



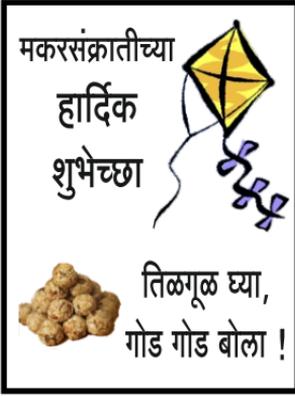
योगप्रकाश



वर्ष ६०

जानेवारी २०२६

अंक २



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

आश्रमात वावरताना...	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (द्वितीयोपदेशः) शुद्धिक्रिया आनंदानुज - (भाषांतर : रमेश मुलतानी)		८
वेदांमधील योगमीमांसा (लेखमाला - ६)	- डॉ. योगेश वाईकर	१०
निर्मळ डोळ्यांची प्राप्ती	- इलाश्री मुळे	१२
योग, सांख्य आणि वेदान्त यांचा समन्वय	- मधुसूदन पेन्ना शब्दांकन : संजीव डोके	१४
योगवार्ता	---	२९

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना
 योगाभ्यासी मंडळाची 'योगाभ्यासातील सांघिकता' (पृ.क्र. २६)

योगप्रकाशचे वर्गणीदार व्हा आणि इतरांनाही करा

* दीर्घकालीन वर्गणीदार देणगी १५ वर्षाकरिता रु. १०००/-	* वार्षिक वर्गणीदार देणगी रु. १००/-
* पाच वर्षाकरिता 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, गोकुळपेट, नागपूर येथे छापून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर येथून प्रसिद्ध केले.



स्वामीजींच्या या आश्रमात वावरताना त्यांना आवडेल असे वागावे. इथे साधे, सरळ राहिलो, त्यांच्या सगळ्या कार्यात मनोभावे सहभागी झालो, सतत त्यांना आठवलं की स्वामीजी अगदी सहज सगळं निभावून घेतात. बाकी काही करण्याची गरज नाही. हा आमचा नुसता विश्वास नाही, तर अनुभवही आहे.

आश्रमात वावरताना...

आमचीच नाही, तर सगळ्या निष्ठावान कार्यकर्त्यांची अशी ठाम श्रद्धा आहे, की स्वामीजींच्या या पवित्र आश्रमात प्रत्यक्ष स्वामीजींचा वावर आहे. ते आपल्याला सोडून कुठेही गेलेले नाहीत. आपल्याकडे बघत आहेत. आपल्या सगळ्या कलापांवर लक्ष ठेवून आहेत. म्हणून तर इतक्या वर्षांपासून ही समाधी एक दीपस्तंभ ठरली आहे. त्या खऱ्या दीपस्तंभाच्या आत काय असतं, माहित नाही. या समाधीरूपी दीपस्तंभाच्या आत प्रत्यक्ष स्वामीजी विराजमान आहेत. आपल्याच काही कार्यकर्त्यांनी त्यांना इथे पद्मासनात बसवून ठेवले आहे. आपण रोज सकाळी स्वामीजींच्या या आश्रमात वावरतो, त्यांच्या समाधीसमोर नुसते हात पाय हलवतो, हे सगळे उद्योग स्वामीजी पद्मासनात बसून बघत आहेत ही कल्पनाच किती रोमांचक आहे!

प.पू. स्वामीजींच्या समाधीसमोर डोळे मिटून शांतपणे उभे राहावे, आपल्या मनातल्या सगळ्या आधी-व्याधी, ताप-संताप, मान-अपमान त्यांना सांगून मोकळं व्हावं, स्वामीजींचं मार्गदर्शन मागावं आणि समाधी-दर्शनानंतर जी काही अगदी मनापासून प्रेरणा होईल, तेच त्यांचं मार्गदर्शन समजावं, आणि आज आपल्याशी स्वामीजी बोलले या आनंदात राहावं. मोठी मजा आहे महाराज या स्वामीजींच्या आश्रमात. स्वामीजी बोलले या भावनेने कशा आनंदाच्या उकळ्या फुटतात याचा अनुभव किमान एकदा तरी घेऊन बघावा.

गेल्या अनेक वर्षांपासून आम्ही नित्य नियमित या आश्रमात वावरतो आहोत- वावरतो कसले, पाय निघत नाहीत म्हणून रेंगाळत बसतो असे म्हणा. आम्ही काही कोणी योगतज्ज्ञ, योगपटू, योगाभ्यासी वगैरे नाही. योगाबद्दलची कुठलीही पदवी नाही. कुठे योगवर्ष घेण्याची, कोणाला योगासने शिकवण्याची योग्यता नाही. आश्रमसेवा सुद्धा शक्य तोवर टाळतो. सगळे सहकारी आश्रमसेवेत गर्क असताना नेमके त्याचवेळी

एखादे महत्त्वाचे काम आठवते त्याला काय करणार? ती योगसूत्रे, अष्टांगयोग, यम नियम कशाशी काही देणं घेणं नाही. गावात एक नुसताच सोडून दिलेला पोळ असतो. त्याच्याकडून कुठल्याच कामाची अपेक्षा नसते. त्याने नुसते खावे प्यावे, कुठेही बसावे, केव्हाही उठावे. तसे आम्ही या स्वामीजींच्या आश्रमातले एक पोसले गेलेले पोळ आहोत. या आश्रमात आमचा मुक्त वावर आहे. इथे येणारे अनेक भाविक आम्हाला महादेवाचा नंदीबैल समजून नमस्कार करतात. त्यामुळे आमचाही अहंकार चांगला सुखावतो. खूपच छान वाटतं म्हणून फुरफुरतो.

पण तुम्हाला सांगतो, या आश्रमात बैल म्हणून वावरताना आम्ही स्वतःच स्वतःसाठी काही नियम ठरवून टाकले आहेत. इथला आपला वावर इतरांना सुखदायी वाटला नाही, तरी तो किमान त्रासदायक तरी नसावा, हो की नाही?

प.पू. स्वामीजींचा आश्रम हे आमचं माहेर आहे. त्यामुळे इथली सगळी आपली, 'माहेरची माणसे' आहेत. माहेरचा वैद्य येतो तो सुद्धा कसा 'राजावाणी' असतो की नाही? माहेरचं सगळंच अगदी छान छान असतं. हे माहेरही अपवाद नाही. इथे येताना स्वागतालाच 'अथ योगानुशासनम्' अशी पाटी दिसते. ते काही आम्हाला समजत नाही. 'अ-संस्कृत' माणसाला 'संस्कृत' कसं कळेल सांगा बरं? हां, स्वामीकृपेने 'सुसंस्कृत' मात्र नक्की होता येईल. 'योगानुशासनम्' कळत नाही. म्हणून आम्ही आमचेच नियम पाळत या आश्रमात मुक्त वावरतो.

स्वामीजींकडे येताना पहाटे स्नान केल्याