, तर तृष्णा आपोआपच लुप्त होईल. पण अपरिग्रहासाठी 'प्रत्याहार' आवश्यक नाही का? मनाला भरकटू न देता एका ठिकाणी बांधून ठेवणं आवश्यक नाही का? मग हे बांधून ठेवणं ईश्वराप्रती का असू नये? म्हणजे ईश्वरप्रणिधान आले की नाही? अष्टांगयोगातील यम-नियम किती परस्पर-संबधित आहेत बघा!

ईश्वरप्रणिधान म्हणजे परमेश्वराला शरण जाणं, त्याचं स्मरण करणं. देवाला आळवणं. भक्ती आणि भगवंत या गोष्टी नसतील, तर विषयच जीवनात धुमाकूळ घालतात. विषयासंबधीचे हवेपण संपता संपत नाही. लौकिक अर्थाने सर्व सुखे मिळविली, परंतु ईश्वराप्रती भक्तीभाव नसेल, तर जीवन पाषाणाप्रमाणे आहे, अस संत मानतात. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात,

'माझिया भक्तिविण। जळो ते जियालेपण। अगा पृथ्वीवरी पाषाण। नसती काई।

माझ्या भक्तिशिवाय जीवन म्हणजे पाषाणागत जगणं. जगात दगडांची काही कमी आहे का? आद्य शंकराचार्यांनी सद्‌गुरूच्या चरणकमलांशी लीन होण्यास सांगितले आहे.

गुर्वाष्टकात ते म्हणतात,

'यशोमे गतं दिक्षु दानप्रतापात्। जगदस्तु सर्वं को यत्प्रसादात्।
मनश्चेन लग्नं गुरोरंध्रिपद्मं। ततः किम् ततःकिम् ततःकिम् ततःकिम्।।'

समजा, एखाद्या माणसाची दानशूर म्हणून खूप कीर्ती आहे. जगातली कुठलीही वस्तू त्याला अगदी सहज प्राप्त होऊ शकते, यातच खूप मोठा पुरुषार्थ मानायचा का? शंकराचार्य म्हणतात, की त्याचे चित्त जर सद्‌गुरूंच्या चरणकमलांशी लीन नसेल, तर या सगळ्याची किंमत काय? 'ततः किम?' अर्थात् शून्य! गुरुकृपेमुळे आत्मलाभ होतो. मनाच्या कोषात आत्मसंतुष्टता आकार घेते. सुखाचा शोध पूर्ण होतो.

❊ ❊ ❊

श्री जनार्दनस्वामी उवाच

योग-जीवोन्नती

गृहस्थाश्रम स्वीकारल्यानंतर करावी लागणारी कामे करताना जो शारीरिक, मानसिक ताण पडतो तो सहन करून आध्यात्मिक उन्नति करून घेण्यासाठी खेळत असलेले पहिले खेळ सोडून इतर व्यायाम मर्यादित करून, आसने प्राणायामादि यौगिक साधने उपयोगात आणून त्यांचा अभ्यास व्यवस्थित करून मनुष्यजीवन सफल करावयाचा प्रयत्न करावयाचा असतो. ह्या योगे पूर्व जन्मांतरीच्या कुत्र्या मांजराच्या, चिमणी कावळ्याच्या सर्प अजगराच्या, मासे सुसर इत्यादिकांच्या योनीमध्ये अंतःकरणावर झालेले संस्कार दूर सारून मनुष्य शरीरात आलेल्या जीवांचे मनुष्यत्व पूर्णतया सिद्ध होते. नंतर जन्ममरणादि दुःख परंपरा थांबविणे म्हणजे जीवांचा मोक्ष होणे ही गोष्ट अत्यंत आवश्यक असते. यासाठी खेळाला आरंभ करून वयोमानाच्या वाढीप्रमाणे त्यात रूपांतर व बदल करीत करीत शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक उत्क्रांति साधण्यासाठी सतत प्रयत्नशील राहणे हे मनुष्याच्या मनुष्यत्वाचे द्योतक आहे, आणि सतत विषयासक्तीकडे मनुष्याने धाव घेत राहणे हे मनुष्य शरीरातील जीवांच्या पशुपक्ष्यादि तिर्यक्त्वाचे लक्षण आहे. म्हणून अंतिम ध्येय साधण्यासाठी त्याचा प्रारंभ व्यवस्थित करावा लागतो. त्यासाठी शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक अशी त्रिविध उन्नति क्रमाक्रमाने करून घ्यावी लागते.

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

श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

छह शुद्धिक्रियांओके अभ्यास द्वारा मेद (चरबी) की अधिकता, कफदोष, अन्य शारीरिक मल इनसे मुक्ति प्राप्त करने के पश्चात प्राणायाम के अभ्यास में सहज निपुणता प्राप्त कर सकते हैं। कुछ आचार्य महापुरुषोंके मतानुसार केवल प्राणायाम के अभ्यास करनेसे सभी प्रकार की (शारीरिक) अशुद्धियाँ नष्ट होती है। अतएव अन्य (शुद्धि) क्रियाएं करना उन्हें स्वीकार नहीं।

हठप्रदीपिका द्वितीयोपदेश

प्राणायाम

हठप्रदीपिका के दूसरे अध्याय में वर्णित सोलह श्लोकोंमे (श्लोक क्रं २१ से ३६ तक) शुद्धिक्रिया (षट्कर्म) विषयपर संक्षिप्त वर्णन करने के बाद स्वामी स्वात्माराम योग के अत्यंत महत्त्वपूर्ण 'प्राणायाम' इस अंग के विषय संबंधित जानकारी दे रहें हैं। इस दूसरे अध्याय में श्लोक ३७ से ७८ ऐसे कुल ४२ श्लोकोंमें प्राणायाम के विषयपर उन्होंने विस्तृत वर्णन प्रस्तुत किया है। इस लेख से हम प्राणायाम की जानकारी प्राप्त करनेवाले है।

षट्कर्म निर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति।।३७।।

अर्थ :- छहः शुद्धिक्रियांओके अभ्यास द्वारा मेद (चरबी) की अधिकता, कफदोष, अन्य शारीरिक मल इनसे मुक्ति प्राप्त करने के पश्चात प्राणायाम के अभ्यास में सहज निपुणता प्राप्त कर सकते है।

टीका :- इस श्लोक के द्वारा स्वामी स्वात्मारामजी सूचित करना चाहते हैं कि, प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ करने के पूर्व षट्क्रिया करनेसे प्राणायाम का फल प्राप्त होता है अन्यथा फलप्राप्ति कठिन है।

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति।
आचार्याणां तु केषान्चिदन्यत् कर्म न संमतम्।।३८।।

अर्थ :- कुछ आचार्य महापुरुषोंके मतानुसार केवल प्राणायाम के अभ्यास करनेसे सभी प्रकार की (शारीरिक) अशुद्धियाँ नष्ट होती है। अतएव अन्य (शुद्धि) क्रियाएं करना उन्हें स्वीकार नहीं।

टीका :- स्वामी स्वात्मारामजी स्वयं के अनुभव के आधारपर प्रथम कहते हैं कि शुद्धिक्रियाओंके अभ्यास बिना प्राणायाम में प्रगति करना कठिन है। किंतु इसके साथ ही अन्य योगाचार्योंके मत को (विचारोंको) उतना ही महत्त्व देकर इस श्लोक में वे बतला रहें हैं कि अन्य

आचार्योंके मत अनुसार प्राणायाम के अभ्यासपूर्व शुद्धिक्रियाएं करना आवश्यक नहीं है। स्वयं के अभिप्राय का समर्थन करते हुए अन्य के विचारों को भी पूर्णतया महत्त्व देकर अभिमतों को सन्मान करने की पद्धति अत्यंत विलोभनीय तथा योगानुकूल है।

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः।
अभूवन्नन्तकभयात् तस्मात् पवनमभ्यसेत्।।३९।।

अर्थ :- मृत्यृ व त्रिदशा के भय से ब्रह्मा आदि देव भी पवन (प्राणायाम) अभ्यास करने के लिए तत्पर रहते है। तब (हमने भी) प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम्।
यावद्दृष्टिर्भुवोर्मध्ये तावत् कालभयं कुतम्ः।।४०।।

अर्थ :- जबतक वायु (श्वास) शरीर में रोकरक रखा है, तबतक चित्त में कोई भी व्याकुलता नहीं आती व जबतक दृष्टि भ्रूमध्य में केन्द्रित की है तबतक मृत्यृ का भय कहाँ? अर्थात् मृत्यृ का भय नहीं।

विधिवत् प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते
सुषुम्नावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः।।४१।।

अर्थ :- विधिवत् प्राण का संयम करनेसे (अर्थात प्राणायाम करनेसे) नाड़ी व चक्रोंकी शुद्धि होकर मारुत (वायु) सुषुम्ना के मुख का भेदन करके सहजता से उसमें (सुषुम्ना में) प्रवेश करता है।

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्य प्रजायते
यो मनः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी।।४२।।

अर्थ :- मारुत (वायु, प्राण) मध्यनाड़ीसे (सुषुम्नासे) संचार करनेपर मन को अत्याधिक स्थिरता प्राप्त होती है। मन के इस सुस्थिर भाव को ही 'मनोन्मनी' अवस्था कहते है।

तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान् कुर्वन्ति कुम्भकान्।
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात्।।४३।।

अर्थ :- वह (मनोन्मनी) अवस्था प्राप्त करने के लिए (योग) शास्त्रज्ञ अनेक प्रकार के कुम्भक का (प्राण शरीर में रोककर रखनेका) अभ्यास करते हैं। इस विभिन्न कुम्भक के अभ्यासद्वारा अलग-अलग सिद्धियां प्राप्त होती है।

(क्रमशः)

योगप्रकाश वाचा ऑनलाईन

योगप्रकाश मासिक प्रत्येक महिन्याच्या २० तारखेला पोस्टाने तर पाठविण्यात येतेच शिवाय ते वाचकांना दर महिन्याच्या ३० तारखेपासून www.jsyog.org ह्या वेबसाईटच्या 'योगप्रकाश' ह्या सेक्शनमधे देखील ऑनलाईन वाचायला मिळते.

ॐ

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

साधकांनी विविध योगाच्या प्रकारांना अथवा विभागांना तुलनात्मक दृष्ट्या बघू नये. राजयोग हठयोगातून प्रदर्शित होतो आणि हठयोगाचे अंतिम पर्यवसान हे राजयोगात होत असते. राजयोग ही प्रामुख्याने अंतरंग साधना आहे. त्यातून होणारे साक्षात्कार हे वेदांमधे वर्णिले आहेत. नादयोग हा सुद्धा हठयोगासोबतच विकसित होत जातो.

लेखमाला

वेदांमधील योगमीमांसा

लेख ६ : योगाचे वर्णन

केरळातील ईशानशिवगुरू हे योगाचे ‘तंत्रमार्गाचे अविभाज्य अंग’ असे वर्णन करतात. पीठविशेष, अष्टांग, कुंडलिनीचक्र विवरण, कुंडलिनी ध्यान आणि कुंडलिनीस्तुती असे अनेक विषय त्यांनी त्यांच्या ग्रंथात हाताळले आहेत.

आपण बघतो आहोत की प्रत्येक तत्त्वज्ञाची दृष्टी व क्षमता ही त्यांच्या प्रत्यक्ष साधनेच्या वर्णनात कशी कशी विकसित होत गेली आहे. दुर्दैवाने असे म्हणता येते की बहुतांश तत्त्वज्ञांनी योगसाधनेला ‘निम्न स्तरावरून उच्च भूमीवर आरोहण करणारा मार्ग’ एवढेच मर्यादित करून ठेवले आहे. फार अल्प जणांनी त्याची पुन्हा होणारी उलट दिशेची अवरोहण ही प्रक्रिया समजून घेतली आहे. संपूर्ण योग ह्या दोन्ही प्रक्रिया मिळून होत असतो. संपूर्ण योग आत्मसाक्षात्कारापासून सुरू होतो. तद्पश्चात त्या ब्रह्मचैतन्याला अंगभूत करून दैनंदिन मानवी कार्यांमधे, कर्मामधे त्याची अभिव्यक्ती घडवून आणणे साधल्यावरच योग परिपूर्ण होत असतो असे म्हणता येईल. वैदिक ऋषींनी ह्याच सत्याचे आकलन करून ते प्रत्यक्ष जगून दाखवले. आधुनिक युगात योगी अरविंदांनी ही संपूर्ण योगाची प्रक्रिया पुनर्जीवित केली आहे.

‘नादयोग’ ही शाखा नाद अथवा ध्वनीची अभिव्यक्ती वरील सर्व प्रक्रियामधे कशी होते ह्याच्याशी संबधित आहे. नादसाधना करुन योग किंवा यज्ञ किंवा इतर काही कर्मकांड अनुष्ठानाद्वारे होणाऱ्या आध्यात्मिक अनुभूती आपण अनुभवू शकतो. ‘नादबिंदू उपनिषद’ ह्याच विषयाला समर्पित आहे. त्यात म्हटले आहे की जेंव्हा नादसाधना अथवा नादानुसंधान परिपूर्ण अवस्थेला जाते तेंव्हा दृष्टी कुठल्याही दृश्याशिवाय

स्थिर होते, वायू अथवा प्राण कुठल्याही प्रयासाशिवाय स्थिर होतो आणि चित्त कुठल्याही आलंबनाशिवाय स्थिर होते आणि जीव हा नादब्रह्म म्हणजे प्रणवाशी एकरूप होतो. ही सर्व प्रक्रिया नीट पाहिली तर योगसाधनेशी साधर्म्य दर्शवणारीच आहे. नाद हा परा-वाक् शक्तीची प्रथम अभिव्यक्ती! नादयोगातही आरोह-अवरोह असतात. नाद अभिव्यक्त होतो ते 'वाक्' म्हणजे वाणी स्वरुपात. त्याची अभिव्यक्ती होताना परा, पश्यंती, मध्यमा व वैखरी असे ४ विभाग होतात. संगीतातील 'तान' ही ह्याच नादयोगाचे स्वरूप होय. तान जेव्हा अत्युच्च किंवा परिपूर्ण अवस्थेला पोहोचते तेंव्हा ती संगीत साधनेत कुंडलिनी-तान म्हणून ओळखली जाते. असो.

वरील सर्व प्रकरणांमधे आपण योगाचे विविध वेदांगामधे म्हणजे संहिता, ब्राह्मण, आरण्यके, उपनिषदे, पुराण आणि तंत्रांमधे येणारे विचार, व्याख्या, तत्त्व आणि वर्णने ह्यांचा सविस्तर उहापोह केलेला बघितला. हे सर्व एक-दुसऱ्याशी संलग्न आहेत. वेगळे नाहीत. आध्यात्मिक दृष्ट्या प्रगत असणारी व्यक्ती ह्या सर्व गोष्टी सहज समजू शकते व तदनुसार स्वतःची साधना उन्नत करू शकते.

योगसाधना ही वैदिक ऋषींनी केली, ब्राह्मण प्रकरण लिहिणाऱ्यांनी केली, आरण्यक चिंतकांनी केली, उपनिषद तत्त्वज्ञांनी केली आणि उन्नत तंत्रमार्गी साधकांनी केली आहे. पतंजली महामुनींनी ही साधना सर्व सामान्य साधकांसाठी केली आहे. पतंजली महामुनींनी ही साधना सर्व सामान्य साधकांसाठी सूत्रबद्ध केली. त्याविषयी आपण पुढे सविस्तररीत्या बघणारच आहोत. योगसूत्र म्हणजेच राजयोग, आणि राजयोगातील चेतनेच्या प्रवाहाला देह-मनाच्या भूमीवर म्हणजे 'वाक्' स्तरावरची साधना हठयोग म्हणून जाणली जाते, स्वात्मारामांनी वर्णिलेली हठयोग साधना देखील आपण पुढे बघणारच आहोत.

साधकांनी विविध योगाच्या प्रकारांना अथवा विभागांना तुलनात्मक दृष्ट्या बघू नये. राजयोग हठयोगातून प्रदर्शित होतो आणि हठयोगाचे अंतिम पर्यवसान हे राजयोगात होत असते. राजयोग ही प्रामुख्याने अंतरंग साधना आहे. त्यातून होणारे साक्षात्कार हे वेदांमधे वर्णिले आहेत. नादयोग हा सुद्धा हठयोगासोबतच विकसित होत जातो.

(क्रमशः)

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

pedgihep@yahoo.com

(पुढील अभ्यासासाठी व संदर्भासाठी वाचकांनी साक्षी प्रकाशनाचे 'Synthesis of Revelation' ह्या ग्रंथाचा अभ्यास करावा.)

प्रवचन : प.पू. गोविंददेवगिरिजी
शब्दांकन - संजीव डोके

गीतेतील ज्ञानयोग तुम्हाला हठयोगप्रदीपिकामधे सापडणार नाही. तो पातंजल योगसूत्रांमधे मिळणार नाही. तो घेरंडसंहितेमधेही मिळणार नाही. कर्मयोगही तिथे मिळणार नाही. हे सर्व ग्रंथ, ग्रंथ म्हणून उपयुक्तच आहेत, यात शंका नाही. पण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की हे सर्व ग्रंथ योगाच्या कुठल्याही एका अंगाचेच प्रतिपादन करतात. संपूर्ण योगाचे प्रतिपादन करणारा एकमेव ग्रंथ म्हणजे भगवद्गीता. ती हे प्रतिपादन सूत्रात्मक पद्धतीने करते. म्हणून कुठून काय समजून घ्यायचे, हे जाणून घेणे थोडेसे परिश्रमाचे काम आहे आणि ते परिश्रम आपण केलेच पाहिजेत.

भगवद्गीतेतील योग

(योग संमेलनातील प.पू. श्री गोविंददेवगिरिजी महाराजांचे प्रवचन) - (१)

‘‘आजच्या या प्रसंगी योगाच्या विषयावर मी आपल्यासमोर काय बोलावे, हा प्रश्नच आहे. मी यापूर्वीही अनेक वेळा आपल्यासमोर बोललो आहे. बोलत राहणे हा माझा स्वभाव आहे, कारण वेदांची तशी आज्ञा आहे. स्वाध्याय आणि प्रवचन सतत करीत राहिले पाहिजे; यात प्रमाद करू नये. आज नेमके काय बोलावे, याबाबत जेव्हा मी विचारले, तेव्हा मला असे सांगण्यात आले की भगवद्गीतेतील योग कसा सर्वसमावेशक आहे, ही बाब आपल्यासमोर मांडावी. ही गोष्ट माझ्यासाठी अत्यंत महत्त्वाची असून माझ्या विशेष आवडीची आहे. या दिशेने विचार करायला मी त्या दिवशी सुरुवात केली, ज्या दिवशी ही घोषणा झाली की संपूर्ण विश्व आता २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योगदिन म्हणून साजरा करणार आहे.

मित्रांनो, आपण पिढ्यानपिढ्या एक गोष्ट ऐकत आलो आहोत. पूज्य स्वामी विवेकानंद म्हणत असत, ‘‘माझी भारतमाता जागृत होत आहे. ती हळूहळू सिंहासनाकडे चालली आहे आणि एक दिवस असा येईल की भारतमाता विश्वगुरूच्या स्थानावर विराजमान होईल.’’ ज्या दिवशी संपूर्ण जगातील लोकांनी २१ जून हा दिवस योगदिन म्हणून मान्य केला आणि पहिल्यांदा आंतरराष्ट्रीय स्तरावर योगदिन साजरा झाला, त्या दिवशी प्रत्यक्षात भारतमाता विश्वगुरूपदावर आरूढ झाली, हेच वास्तव आहे. योगाभ्यास म्हणजे फक्त आसन व प्राणायाम एवढेच आहे, असे लोकांनी मानून घेतले. योगदिन साजरा केल्यामुळे आपोआप आसन, प्राणायाम इत्यादींचा प्रचार व प्रसार होईल आणि जगामध्ये आरोग्य वाढत जाईल, असेही वाटते. हे खरे आहे की आसने व प्राणायाम यांमुळे व्यक्तीचे आरोग्य

निरंतर अधिकाधिक उत्तम होत जाते परंतु योग हा केवळ शरीराला आरोग्य देणारा उपक्रम नाही. योगाचा थेट संबंध अध्यात्माशी आहे. म्हणूनच ज्या दिवशी २१ जून हा दिवस योगदिन म्हणून मान्यता प्राप्त करतो, त्या दिवशी माझ्या दृष्टीने तो दिवस केवळ योगदिन न राहता 'भगवद्गीता दिन' बनतो.

आता भगवद्गीता हे नाव घेतल्यावर काही लोकांच्या पोटात थोडीशी खळबळ माजू शकते. म्हणूनच तिचे नाव थेट न घेता तिला 'योगदिन' असे म्हणणे मला मान्य आहे आणि तसेच करणे योग्यही आहे, कारण सर्वांची पचनशक्ती सारखी नसते. परंतु 'योग' हा शब्द उच्चारला की आपल्या समोर नेमके काय उभे राहते? आणि काय उभे राहायला हवे? सामान्यतः योग हा शब्द उच्चारताच आपल्या डोळ्यांसमोर काही आसने येतात, प्राणायामाचे प्रकार आठवतात; नेती, धौती यांसारख्या क्रियाही समोर येतात. हा सर्व योगाभ्यासच आहे, पण ही योगाची अंगे आहेत; हा समग्र योगाभ्यास नाही.

समग्र योगाभ्यास ही अत्यंत व्यापक संकल्पना आहे. योगाभ्यासाचे सर्व आयाम जर एकाच ग्रंथात उपलब्ध असतील, तर ठामपणे असे सांगता येईल की तो ग्रंथ हठयोगप्रदीपिका नाही, तो पातंजल योगसूत्रही नाही, तो घेरंडसंहिता नाही आणि तो योगवासिष्ठही नाही. प्रत्यक्षात योगाच्या सर्व अंगांचा एकाच ठिकाणी समावेश करणारा एकमेव ग्रंथ म्हणजे भगवद्गीता. याचा अर्थ असा नाही की मी या इतर ग्रंथांचे अवमूल्यन करू इच्छितो. हे सर्व ग्रंथ मी सखोलपणे पाहिले आहेत. हे सर्व मानवजातीच्या, आपणा सर्वांच्या कल्याणासाठी अत्यंत उपयुक्त आहेत. मात्र आज विशेष लक्ष देऊन पाहण्यासारखी गोष्ट अशी आहे की भगवद्गीता जितक्या अंगांना स्पर्श करते, तितक्या अंगांना स्पर्श करणारा त्यांपैकी एकही ग्रंथ नाही. म्हणूनच आज जरी नाही तरी एक दिवस 'योगदिन' आपोआपच 'भगवद्गीता दिन' म्हणून ओळखला जाईल. कारण भगवद्गीता ही स्वतःच एक योगशास्त्र आहे. भगवद्गीतेच्या प्रत्येक अध्यायाच्या शेवटी येणाऱ्या पुष्पिकेत काय लिहिलेले असते? '...श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु, ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे, श्रीकृष्णार्जुनसंवादे...!' म्हणजेच तिला स्पष्टपणे 'योगशास्त्र' असे संबोधले आहे. इतकेच नव्हे, तर भगवद्गीतेचे कर्ते स्वतः अठरा अध्यायांमध्ये वेगवेगळ्या योगांची नावे देऊन त्यांचे निरूपण करतात. पहिला अध्याय अर्जुनविषाद योग, दुसरा सांख्य योग, तिसरा कर्मयोग, त्यानंतर ज्ञानकर्मसंन्यास योग, कर्मसंन्यास योग, आत्मसंयम योग ‐ असे अठरा अध्यायांचे अठरा योग आहेत. संपूर्ण गीतेलाच योगशास्त्र म्हटले आहे.

मग योग म्हणजे नेमके काय? आणि त्यासाठी कोणत्या व्यक्तीने कोणत्या मार्गाने जावे, हे कशावर अवलंबून आहे? हे, त्या व्यक्तीची मानसिक स्थिती कशी आहे, त्याचे पूर्वजन्मीचे कर्म काय आहे, बाल्यकाळापासून त्याला कोणत्या संस्कारांचा व सामाजिक वातावरणाचा प्रभाव मिळाला आहे, त्याच्या सवयी कशा आहेत, त्याचे वय किती आहे, त्याला शास्त्रांचे किती ज्ञान आहे, अशा सर्व बाबींचा विचार करून मगच त्याच्यासाठी

योग्य असे अनुशासन निश्चित केले जाऊ शकते, ज्यामुळे तो खऱ्या अर्थाने सुदृढ होईल. मी येथे केवळ शरीराच्या रोगांविषयी बोलत नाही; मी त्याच्या आध्यात्मिक कल्याणाविषयी बोलत आहे. आणि म्हणूनच भगवद्गीतेमध्ये आपल्याला विविध प्रकारचे सर्व योग प्राप्त होतात. भगवान पतंजलींनी यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी असा अष्टांग योग सांगितला आहे; ती अत्यंत उत्कृष्ट व्यवस्था आहे. परंतु भगवद्गीतेमध्ये आपल्याला संपूर्ण योगशास्त्राच्या एका परिपूर्ण विधानाचे दर्शन घडते.

सूक्ष्म दृष्टीने पाहिले आणि वर्गीकरण केले, तर गीतेत चार प्रमुख योग आढळतात, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग आणि ध्यानयोग. यामध्ये ध्यानयोगाला भगवद्गीतेच्या कर्त्याने स्वतंत्र योग म्हणून मान्यता दिली आहे. म्हणजे ध्यानयोग हा कर्मयोग किंवा इतर कोणत्याही योगाचा उपप्रकार नसून, तो भगवद्गीतेचा स्वतंत्र योग आहे. आता हा जो ध्यानयोग आहे, तो सिद्ध करण्यासाठी आणखी चार प्रकारचे योग आहेत ‑ हठयोग, राजयोग, मंत्रयोग आणि लययोग. इतक्या विविध प्रकारचे योग जर एखाद्या छोट्याशा ग्रंथात उपलब्ध असतील, तर तो एकच आहे ‑ गीता.

विद्यार्थी अवस्थेत असताना मी रोज गीतेचा एक अध्याय वाचत असे. किमान एक वर्ष तरी मी एकही दिवस खंड न पाडता हा अभ्यास केला आहे. त्या वेळेपासून गीता मला अत्यंत प्रिय आहे. मात्र त्या काळात मला असे वाटत होते की गीता समजून घेण्यासाठी केवळ गीता वाचून उपयोग नाही. गीतेतील ज्ञानयोग समजून घ्यायचा असेल तर योगवासिष्ठ वाचावे लागेल. ध्यानयोग समजायचा असेल तर पातंजल योगसूत्र वाचावे लागेल. कर्मयोग समजायचा असेल तर महाभारत समजून घ्यावे लागेल. आणि भक्तियोग समजायचा असेल तर श्रीमद्भागवत समजून घ्यावे लागेल. या सर्व ग्रंथांचा संदर्भ घेऊनच काही अंशी गीता समजेल, असे मला वाटत होते. गीतेतील प्रत्येक योग इतका खोल आहे की त्याचे पूर्ण आकलन सहज होत नाही. पण नंतर मला असे जाणवू लागले की भगवद्गीतेने ज्या पद्धतीने हे सर्व योग आपल्या समोर ठेवले आहेत, त्यातून आपल्याला जे प्राप्त होते ते खरोखरच अद्भुत आहे.

गीतेतील ज्ञानयोग तुम्हाला हठयोगप्रदीपिकामध्ये सापडणार नाही. तो पातंजल योगसूत्रांमध्ये मिळणार नाही. तो घेरंडसंहितेमध्येही मिळणार नाही. कर्मयोगही तिथे मिळणार नाही. हे सर्व ग्रंथ, ग्रंथ म्हणून उपयुक्तच आहेत, यात शंका नाही. पण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की हे सर्व ग्रंथ योगाच्या कुठल्याही एका अंगाचेच प्रतिपादन करतात. संपूर्ण योगाचे प्रतिपादन करणारा एकमेव ग्रंथ म्हणजे भगवद्गीता. ती हे प्रतिपादन सूत्रात्मक पद्धतीने करते. म्हणून कुठून काय समजून घ्यायचे, हे जाणून घेणे थोडेसे परिश्रमाचे काम आहे आणि ते परिश्रम आपण केलेच पाहिजेत.

आपण आत्ताच बोललो होतो की जसा रुग्ण, तशी औषधी द्यावी लागते. काही लोक बुद्धीप्रधान जीवन जगतात. त्यांना ज्ञानाशिवाय काहीही पटत नाही. अशा लोकांसाठी

ज्ञानयोगच आवश्यक असतो. तुम्ही त्यांना सांगाल, माळ घेऊन जप करा किंवा आसन-प्राणायाम करा, तर ते म्हणतील आसन-प्राणायाम माझ्या शरीरासाठी ठीक आहेत; पण माझी अंतःप्रेरणा दर्शनाची आहे, ज्ञानाची आहे. आणि ही जिज्ञासा गीतेच्या ज्ञानयोगानेच पूर्ण होते. ज्ञानयोग म्हणजे काहीतरी करणे नाही. आत्मज्ञान निर्माण केले जात नाही, आत्मज्ञान मिळवलेही जात नाही; फक्त त्यावरचे आवरण दूर केले जाते. त्या परमात्मतत्त्वाचे ज्ञान कसे व्हावे, ही केवळ समजून घेण्याची गोष्ट आहे. शुद्ध ज्ञानयोगात करण्यासारखे काहीही नसते; फक्त समजून घ्यायचे असते. भगवद्गीतेचा ज्ञानयोग सातव्या अध्यायात, तेराव्या अध्यायात आणि दुसऱ्या अध्यायाच्या प्रारंभी आपल्यासाठी हे दालन उघडतो.

कर्मयोग आपल्याला हे शिकवतो की जीवन जगत असताना परिस्थितींचा परिणाम आपल्या अंतःकरणावर कसा होऊ देऊ नये. कारण जो समाजात, कुटुंबात, राष्ट्राचा नागरिक म्हणून जगतो, त्याला कर्मयोगच आवश्यक आहे.

(क्रमशः)

Akshay Patwardhan
(B.E. Civil)

AKSHAY
ENTERPRISES

*Water Proofing Works
and Civil Contractor*

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

Mob.: 8983528313, 9422101375

Up to April - 2026

ऑनलाईन देणगी सेवा उपलब्ध

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

मुखपृष्ठ संकल्पना

योगाभ्यासी मंडळाची योगाभ्यासातील सांघिकता (२)

सांघिक सूर्योपासना

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।। - तैत्तिरीय उपनिषद (२.२.२)

''तो परमात्मा आम्हा दोघांचे (गुरू व शिष्याचे) एकत्रितपणे रक्षण करो, तो आम्हा दोघांचे एकत्रितपणे ज्ञानसंवर्धन करो. आपण दोघांनी मिळून मोठ्या सामर्थ्याने कर्म करावे. आपण ग्रहण केलेले ज्ञान तेजस्वी (प्रभावशाली) असो. आपणामध्ये कधीही द्वेष निर्माण होऊ नये. तीनही प्रकारची म्हणजे शारीरिक, दैविक आणि भौतिक शांती असो!''

कुठल्याही प्रकारचे कर्म करण्यासाठी लागणारे सामर्थ्य हे तेजातून निर्माण होते, आणि कुठलेही तेज, शक्ती निर्माण करणारा एकमेव स्रोत म्हणजे भगवान सूर्य नारायण. सूर्य भगवान हे पृथ्वीवरील सर्व जीवनाचा आत्मा आहे. त्यामुळेच ह्या सूर्य नारायणाची उपासना आपल्या संस्कृतीत अनादि काळापासून आहे. त्या अर्थाने पाहता, उघड्या डोळ्यांनी सर्वांना दिसणारा सूर्य हा एकमेव देव आहे, असे म्हणणे अतिशयोक्ती ठरणार नाही. सूर्याच्या संक्रमण स्थितीनुसार देशाच्या विविध भागांत वर्षभर अनेक सण व उत्सव साजरे केले जातात. आपली भारतीय संस्कृती जीवनाला पोषक अशा क्रिया भक्तीभावाशी जोडते आणि त्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवते. सूर्यनमस्कार ही अशीच एक साधना आहे, जी मानवी जीवनातील शरीर, मन आणि आत्मा यांचे पोषण करणारी एक प्रभावी उपासना आहे.

जरी सूर्यनमस्काराची नेमकी उत्पत्ती निश्चितपणे ज्ञात नसली, तरी समर्थ रामदास स्वामी ह्यांनी सशक्त समाजनिर्मितीच्या उद्देशाने सूर्यनमस्काराचा प्रसार जनसामान्यांमध्ये केला. बहुतांश ठिकाणी सूर्यनमस्कारामध्ये १० आसनांची मालिका असते.या आसनमालिकेमुळे हात, पाय, कंबर, मांड्या, पोट, पाठ, मणका इत्यादी शरीराच्या विविध भागांना लाभ होतो. तसेच हृदय, फुफ्फुसे, यकृत, प्लीहा, स्वादुपिंड, पचनसंस्था, स्नायुसंस्था, रक्ताभिसरणसंस्था व मज्जासंस्था यांसारख्या अंतर्गत अवयवांनाही लाभ होतो. म्हणूनच सूर्यनमस्काराला संपूर्ण शरीराचा व्यायाम असे योग्यच म्हणता येईल. या प्रक्रियेदरम्यान श्वास-उच्छ्वासाची लय राखल्यास श्वसनगती नियंत्रित होते व त्यामुळे मनावर सूक्ष्म सकारात्मक परिणाम होतो. एकाग्रता, जागरूकता व लवचिकता वाढते. थोडक्यात, सूर्यनमस्कार शरीरासोबत मनाचेही सुदृढीकरण करतो.

तथापि, सूर्यनमस्कारामध्ये सतत ताण देणाऱ्या हालचाली व वेगाने बदलणाऱ्या स्थिती असल्याने मोठ्या संख्येने सूर्यनमस्कार करणे केवळ उत्तम आरोग्य असलेल्या व्यक्तींनाच शक्य होते. शिवाय ही प्रक्रिया काहींना एकसूरी वाटू शकते. या पार्श्वभूमीवर

योगाभ्यासाला समाजात नवसंजीवनी देणारे योगमूर्ती परमपूज्य जनार्दन स्वामीजी यांनी सूर्यनमस्कार पद्धतीत दोन अत्यंत महत्त्वपूर्ण व वैशिष्ट्यपूर्ण सुधारणा केल्या. प्रथम, पारंपरिक १० आसनांच्या मालिकेत त्यांनी क्षणभर विश्रांती देणारे 'भुजान्वासन'चा समावेश दोन वेळा करून ती १२ आसनांची केली. पाचव्या व नवव्या टप्प्यावर भुजान्वासन नैसर्गिक प्रवाहात समाविष्ट केले. भुजान्वासनामुळे साधकाला मध्ये विश्रांती मिळते, श्वास नियंत्रित करता येतो व शरीर शिथिल होते. एका सूर्यनमस्कारात दोनदा भुजान्वासन केल्याने साधकाची सहनशक्ती टिकते व अधिक सूर्यनमस्कार करण्याची क्षमता निर्माण होते.

दुसरे व अधिक महत्त्वाचे योगदान म्हणजे प्रत्येक फेरीत श्वसन नियमन करून सूर्यनमस्काराला केवळ व्यायाम न ठेवता योगाभ्यासाचे स्वरूप देणे. भुजान्वासनाच्या समावेशामुळे सूर्यनमस्कार आसनांची योगिक मालिका ठरते व साधकाला सर्व आसनांचे लाभ अधिक सहजतेने व शांतीपूर्वक मिळतात. याशिवाय, सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे परमपूज्य जनार्दन स्वामीजी यांनी सूर्यनमस्कार वैयक्तिक न करता सामूहिक पद्धतीने करण्याची संकल्पना मांडली. समूहाने एकत्र, समकालीन रीतीने सूर्यनमस्कार केल्याने शिस्त, उत्साह आणि सामूहिक ध्येयासाठी कार्य करण्याची भावना निर्माण होते. जणू काही 'सह सह वीर्यं करवावहै' चा प्रत्यक्ष आविष्कारच होतो.

सूर्यनमस्कार खऱ्या अर्थाने योगसाधना व्हावी म्हणून स्वामीजींनी काही पूरक पद्धतीही जोडल्या. सूर्यनमस्कार सत्र सुरू करण्यापूर्वी सूर्यदेवाच्या तेजस्वी स्वरूपाचे स्तवन करणारे सामूहिक आवाहन केले जाते. प्रत्येक सूर्यनमस्कारापूर्वी मंत्रोच्चार केला जातो. ओंकाराने मन एकाग्र केले जाते, त्यानंतर बीजमंत्र उच्चारले जातात, ज्यांचा अंतर्गत अवयवांवर तसेच सूर्यचक्रावर सकारात्मक परिणाम होतो असे मानले जाते. त्यानंतर सूर्यदेवाच्या १२ नावांचे श्रद्धेने स्मरण केले जाते. अशा प्रकारे १२ आसनांनी एक सूर्यनमस्कार पूर्ण होतो आणि १२ सूर्यनमस्कारांनी (१२ नामांसह) एक पूर्ण आवर्तन तयार होते. सत्राच्या शेवटी योगाभ्यासी मंडळाचे साधक एकत्र प्रार्थना करतात, ज्यात शरीर-मनाच्या एकात्मतेने सूर्योपासना केल्याचे लाभ व्यक्त केले जातात. अशा भक्तीभावाने व कृतज्ञतेने केलेल्या सूर्यनमस्कारामुळे (मध्ये भुजान्वासनासह, योगाभ्यासी मंडळाच्या पद्धतीनुसार) एका सत्रात सहजपणे अनेक आवर्तने करता येतात. कालांतराने कोणतेही दुष्परिणाम न होता सहनशक्ती नैसर्गिकरीत्या वाढते. मंत्रोच्चारांसह केलेल्या या साधनेतून शरीर व मन यांचे ऐक्य (योग) सहज साध्य होते. त्यामुळे सूर्यनमस्कार ही निरोगी शरीर, सशक्त मन व पवित्र आत्मा घडविणारी साधना ठरते. ही पद्धत बालपणापासूनच दैनंदिन जीवनाचा भाग व्हावी, जेणेकरून पुढील पिढी खऱ्या अर्थाने निरोगी घडेल, हे अत्यंत आवश्यक आहे, हे स्वामीजींनी ओळखले होते.

आपल्या संस्कृतीत रथसप्तमी हा सूर्योपासनेस अर्पित दिवस आहे. दरवर्षी जनार्दन

स्वामी योगाभ्यासी मंडळ आपल्या विविध केंद्रांवर सामूहिक सूर्यनमस्कारांच्या माध्यमातून हा दिवस साजरा करते. यावर्षी अमृत महोत्सवाच्या निमित्ताने नागपूरातील १२ प्रभागांमध्ये जवळजवळ ५००० लोकांच्या उपस्थिती रथसप्तमी साजरी करण्यात आली. योगाभ्यासी मंडळाच्या द्वारे सूर्योपासनेला जणू काही चळवळीचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे.

रथसप्तमीसोबतच सूर्याच्या मकर राशीतील संक्रमणाने त्याला जे तेज प्राप्त होते, त्यानिमित्त संक्रांतीचा तिलोत्सव योगाभ्यासी मंडळातर्फे साजरा केल्या जातो. त्यात महिलांच्या हळदी-कुंकवाच्या कार्यक्रमासोबतच सर्व योगसाधक एकमेकांना तिळगूळ देऊन तिलोत्सवाच्या शुभेच्छा देतात. सौहार्दाची भावना जपणारा हा तिलोत्सवाचा आगळावेगळा सण ज्ञानवंतांच्या मार्गदर्शनासोबत उत्साहाने पार पडतो.

- डॉ. रवींद्र केसकर

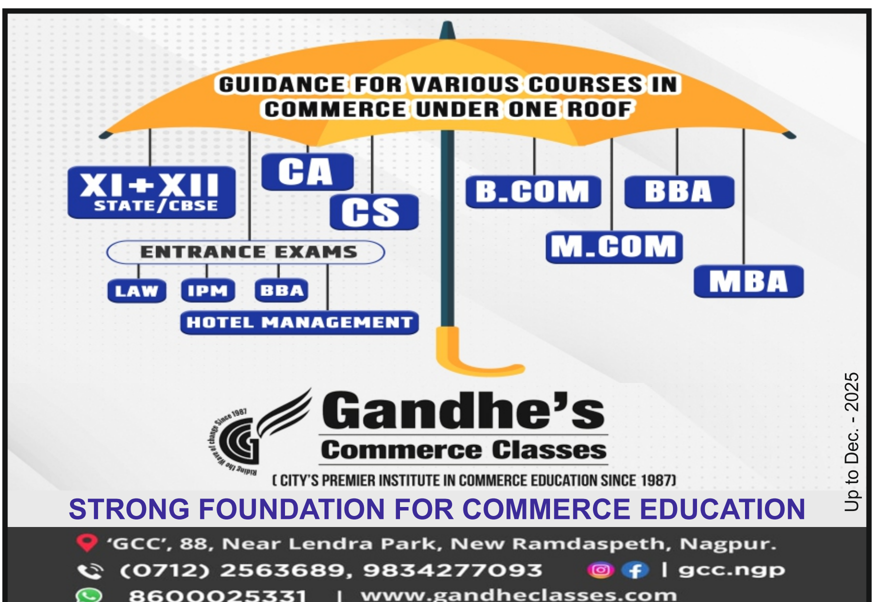
दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर

दिशांक सचिन बजाज

श्याम सुंदर मिश्रा



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. (१०/१/२६) पर्यंत

श्रीमती जया डोंगरवार (गुरूदक्षिणा) ५००/-
श्रीमती वर्षा अग्निहोत्री (--''--) १००१/-
श्री जितेंद्र कुमार सूर्यवंशी (--''--) १०००/-
डॉ स्मिता सिंग (--''--) २०००/-
इंजि तुषार प्रभाकर वानखेडे (--''--) २०००/-
श्री हिमांशु विश्वकर्मा (--''--) २०००/-
श्री चिंतामणी लिमये (--''--) २०००/-
श्री आकाश अशोक मुलेवार (--''--) २०००/-
श्री यशवंत दुपारे (--''--) २०००/-
श्री सौरभ अनिल मातेरे (--''--) १६४०/-
पार्थ अंकित बोकाडे (देणगी) ५००/-
अजय दिलीप पांडे (स्व. दिलीप पांडे यांच्या वर्ष श्राद्धानिमित्त) २१००/-
श्री पंकज चांदे व शुभांगी चांदे (एका योगीयाची कहाणी नाटकाकरिता) १००००/-
श्री संजीव राम डोके (--''--) २५०००/-
श्री प्रकाश देशपांडे (--''--) १०००/-
श्री सोमदत्त येलने (--''--) १०००/-
श्री विजय आठल्ये (--''--) १०००/-
श्री सुनील कुळकर्णी (--''--) ५००/-
श्रीमती शोभा घायवट (--''--) १०००/-
श्री विशाल महाजन (--''--) १०००/-
श्रीमती सुजाता वकील (--''--) ५०००/-
श्रीमती सीमा तारसेकर (--''--) १०००/-
श्री जीवन देशपांडे (--''--) १०००/-
श्री दिपक हलदुले (एका योगीयाची कहाणी नाटकाकरिता) १०००/-
श्री शिरीष गाजरलवार (--''--) १०००/-
श्रीमती पद्मजा पेंढारकर (--''--) १०००/-
श्रीमती सुलभा केणे (--''--) १००१/-
श्री राम मोरेश्वर खांडते (पुरुषोत्तम किराणा कडून मिळालेली गुरुदक्षिणा) २१००/-
सौ कलावती पराते (वाढदिवसा निमित्त देणगी) २१००/-
श्री शशांक मारोती भंडारी (लग्न दिना निमित्त) ५००/-
श्री आत्माराम हटवार (गुरुदक्षिणा) १०५/-
श्री बंडु नांदेकर (--''--) १०५/-
श्री समीर नंदनवार (डिसेंबर वर्ग देणगी) २३२०/
श्री दत्तराज महाजन (देणगी) १०००/-
श्री अनिल टांकसाळे (--''--) १५१/-
श्री शिशीर जोध (वाढदिवस देणगी) १०१/-
सौ मंगल नाजरे (--''--) १०१/-
डॉ रीना वाघ (एका योगीयाची कहाणी नाटकाकरिता) २५००/-
श्रीमती सिंधुताई कळंबे (--''--) १००१/-
श्री एकनाथ भुरे (--''--) ५०१/-
श्री सुनील सिर्सिकर (देणगी) १०००/-
श्री आशुतोष पांगारकर, बेंगलोर (--''--) १०००/-
श्री अमोल पांगारकर, बेंगलोर (--''--) १०००/-
श्री दिशांक सचिन बजाज (--''--) १०००/-
सौ स्मिता मनोज रहाटे (--''--) १०००/-
श्री सुनील दाणी (--''--) १७००/-
श्री प्रकाश देशपांडे (एक योगीयाची कहाणी नाटकासाठी) ५०००/-
आशित कटिरा (--''--) ५०००/-
सौ कविता कटिरा (--''--) ५०००/-
श्री निकालस महाराज योग वर्ग (--''--) ५०००/-
श्री आत्माराम हटवार (गुरुदक्षिणा) ५०१/-
श्री जयंत पत्राळे (एका योगीयाची कहाणी नाटकासाठी) १०००/-
श्री समीर पडोळे (--''--) ५००/-
श्री श्रीपाद सोहोनी (--''--) ५००/-
श्री विवेक पुराणकर (--''--) ५००/-
श्री अरुण खांडेकर (--''--) ५००/-
श्री सुरेश पुंडे (--''--) १०००/-
सौ. यशश्री नवकरकर (एका योगायाची कहाणी नाटकासाठी) ५००/-
कु. स्वरा लष्करे (वाढदिवस देणगी) २०१/-
५०१/-
श्री वसंतराव दीक्षित देणगी (नाटक) ५००/-
माधवनगर महिला योग केंद्र (--''--) ३०००/-

डॉ नलिनी बावणे (--''--) ५००/-
छाया बढे (--''--) १००/-
श्री गणेश ठाकरे (--''--) ३००/-
श्री अजय मुंजे (--''--) १०१/-
शारदादेवी योगासन वर्ग (--''--) ४००/-
श्री अमित अग्रवाल (--''--) ५००/-
श्री महेंद्र उत्तरवार (--''--) ११००/-
श्री शिरीष साल्पेकर (--''--) १०००/-
विद्या नागरे (--''--) २००/-
विद्या मनोहर दानके (--''--) १००१/-
ज्योती विश्वकर्मा (--''--) १०१/-
श्री वरुण बावडेकर (--''--) ५०१/-
सानिका नांदुरकर (प्रथम पगाराबद्दल देणगी) ५०१/-
श्री नितीन दुरुगकर (मकर संक्रांत देणगी) २५०/-
श्री आत्माराम हटवार (--''--) २५१/-
ज्योती कुळकर्णी (एक योगीयाची कहाणी नाटकासाठी) १०००/-
श्री अविनाश सावदेकर (--''--) ५०००/-
पूर्वा सालोडकर (--''--) ५००/-
सांस्कृतिक सभागृह योग वर्ग (--''--) ४०००/-
श्री संजय देशपांडे (--''--) १०००/-
श्री पुरुषोत्तम नौकरकर (--''--) ५००/-
श्री राजीव नानेकर (मकर संक्रांत देणगी) १२१/-

Online

श्री हिमांशु विश्वकर्मा (योग वर्ग साधक देणगी) १०१/-
श्री निरंजन गिरडकर, तुमसर (--''--) २००/-
श्री दर्शन राठी, अकोला (योगोपचार पेशंट देणगी) ५००/-
श्रीमती विमी पाटील, कल्याण (योग वर्ग साधक देणगी) १५१/-
श्रीमती कालिंदी उपरे (देणगी) ५००/-
श्री राधेश्याम पटके (--''--) २५१/-
श्री सुरेश भुयार, अमरावती (योग वर्ग साधक देणगी) ५०१/-
श्री मोहन अभ्यंकर, पुणे (वाढदिवस देणगी) ११०००/-
श्री नावेद अली (योगोपचार पेशंट देणगी) ५०००/-
श्री मनोज राळेगणकर (देणगी) १००१/-
श्री रोहित कावडे (गुरुदक्षिणा) १००१/
श्रीमती नेहा कावडे (--''--) १००१/
श्री सौरभ भिसीकर (--''--) ५००१/-

कल्पक
शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!
मनीष नगर
खामला
मानेवाडा
लक्ष्मी नगर
घरपोच सेवा

कल्पक इंटरप्रायझेस
8669988077 I 9552513349
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
Up to Jan. - 2026

योगवार्ता

नाटयकृती : 'एका योगियाची कहाणी'

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृत महोत्सवानिमित्त सायंटिफिक सभागृहात १२ जानेवारी रोजी सादर करण्यात आलेल्या **प.पू. योगमूर्ती जनार्दनस्वामींच्या त्यागमय जीवनावर आधारित 'एका योगियाची कहाणी' या नाटकाला** नागपुरातील योगप्रेमी व कलारसिकांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला.

या नाटकामध्ये स्वामीजींच्या कोकणातील बालपणापासून ते नागपूर येथे समाधी घेईपर्यंतच्या जीवनप्रवासातील महत्त्वपूर्ण टप्पे प्रभावीपणे सादर करण्यात आले. प्रयोगाच्या वेळी सभागृह तुडुंब भरले होते. इतकेच नव्हे तर मोठ्या संख्येने रसिक प्रेक्षक सभागृहाबाहेरही उपस्थित होते. जागेअभावी अनेकांना नाईलाजाने परत जावे लागले. सभागृहातील खुर्च्यांशिवाय इतर ठिकाणी बसूनही प्रेक्षकानी अत्यंत शिस्तबद्ध रीतीने नाटकाचा मनमुराद आनंद घेतला.

कार्यक्रमाच्या प्रारंभी प.पू. जनार्दनस्वामींच्या प्रतिमेचे तसेच रंगमंचाचे पूजन कविकुलगुरू कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालयाचे माजी कुलगुरू डॉ. पंकज चांदे, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे व कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांच्या शुभहस्ते करण्यात आले.

प.पू. जनार्दनस्वामींच्या चरित्राचे नाट्यरूपांतर सुलभा कुलकर्णी यांनी केले असून दिग्दर्शन श्री. रमेश लखमापुरे यांचे, तर सहदिग्दर्शन सौ. शुभदा अविनाश सावदेकर यांचे होते. निर्मिती प्रमुख म्हणून श्री. प्रमोद देशपांडे यांनी जबाबदारी सांभाळली.

स्वामीजींच्या मुख्य भूमिकेत श्री. शिरीष साल्पेकर यांनी प्रभावी अभिनय साकारला. वय वर्षे ४ ते ७८ पर्यंतच्या जवळपास ४० प्रथितयश व हौशी कलाकारांनी या नाटकात सहभाग घेतला. प्रकाशयोजना श्री. रमेश लखमापुरे यांची तर संगीत श्री. कबीर लखमापुरे यांनी दिले.

या सर्व कलाकारांचा तसेच विभागप्रमुख व तंत्रज्ञांचा सत्कार योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजी व माजी कुलगुरू डॉ. पंकज चांदे यांच्या हस्ते करण्यात आला.

आपल्या मनोगतात श्रद्धेय खांडवे गुरुजी यांनी नाटकाला मिळालेल्या अभूतपूर्व प्रतिसादाबद्दल सर्व रसिक व योगप्रेमींचे मनःपूर्वक आभार मानले. प्रयोगानंतर नाट्यरसिकांनी नाटकाचे भरभरून कौतुक करत, याचे प्रयोग आणखी मोठ्या सभागृहात व्हावेत, अशी अपेक्षा व्यक्त केली.

प्रसंग-विशेष - आदित्येषु नमस्कारान्.....

एक विलक्षण ऊर्जा देणारा उपक्रम : सामूहिक सूर्यनमस्कार

गेल्या अनेक वर्षांपासून रथसप्तमीला सामूहिक सूर्यनमस्कारांचे भव्य आयोजन ही आता योगाभ्यासी मंडळाची एक रूढ परंपरा झाली आहे. आपल्या सर्व वर्गांमधील साधकही यात अतिशय उत्साहाने सहभागी होतात. यासाठी नियमित सराव करतात. अनेक साधक तर या प्रसंगी १४४ सूर्यनमस्कारांचे उद्दिष्ट ठेवतात व स्वामीकृपेने सहज पूर्णही करतात. यवतमाळ, अमरावती, चन्द्रपूर, उमरेड यासारखे बाहेरगावचे वर्गही क्षमतेनुसार आयोजन करीत असतात. नागपूर शहराच्या 'सूर्यनगर' या भागात सूर्याचे प्रथम किरण पडतात म्हणून आपण अनेक वर्षे तिथल्या अनेक कार्यकर्त्यांच्या सक्रिय सहभागाने या भागातल्या 'लता मंगेशकर गार्डन' मधे रथसप्तमीचा हा कार्यक्रम घेत होतो. काही वर्षांपूर्वी त्या बागेच्या पुनर्विकासाचे काम सुरु झाले म्हणून आपण धरमपेठेतल्या चिल्ड्रेन ट्रॅफिक पार्क मधे सूर्यनमस्कारांचे आयोजन केले. आपल्या योगवर्गांची वाढणारी संख्या व विस्तार यामुळे सर्व वर्गांच्या साधकांना इच्छा असूनही या भव्य उपक्रमात सहभागी होता येत नव्हते. अंतरे, वाहनांची संख्या, महिलांच्या अडचणी, दुरून येण्यासाठी लागणारा वेळ या सर्व बाबींचा काळजीपूर्वक विचार करुन या वर्षी आपण कार्यक्रमाचे स्वरूप बदलवले जेणे करुन जास्तीत जास्त साधकांना सोयीस्कर होऊन सहभागी होता येईल. हे आपले आयोजन अपेक्षेपेक्षाही जास्त यशस्वी झाले याबद्दल सर्व साधकांचे मनःपूर्वक अभिनन्दन!

या संदर्भात दि. ४ जानेवारी २६ ला सर्व केन्द्रातल्या योगशिक्षक व कार्यकर्त्यांची एक महत्त्वाची बैठक झाली. आदरणीय खांडवे गुरुजी व मिलिंद वझलवार सर यांच्या मार्गदर्शनात कार्यक्रमाची रूपरेखा ठरली. यंदा आपण वर्गांची संख्या, अंतरे, सोयीच्या वेळा व सहज सम्पर्क या दृष्टीने नागपूर शहराचे नऊ प्रभाग (विभाग) केले. प्रत्येक प्रभागात आसपासचे दहा योगासन वर्ग समाविष्ट केले. सर्वांमधे सुसंवाद साधण्यासाठी सम्पर्क प्रमुख नेमले गेले. मंडळात झालेल्या पहिल्याच बैठकीनंतर आपल्या सगळ्या कार्यकर्त्यांमधे, वर्गशिक्षकामधे विलक्षण उत्साह संचारला. एवढ्या मोठ्या आयोजनात आपला, आपल्या वर्गाचा प्रत्यक्ष सहभाग आहे ही भावना विलक्षण जादू करुन गेली. जनजागृती व प्रचार यासाठी मंडळाने प्रत्येक वर्गाचे मोठे बॅनर्स तयार करुन दिले. यात असलेली वर्गातील मुख्य शिक्षक-शिक्षिकांची नावे, मो.न. आदि माहितीमुळे वर्गांचाही भरपूर प्रचार झाला. ठिकठिकाणी वेगवेगळ्या योगवर्गांचे हे बॅनर्स लावतानाचे फोटो

झळकू लागले. उपक्रम यशस्वी होण्याची ही पहिली झलक होती.

रथसप्तमीच्या मुख्य कार्यक्रमाचे काटेकोर वेळापत्रक, प्रत्येक प्रभागात पति-पत्नींनी सूर्याला अर्पण करावयाचे अर्ध्य, आदित्य हृदय स्तोत्र, १२ व १४४ सूर्यनमस्कार घालण्याची वेगवेगळी व्यवस्था, सबीज सूर्यनमस्कारांचा क्रम, सूर्यदेवाची सुंदर प्रतिमा, ड्रेस कोड आदि सर्व पूर्वतयारी व्यवस्थित आखली गेली. सर्व प्रभागांना सर्व साहित्य वेळेपूर्वीच पुरवण्यात आले. विलक्षण उत्साहात सर्वांनी सगळी तयारी पूर्ण केली. रथसप्तमीच्या दिवशी रविवार दि. २५ जानेवारी झालेल्या मुख्य उत्सवातल्या सर्व आयोजनात 'अथ योगानुशासनम्' ची प्रचिती येत होती. अनेक ठिकाणी मान्यवर अतिथींची समयोचित मार्गदर्शनपर उद्बोधनेही झाली. रथसप्तमीच्या कार्यक्रमांचे ठिकठिकाणचे फोटो व वार्ता झळकू लागल्या. अमरावती, यवतमाळ, चन्द्रपूर, नेर, बंगळुरु (कर्नाटक), येळिकोड (आंध्र प्रदेश) यासारखी बाहेरगावची केन्द्रेही उत्साहात सहभागी झाली.

नगरपालिका, महानगरपालिका आदि स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणूका नुकत्याच पार पडल्या होत्या. तो जल्लोष होताच. अनेक ठिकाणी नवनिर्वाचित नगरसेवकांना अतिथी म्हणून बोलावले गेले. सगळ्यांमधे एक विलक्षण उत्साह संचारला. याचा चांगला परिणाम आपल्या योगप्रमाणपत्र अभ्यासक्रमाच्या आयोजनात होईल याची खात्री आहे. एकूण रथसप्तमीच्या आयोजनातील यंदाचा हा बदल स्वामीजींच्या आशीर्वादांनी अपेक्षेपेक्षाही जास्त यशस्वी ठरला. या उपक्रमात सहभागी झालेल्या सर्व योगसाधक व कार्यकर्त्यांचे मन:पूर्वक अभिनन्दन!

- विभा आचार्य

रथसप्तमीनिमित्त योगाभ्यासी मंडळातर्फे विविध ठिकाणी सामूहिक सूर्यनमस्कार

रामनगर केन्द्र (१)

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळातर्फे रथसप्तमीच्या पावन मुहूर्तावर सूर्यभगवानांना सामूहिक सूर्यनमस्कारांद्वारे वंदन करून कृतज्ञता व्यक्त करण्यात आली. योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त हा उत्सव नागपूर शहरातील १२ पेक्षा जास्त प्रभागांमध्ये एकाच वेळी सामूहिक सूर्यनमस्कारांच्या माध्यमातून आगळ्यावेगळ्या पद्धतीने साजरा करण्यात आला.

सकाळी ६.३० वाजता सुरू झालेल्या कार्यक्रमात ईश्वर प्रणिधान व आदित्यहृदय स्तोत्र पठण करत सूर्यनारायणाला अर्घ्य अर्पण करून सहभागी योगसाधकांनी किमान समंत्र १२ व कमाल १४४ सूर्यनमस्कार केले.

प्रत्येक प्रभागामध्ये त्या-त्या क्षेत्रातील मान्यवर व्यक्ती तसेच नवनिर्वाचित नगरसेवक प्रमुख पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. त्यांनी उपस्थित योगसाधकांना योगाचे महत्त्व व आरोग्यदायी जीवनशैलीविषयी समयोचित मार्गदर्शन केले. या उत्सवात आरोग्य

भारती, योगसंपदा, जनआक्रोश, धोनी क्रिकेट अकॅडमी, या संस्थांचा सहभाग होता. आरोग्य भारती आणि योगाभ्यासी मंडळाच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित कार्यक्रमात ३२ शाळांचा समावेश होता.

योगाभ्यासी मंडळाच्या नागपूर बाहेरील शाखांनीही उत्स्फूर्तपणे हा उत्सव साजरा केला. त्यात प्रामुख्याने योगाभ्यासी मंडळाच्या यवतमाळ केंद्राने यवतमाळ येथे १५ विविध ठिकाणी रथसप्तमीच्या निमित्ताने सूर्यनमस्काराचे कार्यक्रम केले. तसेच उमरेड, अमरावती, नेर परसोपंत, नाशिक, पुणे, सांगली, बंगळुरु, एळिकोड (केरळ) इत्यादी मंडळाच्या अनेक शाखांमध्ये सूर्यनमस्काराचा उत्सव साजरा करण्यात आला.

योगाभ्यासी मंडळाच्या रामनगर मुख्य शाखेचा कार्यक्रम चिल्ड्रेन ट्रॅफिक पार्क, धरमपेठ येथे संपन्न झाला. कर्नल (नि.) अभय पटवर्धन हे मुख्य अतिथी म्हणून उपस्थित होते, तर नवनिर्वाचित नगरसेवक/नगरसेविका श्री विनय दाणी, सौ. शिवानी दाणी-वखरे, सौ. धनश्री देशपांडे, सौ. पूजा पाठक आणि जनआक्रोशतर्फे श्री रविंद्र कासखेडीकर, श्री मिलिंद रहाटगावकर व कार्यकर्ते यांची प्रमुख उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे अध्यक्षपद मंडळाचे कार्यवाह श्री मिलिंद वझलवार यांनी भूषविले. श्री श्याम देशपांडे व सौ. नमिता बांगरे यांनी अत्यंत सुरेल स्वरात आदित्यहृदय स्तोत्र गायले, श्री. व सौ. राजुरकर यांनी सूर्यदेवाला अर्घ्य अर्पण केले.

रामनगर केन्द्रा व्यतिरिक्त काटोल रोड, वर्धमान नगर, रेशीमबाग, बेसा, नरेंद्र नगर, पावनभूमी, दीनदयाल नगर, अभ्यंकर नगर आदी ठिकाणी झालेल्या कार्यक्रमांमध्ये एकूण सुमारे ५००० पेक्षा अधिक योगसाधकांनी उत्स्फूर्त सहभाग नोंदविला.

प्रत्येक प्रभागातील जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या शिक्षक व कार्यकर्त्यांनी कार्यक्रमाच्या यशस्वितेसाठी विशेष परिश्रम घेतले.

सांधिक सूर्यनमस्कार

स्वावलंबी- त्रिमूर्ती नगर (२)

जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ चे अमृत महोत्सवी कार्यक्रमा अंतर्गत रविवार दिनांक २५/०१/२०२६ रोजी प्रभाग क्र. ०९ स्वावलंबीनगर व त्रिमूर्तीनगर नागपूर चा रथसप्तमी सांघिक सूर्यनमस्कार कार्यक्रम सकाळी ६.३० ते ८.०० वाजेपर्यंत श्री. पांडुरंगेश्वर शिवमंदीर, सांस्कृतिक उद्यान, दीनदयाल नगर, नागपूर येथे संपन्न झाला.

कार्यक्रमाची सुरुवात सकाळी ६.३५ शंखध्वनीने होऊन सौ. वर्षा देशमुख, आजी आजोबा पार्क, दीनदयाल नगर यांनी ईश्वर प्रणिधान सादर केले. त्यानंत उत्थित

विवेकासन श्री. चंद्रकांत देशमुख, संचालक आजी आजोबा पार्क योगासन वर्ग यांनी घेतले. प्रभाग क्र. ०९ मधील सर्व योगसाधक योगप्रेमी व शाळेतील विद्यार्थ्यांनी १२ सूर्य नमस्कार घातले. सूर्यनारायणाची पहिली प्रार्थना, सूर्यनारायणाचे ईश्वर प्रणिधान व सूर्य मंत्र श्री. सारदादेवी योगासन वर्ग, भाऊसाहेब सुर्वेनगर, नागपूर यांनी उत्कृष्टपणे सादर केले.

त्यानंतर सौ. विजयालक्ष्मी वैष्णव संचालक श्री. गणेश योगासन वर्ग त्रिमूर्तीनगर, यांच्या मार्गदर्शनात जयताळा माध्यमिक नागपूर महानगरपालिकेचे २२ विद्यार्थी व राधा गायत्रीकला गुरुकुलमचे १४ विद्यार्थी यांनी आदित्य हृदय स्तोत्र सोबत १४४ सूर्यनमस्कार घातले. सूर्यनमस्कारासाठी श्री. सुरेश राणे व सौ. अनिता नारखेडे यांनी प्रात्यक्षिक सादर केले. सोबतच श्री. सूर्यनारायणाला श्री. मकरंद बक्षी व सौ. संगीता बक्षी (आजी आजोबा पार्क योगासन वर्ग) यांनी अर्घ्य अर्पण केले.

यानंतर मंचावर उपस्थित प्रमुख पाहुणे व प्रभाग क्र. ३७ चे नवनिर्वाचित नगरसेवक मा.प्रा. श्री. दिलीपजी दिवे, मा. श्री. संजयजी उगले, मा. सौ. आश्विनीताई जिचकार, मा. निधीताई तेलगोटे यांचा शाल, श्रीफळ व फुलांचे रोपटे देऊन सत्कार करण्यात आला. तसेच श्री. पांडूरंगेश्वर शिवमंदिरचे अध्यक्ष श्री. दिलीपजी कातरकर व वक्ते श्री. वसंतरावजी दीक्षित काका व प्रभाग क्र. ९ चे प्रमुख श्री. चंद्रकांत देशमुख यांचे स्वागत करण्यात आले.

श्री. चंद्रकांत देशमुख यांनी कार्यक्रमाची प्रस्तावना केली. वक्ते श्री. वसंतराव दीक्षित काका यांनी आदित्य हृदय स्तोत्र, सूर्यनमस्कार व रथसप्तमीचे महत्त्व विषद केले. मा. श्री. दिलीप दिवे साहेबांनी अध्यक्षीय भाषणात जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ अंतर्गत प्रभागात होत असलेल्या योग विषयक कार्यक्रमांना शुभेच्छा दिल्यात, व त्यासाठी आवश्यक सहकार्य करण्याचे आश्वासन दिले.

कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन श्री. विजय देव उमानंद सरस्वती योगासन वर्ग यांनी केले. कार्यक्रमाचे संचालन व प्रार्थना सौ. वैशाली चिडे संचालिका श्री. सारदादेवी योगासन वर्ग भाऊसाहेब सुर्वेनगर यांनी पार पाडले.

शेवटी अर्घ्य व प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी श्री. पांडुरंगेश्वर शिव मंदिर कमेटी व जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ यांनी प्रभाग क्र. ९ मध्ये नमूद केलेल्या १३ योगवर्गाचे संचालक व योग साधक यांचे कार्यक्रमास सहकार्य प्राप्त झाले.

- **श्री. चंद्रकांत देशमुख** २५/२६ प्रभाग प्रमुख क्र. ९

पावनभूमी नागपूर (३)

प्रभाग ७: बास्केटबॉल मैदान, पावनभूमी, श्रीराम नगर, नागपूर या प्रभागाचा रथसप्तमी कार्यक्रम दिनांक २५.१.२०२६ रविवार, रोजी सकाळी ६.३० ते ८.०० या वेळात आनंदाने पार पडला. या कार्यक्रमाला माजी कुलगुरू डॉ. पंकज चांदे सर प्रमुख

अतिथी, प्रभागाचे नगरसेवक श्री सुनील दांडेकर व श्री लखन येरवार पाहुणे म्हणून लाभले, त्यांचे स्वागत श्रीफळ व पुष्पगुच्छ देऊन करण्यात आले. कार्यक्रमाची सुरुवात सौ पुष्पा खांडेकर यांच्या मधुर आवाजातील ईश्वर प्रणिधानाने झाली. त्यानंतर उत्थित विवेकासन घेण्यात आले. आदित्य हृदय स्तोत्र सोबतच, श्री व सौ अनिल देशपांडे यांचे द्वारा सूर्य देवतेस अर्घ्य अर्पण सहित सूर्यनमस्काराला सुरुवात झाली. श्री देशकर यांनी समंत्र १३ सूर्यनमस्कार करण्यास सूचना दिल्या. कार्यक्रमाला १०० च्यावर योग साधक उपस्थित होते. माजी कुलगुरू डॉ पंकज चांदे सरांनी सूर्याचे महत्त्व, सूर्यनमस्कारातील १२ नावे आणि त्यांचे अर्थ अगदी सविस्तर समजावून सांगितले. सरांनी सूर्योपासना व योगाचे महत्त्व, गायत्री मंत्राचे श्रेष्ठत्व अगदी सोप्या भाषेत सांगितले. त्यानंतर प्रभाग प्रमुख श्री प्रमोद देशपांडे यांचे यथोचित मार्गदर्शन लाभले. ऍड. विजय वाघ यांनी आभार प्रदर्शन केले. श्रीराम नगर हनुमान मंदिर योगासन वर्ग येथील श्री परशुराम नवकरकर सर, श्री प्रेमदास नवकरकर सर, श्री लाभे सर आणि समस्त योग साधकांनी कार्यक्रमाच्या सफलतेसाठी परिश्रम घेतले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ रीना वाघ यांनी केले. तिळगुळाच्या वाटपानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- **डॉ सौ. रीना वाघ**, योगसाधिका

नरेंद्र नगर (४)

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ नरेंद्रनगर विभागाद्वारे रथसप्तमीचे औचित्य साधून सांघिक सूर्यनमस्कार कार्यक्रम घेण्यात आला. यात सहभागी साधकांनी सूर्योदयाचा अचूक मुहूर्त साधत सूर्यनमस्कारातून रविराजाला वंदन केले.

सूर्यनमस्कार भारतीय परंपरेतील अत्यंत प्रभावी व संपूर्ण व्यायाम प्रकार आहे. सूर्य ऊर्जा, आरोग्य आणि जीवनशक्तीचा मुख्य स्रोत मानला जातो. सूर्यनमस्कारामुळे मानसिक शांतता, सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होते. हीच बाब लक्षात घेऊन दरवर्षी सामूहिक सूर्यनमस्काराचे आयोजन केले जाते. यावर्षी नरेंद्रनगर विभागाद्वारे लक्ष्यवेध मैदानावर सकाळी साडेसहाला सूर्यनमस्कार कार्यक्रमाचे आयोजन केले गेले. अध्यक्षस्थानी दत्ता मेघे इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट सायन्सचे डॉ. सुब्रह्मण्यम अय्यर होते. प्रमुख पाहुणे म्हणून नगरसेविका विशाखा मोहोड, नगरसेवक रमेश भंडारी तसेच लक्ष्यवेध संस्थेचे संजय पौनिकर उपस्थित होते. कार्यक्रमात एकीकडे सामूहिक सूर्यनमस्कार सुरू असताना दुसरीकडे श्री. व सौ. बायस्कर यांनी सूर्यदेवाला निरंतर अर्घ्य समर्पित केले. काही साधकांनी एकाच वेळी १४४ सूर्यनमस्कार घातले. आयोजनासाठी संजय मुद्गल, उषा मुद्गल, भालचंद्र कपाळे, आशा आडे, नलिनी फोपाटे आदींनी सहकार्य केले.

अभ्यंकर नगर (५)

अभ्यंकर नगर मैदानावर जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या निरी मॉडर्न स्कूल, अभ्यंकर नगर, मुंडले फुलवारी महिला वर्ग, ज्ञानेश्वर मंदिर, बजाज नगर, हनुमान मंदिर

माधव नगर, गणेश मंदिर, बुटी लेआऊट केंद्रे तसेच पार्क मधील प्राणायाम वर्ग यांच्या सहभागाने रथसप्तमीला सांघिक सूर्यनमस्काराचा उत्सव साजरा करण्यात आला. अध्यक्ष स्थानी ज्येष्ठ योगसाधक सुनीता ताई झामरे तर प्रमुख पाहुण्या आदरणीय श्रध्दा पराग देवपुजारी लाभल्या. दीप प्रज्वलन व स्वामी प्रतिमेला माल्यार्पण झाल्यानंतर रंजना राणे, सुवर्णा पांडे आणि मंजुषा वेखंडे यांनी ईश्वर प्रणिधान गायले. दीप्ती बापट, इला मुळे, आणि अलका कळमकर यांच्या निर्देशानुसार समंत्र १३ सूर्यनमस्कार उपस्थित साधकांनी घातले. सूर्योदयापासून सौ. सुषमा कालरा आणि श्री विजय कालरा यांनी भगवान सूर्याला अर्घ्य अर्पण केले. मुख्य अतिथी सौ. श्रद्धा देवपुजारी यांनी आदित्यहृदय स्तोत्र गाऊन त्याचा अर्थ व माहिती सांगून सर्वांना आनंदित केले. श्री श्रीकांत मुळे यांनी आभारप्रदर्शन केले. सूर्याचे तीर्थ आणि तिळगुळाच्या प्रसाद वितरणानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. इला मुळे

श्री स्वामी समर्थ योग मंडळ नेर (६)

श्री स्वामी समर्थ योग मंडळ नेर परसोपंत योगासन वर्गा तर्फे आज रथसप्तमीचे औचित्य साधून श्री संताजी महाराज सभागृह येथे सामूहिक सूर्यनमस्काराच्या विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. एकूण ३० योग साधक सूर्य नमस्कार साठी सहभागी झाले. त्यापैकी ७ योग साधकांनी १४४ सूर्य नमस्कार घातले. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी नगराध्यक्ष सौ. सुनीताताई जयस्वाल होत्या, तर प्रमुख अतिथी ज्येष्ठ नागरिक श्री सामुद्रे सर उपस्थित होते. श्री नंदकिशोर जोशी, योगाभ्यासी मंडळ नागपूर यांची देखील उपस्थिती होती.

- नंदकिशोर जोशी

अमरावती केन्द्र (७)

रथसप्तमीच्या पावन मुहूर्तावर जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ आणि श्री एकवीरा देवी संस्थान यांच्या संयुक्त विद्यमाने सामूहिक सूर्यनमस्काराचा सोहळा उत्साहात पार पडला. पहाटेच्या मंगल वातावरणात योगसाधकांनी एकत्र येत भगवान सूर्यनारायणाची उपासना केली.

कार्यक्रमाचे संचालन सौ. विजया टेंबे यांनी केले, तर योग वर्ग सौ. स्मिता जोग (योगशिक्षिका) यांनी घेतला. कार्यक्रमाची सुरुवात ईश्वर प्रणिधान आणि उत्थित विवेकासनाने करण्यात आली. बीज मंत्रासह भगवान सूर्याचे बारा नावांचे उच्चारण करत शास्त्रोक्त पद्धतीने सूर्यनमस्कारांची साधना अर्पण करण्यात आली. त्यानंतर शवासन, ओंकार साधना आणि प्रार्थनेने शरीर व मनाला चैतन्य लाभले.

या सोहळ्याचे विशेष आकर्षण म्हणजे नवनिर्वाचित नगरसेविका सौ. स्वाती कुलकर्णी आणि सौ. सुरेखा लुंगारे यांचा करण्यात आलेला गौरव. अमरावती शहरातील साईनगर, कॅम्प आणि राजापेठ या वेगवेगळ्या प्रभागांमध्ये जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या चालणाऱ्या योग वर्गाच्या प्रमुख योग शिक्षिकांच्या हस्ते शाल व श्रीफळ देऊन दोन्ही लोकप्रतिनिधींचा विशेष सत्कार करण्यात आला.

याप्रसंगी आरोग्य भारती अमरावतीचे अध्यक्ष डॉ. आशिष डगवार व इतर मान्यवर उपस्थित होते. सहभागी साधकांना तिळगुळ प्रसाद आणि आरोग्य भारती, अमरावती द्वारा निर्मित दिनदर्शिका भेट देण्यात आली. सामूहिक राष्ट्रगीताने या सोहळ्याची सांगता झाली. शिस्त आणि सकारात्मक ऊर्जेने भरलेल्या या उपक्रमाची सर्वत्र प्रशंसा होत आहे.

- मकरंद जोग

योग भवन, काटोल रोड केन्द्र - केरळ सहल

योग भवन काटोल रोड नागपूर येथील योग साधकांचे केरळ सहल करावयाचे ठरले त्या प्रमाणे ११-११-२०२५ रोजी रात्री ९.५० च्या मिलिनीयम एक्सप्रेस ने आम्ही ६२ योग साधक प्रवासाला निघालो, व १३ तारखेला प्रहाटे ३.३० वाजला एर्नाकुलम येथे पोहचलो. तेथून हॉटेलवर प्रात:विधी आटोपून २ A/C बसेस ने मुन्नारला गेलो. बसचा पण प्रवास बराच होता. मुन्नार हे हिल स्टेशन आहे. त्यामुळे तेथील वातावरण थंड व प्रसन्न होते. सगळीकडे पहाडावर हिरवेगार चहाचे मळे, काही ठिकाणी घनदाट जंगल, सुंदर सुंदर, जंगली फुल, बघत बघत आमचा दिवसभर वेगवेगळ्या ठिकाणी रमणीय स्थळ बघत २ दिवसाचा मुक्काम आटोपून टेकाडी येथे आलो. तेथे २ दिवस मुक्काम व बोटी ने Back Water ने जंगल सफारी केली, हरिण, रानडुक्कर हे दृष्टीस पडले. तेथून अलेप्सी येथे गेलो. तेथे House Boat मधे आम्ही सर्व ६२ साधकांचा एक दिवस मुक्काम होता. शेवटच्या दिवशी कन्याकुमारीला श्रीस्वामी विवेकानंद स्मारकावर पोहचलो. पण तिथे सकाळ पासून पाऊस होता. तिथे आम्ही सर्वजण एका ठिकाणी बसून पावसात रेनकोट, वगैरे घालून प्राणायम ॐकार केला त्या नंतर श्री जर्नादन स्वामींचा जय घोष करून जय जय कार केला. तेथून त्रिवेंद्रम ला आलो व रेल्वेने २१ नोव्हेंबरला नागपूरला पोहचलो

- सुधाकर गडकरी

योग भवन, काटोल रोड केन्द्र - केळझर सहल

२१-१२-२०१५ रोजी सकाळी ७.०० वाजता योग भवन काटोल रोड नागपूर येथील ९० योग साधक २ बसेस ने श्री सिद्धी विनायक मंदिर केळझर व श्री गुरू बृहस्पति मंदिर वनग्राम करिता सकाळी ७.०० वाजता योग भवनहून निघाले. ९.०० च्या सुमारास तेथे पोहचलो. श्री सिद्धी विनायकाचे दर्शन घेतले. तेथेच श्री महादेवाचे मंदिर आहे. दर्शन घेऊन साधारण १०.३० च्या सुमारास श्री गुरू बृहस्पति मंदिरा करिता निघालो. साधारण

११.१५ च्या सुमारास मंदिरात पोहचलो दर्शन घेतले. तेथेच लागून शनि मंदिर आहे, ते खूप छान आहे. तेथे सूर्य घड्याळ, राशी चक्र, तिथी चक्र आहे. आजूबाजूला पहाड आहे. जंगल पण खूप दाट आहे. पहाडावर चढायला छोटी पायवाट आहे. काही साधक पहाडावर चढून आले. साधारण दुपारी १ वाजे पर्यंत थांबून परत निघालो. **- सुधाकर गडकरी**

आनंद वार्ता

आपको यहाँ जानकारी देते हुए हर्ष हो रहा है की जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ ने आंग्ल वर्ष के पहिले दिन, याने ०१ जनवरी २०२६, को विश्वेश्वरय्या नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलॉजी (व्ही.एन.आय.टी.) के विद्यार्थी, शिक्षक गण और कर्मचारियों को योग पढाना और व्ही.एन.आय.टी. के साथ मिलकर रिसर्च करना इसके लिये एक एम.ओ.यु. साइन किया।

उरण येथील सदिच्छा भेट

दिनांक २९ डिसेंबर रोजी मंडळाच्या पुण्याच्या केंद्राचे शिक्षक, जोशी दम्पत्याची उरण येथील जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ कार्यकर्त्यासोबत सदिच्छा भेट झाली. तसेच उरण येथील सिनियर कॉलेज मधील मुलांना योगाभ्यास सुरुवात करण्यासाठी उरण मधील ३ कॉलेज मधील संचालकांना भेटून योगवर्ग सुरू कारण्याबाबत चर्चा करण्यात आली.

यवतमाळ केंद्रातर्फे सत्काराचे आयोजन

आज श्री जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ यवतमाळ तर्फे नगराध्यक्ष ॲड. प्रियदर्शनी अशोकराव उइके, तसेच सौ. किर्ती ताई संतोष राऊत नगरसेविका यवतमाळ. यांच्या सत्काराचे आयोजन करण्यात आले होते. डॉ. दुर्गेश कुंटे अध्यक्ष स्थानी होते.

महेश जोशी अध्यक्ष श्री जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ यवतमाळ यांनी प्रास्ताविकात मंडळाची भूमिका विषद केली. मंडळातील सर्व योग शिक्षक व योग साधक मोठ्या संख्येने कार्यक्रमाला उपस्थित होते. सर्वांच्या सहकार्याने अतिशय सुंदर असा कार्यक्रम पार पडला.

नरेंद्र नगर विभाग वार्षिक सहल: एक स्वानुभव

नरेंद्रनगर विभागातील चारही कौटुंबिक योगाभ्यास वर्गाची सहल रविवार दिनांक १४.१२.२०२५ रोजी आदरणीय श्री चंद्रकांत बडकस यांच्या नेतृत्वात रावणवाडी आणि अंभोरा या ठिकाणी आयोजित करण्यात आली. या सहली मध्ये एकूण ५० साधक-साधिकांनी सहभाग घेतला.

सर्वप्रथम वीर हनुमान मंदिर मध्ये जनार्दन स्वामीच्या फोटोंचे पूजन करून माल्यार्पण करण्यात आले यानंतर भंडारा जिल्ह्यातील रावणवाडी या निसर्ग रम्य ठिकाणाकडे प्रस्थान करण्यात आले. रावणवाडी हे ठिकाण अतिशय शांत आणि निसर्गरम्य आहे. दुपारी सगळे जण एकत्र बसलो असता आमचे मार्गदर्शक श्री चंद्रकांत बडकस सर यांनी सर्वाना योगा संबंधी मोलाचे मार्गदर्शन केले.

त्यानंतर आम्ही अंभोरा इथे निघालो. अंभोरा हे ठिकाण पाच नदीच्या संगमावर वसलेले आहे. हे ठिकाण पण अतिशय रमणीय आहे. इथे पुरातन शिवलिंग आहे मंदिराच्या मंडपामध्ये सर्वानी शिवस्तोत्र म्हटले. श्रीसंत हरिहर महाराजांनी इथे पुष्कळ वर्षे तपश्चर्या केली. शिवमंदिर मधून खाली आल्यानंतर इथे अनेक देवी देवतांचे मंदिर आहे, त्यांचे पण दर्शन सर्वानी घेतले.

महाराष्ट्र शासनाने पिलरशिवाय उभारलेल्या झुल्यावरील स्काय वॉक करिता निघालो. संपूर्ण परिसरामध्ये नयनरम्य रोशणाई करण्यात आली होती, संपूर्ण परिसर विद्युत रोशणाईने सजविण्यात आला होता. आम्ही तिकीट काढून १४ व्या माळ्यावर गेलो, तिथून खालचे दृश्य अतिशय विभोर होते. ते सगळे दृश्य कॅमेरा व मनामध्ये साठवून परतीच्या प्रवासाकरिता निघालो. साधारणतः रात्री ८ वाजता नागपूर इथे सहलीची सांगता करण्यात आली.

- **डॉ. राजेंद्र पहाडे,** योगशिक्षक, कौटुंबिक योगाभ्यास वर्ग

जनार्दन ते जगन्नाथ

रामनगर केंद्राच्या योग साधकांनी स्वामींच्या कृपेने दिनांक २६ जानेवारी ते ३० जानेवारी या काळात चार धामा पैकी भारताच्या पूर्वेकडील ओरिसात वसलेल्या सर्वात श्रेष्ठ ‘जगन्नाथ पुरी’ या वैशिष्ट्यपूर्ण तीर्थक्षेत्राच्या यात्रेला जाण्याचे ठरविले. प.पू. जनार्दन स्वामींच्या जयजयकाराने एकूण ५० साधकांनी या यात्रेला प्रारंभ केला.

पुरीक्षेत्रातील श्री जगन्नाथ मंदिरापासून तीन भव्य रथात गुंडीचा मंदिर पर्यंत भगवान जगन्नाथांची रथयात्रा जाते तो अति भव्य मार्ग, जगन्नाथ मंदिरातील मूर्ती निर्माण, प्रसादालय, प्रसाद, ध्वजारोहण सोहळा, नवकलेवर या सगळ्याच गोष्टी अद्भुत आहेत. कायम भक्तांच्या गर्दीने गजबजलेल्या या स्थळी भगवंताचे दर्शन 'क्षणभर' जरी झाले तरी त्याचा आनंद सगळ्या साधकांच्या मुख कमलावर दिसत होता. वास्तव्य मंदिराजवळच असल्याने भगवंताच्या दर्शनाच्या ओढीने काही साधकांनी दोन वेळा, तीन वेळा तर एका साधिकेने पाच वेळा भगवान जगन्नाथाचे दर्शन भल्या पहाटे उठून किंवा रात्री उशिरा जाऊन घेतले. सोबतच १०८ शक्तीपीठांतील नाभीमंडल पतीत स्थानी भगवती विमलादेवीचे दर्शन, शंकराचार्यांचा मनाला शांतता प्रदान करणारा आणि चैतन्याची अनुभूती देणारा गोवर्धन मठ, याचे दर्शन घेतले. स्वच्छ सुंदर बंगाल उपसागराच्या समुद्रकिनारा दर्शनाने मन प्रसन्न झाले व साधकांनी येथे शुभ्र आणि फेसाळ लाटांमध्ये समुद्रस्नानाचा, उंटस्वारीचा आनंद घेतला. दररोज संध्याकाळी सामूहिक शुभंकरोती, मारुती स्तोत्र, रामरक्षा पठण आणि स्वामीजींची प्रार्थना होत असे.

दुसऱ्या व तिसऱ्या दिवशी भारतीय वास्तुशास्त्राचा व शिल्पकलेचा अप्रतिम नमुना म्हणजे कोणार्कचे सूर्य मंदिर बघितले. सध्या हे मंदिर पुरातत्व विभागाच्या देखरेखी खाली आहे. २०२७ पर्यंत त्याचे पुर्ननिर्माण होऊन सर्वांकरिता दर्शनार्थ खुले होणार आहे. जवळच सुंदर चंद्रभागा नदी व तेवढाच सुंदर चंद्रभागा समुद्रकिनारा आहे. मंडळात स्थापित असलेल्या पतंजली मुनींच्या मूर्तीचे मूर्तिकार व पद्मविभूषण सन्मानाने विभूषित प्रख्यात शिल्पकार श्री सुदर्शन शाहू यांची निसर्गरम्य कार्यशाळा बघून एक शिल्प जागृत रूपात आणण्यासाठी लागणारी कलाकारांचे कौशल्य, चिकाटी बघून अचंबित झालो. पुरीच्या जवळच असलेले आपला सांस्कृतिक वारसा जपणारे रघुराजपूर हे गाव पाहिले. हे गाव सरकारने हेरिटेज सेंटर म्हणून घोषित केलेले आहे. प्रत्येक घराच्या भिंतीवर रंगबिरंगी चित्रं रंगवलेली आहेत. पट्टाचित्र कलेवर आधारित विविध चित्र, वस्तू विक्री हाच त्यांचा उत्पन्नाचा स्त्रोत आहे. तिथे जाताच मग प्रसन्न झाले. आपल्या कलेला जीवापलीकडे जपणारे लोक, त्या कलेला वास्तविकता येण्याकरता धार्मिक ग्रंथांचाही अभ्यास ते करतात. नैसर्गिक रंगांच्या सहाय्याने विविध चित्र पाहून डोळ्यांचे पारणे फिटले. प्रसिद्ध लिंगराज मंदिर तसेच धवलं गिरी, हिरापूर येथील चौसष्ट योगिनी मंदिराचे दर्शन घेतले.

चवथ्या दिवशी आशियातला सगळ्यात मोठा खारे-गोड पाणी मिश्रित चिलिका तलाव पाहायला गेलो. या ऋतूत परदेशातील पक्षी पर्यटनाला इथे येतात. सायबेरियन पक्षांच्या सोबतीने ३-४ तास नौका विहार केला. या तलावाच्या पलीकडे अतिशय स्वच्छ, निर्मळ अशी किनारपट्टी लाभलेल्या नितळ सुंदर समुद्राचे दर्शन घेतले.

या तीर्थक्षेत्रात फिरताना एक गोष्ट प्रामुख्याने जाणवली की हे लोक निसर्गाशी समरस झालेले आहेत. प्रसादाचे डबे, ताडपत्रावर चित्र, नैसर्गिक रंगांचा वापर, मातीच्या भांड्यात भगवंताचा प्रसाद, सात्त्विक आहार, साधी राहणी, सहज साधं कार्यमग्न जीवन त्यामुळे जागोजागी डॉक्टरांच्या पाट्या, क्लिनिक किंवा मल्टिस्पेशालिटी मोठमोठे हॉस्पिटल, औषध विक्रीची दुकाने या परिसरात जास्त बघायला मिळाले नाहीत.

स्वामीजींच्या संदेश मंत्रातील ''समाधान'' हे येथील सामान्य लोकांच्या चेहऱ्यावर, राहणीत ओतप्रोत पाहावयास मिळाले. स्वामीजींच्या संदेशातील निरोगत्वही येथील लोकांना त्यांच्या साध्या जीवनशैलीमुळे बऱ्यापैकी प्राप्त झाले आहे हे अत्यंत कमी संख्येत असणाऱ्या क्लिनिक किंवा औषध विक्री दुकानामुळे दिसते. असा हा सहज योग त्यांना जगन्नाथाच्या कृपेने साध्य झालेला आहे हेच म्हणावे लागेल. असा हा आनंद इतरांसोबत द्विगुणित कसा करावा हे प.पू. स्वामी भक्तांकडून कायम शिकावयास मिळते.

जय जनार्दन, जय जगन्नाथ

- सौ मेघा कुळकर्णी

अभिनंदन

डॉ. मुकुंद भिडे

योगाभ्यासी मंडळाचे ज्येष्ठ कार्यकर्ता,मंडळाच्या अनेक वैद्यकीय शिबिरांत सक्रीय सहभाग घेणारे, योगप्रकाशचे नियमित लेखक व नागपुरातील प्रख्यात नाक-कान-घसा (ENT) तज्ज्ञ व शल्यचिकित्सक डॉ. मुकुंद भिडे यांना नुकताच अत्यंत प्रतिष्टेचा विदर्भ स्तरावरील 'नाक कान घसा रोग तज्ज्ञांची भारतीय अकादमी व मस्तक आणि मानेचे शल्यचिकित्सक अकादमी विदर्भ' (Association of Otolaryngologists of India and Head & Neck Surgeons of Vidarbha) तर्फे 'जीवन गौरव पुरस्कार' प्रदान करण्यात आला.

योगाभ्यासी मंडळ व योगप्रकाश तर्फे डॉक्टरसाहेबांचे हार्दिक अभिनंदन.

श्रद्धांजली

प्रज्ञा प्रमोद पारगांवकर

योगाभ्यासी मंडळाच्या अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट, धंतोली, नागपूर या केन्द्रातील ज्येष्ठ योगशिक्षिका श्रीमती प्रज्ञा प्रमोद पारगांवकर यांचे दि. ३-जानेवारी-२०२६ रोजी दुःखद निधन झाले. त्या ७४ वर्षाच्या होत्या.

प्रज्ञा पारगांवकर या अनेक वर्षे धंतोली योगवर्गात सहशिक्षिका म्हणून कार्यरत होत्या. योगाभ्यासी मंडळातर्फे भावपूर्ण श्रद्धांजली. ईश्वर त्यांच्या आत्म्यास चिरशांती देवो.

श्रद्धांजली

कै. चंद्रशेखर वाडेगांवकर

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या भक्ती शक्ती योगासन वर्गाच्या संचालिका चारूता वाडेगांवकर यांचे पती आणि मंडळाचे हितचिंतक, लेखक व कवी, सुस्वभावी श्री चंद्रशेखर वाडेगांवकर यांचे दीर्घ आजाराने वयाच्या ७२ व्या वर्षी दुःखद निधन झाले. योगाभ्यासी मंडळ, योगपरिवार आणि योगप्रकाश चारूताताई आणि परिवाराच्या दुःखात सहभागी आहे.

ईश्वर त्यांच्या आत्म्यास चिरशांती देवो.

जीवनाचे अंग

योग हे जीवनाचे अंग
त्या विना जीवना ना रंग...।।धृ।।
बलहीना ना लाभे कांही
बळ असता लाभते सर्वही
आचरता जरी योग आसने
सुदृढ होई अंग...।।१।।
प्राणायामे मन स्थिर होई
मनोमलीनता लयास जाई
चित्ताची मग शुद्धी होई
आनंद प्रत्यंग...।।२।।
स्वामी जनार्दन देती ग्वाही
योग आसने करिता पाही
सदा निरोगी काया राही
व्याधी होती भंग...।।३।।
योग हे जीवनाचे अंग...

- **दत्तात्रय साठे**, नागपूर

अभिनंदन

श्री. अनिल टांकसाळे

योगाभ्यासी मंडळ रामनगर नागपूरचे कित्येक दशकांपासूनचे निष्ठावंत स्वामीभक्त व योगसाधक तसेच नागपुरातील प्रख्यात अनिल बुक एजन्सीचे चालक श्री अनिल टांकसाळे यांना पुण्याच्या दिलीपराज प्रकाशन प्रा. लि. यांचा प्रतिष्ठेचा 'दिलीपराज सुवर्णस्मृती ग्रंथोत्तेजक पुरस्कार २०२५' नुकताच प्रदान करण्यात आला. १९७२ पासून ते आजतागायत सुरू असलेल्या साहित्यसेवेबद्दल टांकसाळे सर यांना हा पुरस्कार प्राप्त होऊन साहित्य क्षेत्रात त्यांचा उचित सत्कार झाल्यामुळे मंडळाचे सर्व कार्यकर्ते अत्यंत आनंदित झाले आहेत. योगप्रकाश तर्फे श्री अनिल टांकसाळे यांचे हार्दिक अभिनंदन आणि शुभेच्छा.

अभिनंदन

श्री. अतुल सेडमाके

योगाभ्यासी मंडळाचे नियमित साधक श्री अतुल सेडमाके यांना २६ जाने. रोजी महाराष्ट्र राज्य गृह निर्माण व क्षेत्र विकास मंडळातर्फे उत्कृष्ट संगीत समन्वयक (music co-ordinator) पारितोषिक प्रदान करण्यात आले. अतुलजींचे हार्दिक अभिनंदन.

'योगप्रकाश' देणगी सूचना

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

योगप्रकाश दीपावली विशेषांक २०२५

जाहिरात शोधा व रोख मिळवा स्पर्धेचा निकाल

योगप्रकाशच्या दिवाळी विशेषांक २०२५ मध्ये प्रसिद्ध केलेल्या जाहिरात शोधा व रोख मिळवा या स्पर्धेत योगप्रकाशच्या वाचकांनी अत्यंत उत्साहात भाग घेतला. दिनांक ३/२/२०२६ रोजी सकाळी ७.१५ वाजता योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूरच्या सराव वर्गातील पाच पुरुष व पाच महिला योगसाधकांच्या हस्ते बिनचूक उत्तरे पाठविलेल्या शेकडो स्पर्धकांच्या उत्तर पत्रिकांमधून ईश्वर चिठ्ठीने एकेक करून दहा पत्रके काढण्यात आली. अधिकृत उत्तरातील जाहिराती, त्यांचे क्रमांक व पृष्ठ क्रमांक खालील प्रमाणे आहेत.

अक्षर	जाहिरात क्रमांक	पृष्ठ क्र.	जाहिरातीचा क्र./जाहिरातदाराचे नांव
इ	यो.प्र.२०२५/०४	३८३	MOIL LTD.
ये	यो.प्र.२०२५/१५,२२७	२५/३०५	K.P. Trading/Indori Swaad
अ	यो.प्र.२०२५/७२	१५५	Icon Consultancy
मृ	यो.प्र.२०२५/२३५	१८७	Surya Offset
ता	यो.प्र.२०२५/३६२	२२४	Pallavi Stockist
चि	यो.प्र.२०२५/४७९	२४७	Borikar Caterers
ये	यो.प्र.२०२५/२२७,१५	३०५/२५	Indori Swaad / K.P. Trading
व	यो.प्र.२०२५/१६८	३६१	Ashit Sales
र्षी	यो.प्र.२०२५/५५३	३७४	Win Classic

सर्व स्पर्धकांचे व विजेत्यांचे हार्दिक अभिनन्दन !

खालील विजेत्या स्पर्धकांना मनीऑर्डर द्वारा पुरस्काराची रक्कम पाठविण्यात आली आहे, त्यांना अनुक्रमे रोख पारितोषिके जाहीर करण्यात आली ती सूची खालीलप्रमाणे आहे.

प्रथम पुरस्कार	रु. १०००/-	विक्रम उग्वेकर, ओंकार नगर नागपूर-४४००२७
दुसरा पुरस्कार	रु. ९००/-	डॉ. ए.डी. मुजुमदार, डेअरी रोड, आणंद (गुजरात)-३८८००१
तिसरा पुरस्कार	रु. ८००/-	महादेव काशीनाथ करमरकर, माधवनगर नागपूर
चौथा पुरस्कार	रु. ७००/-	अशोक प्रभाकर सुपे, सुयोग कॉलनी, जळगाव
पाचवा पुरस्कार	रू. ६००/-	सौ. नीला नंदकुमार ताम्हनकर, उत्तर शिवाजी नगर, सांगली
सहावा पुरस्कार	रू. ५००/-	सौ. सुमती सुधीर जोशी, तात्या टोपे नगर, नागपूर
सातवा पुरस्कार	रू. ४००/-	सौ. रेणू खरे, रामनगर नागपूर
आठवा पुरस्कार	रू. ३००/-	ज्योती प्रकाश राठी, गिरीपेठ, नागपूर
नववा पुरस्कार	रू. २००/-	सौ. शीला विनोद भिसे, गोरेपेठ, नागपूर
दहावा पुरस्कार	रू. १००/-	डॉ. श्रीधर मधुकर देशमुख, पाथर्डी, अहिल्यानगर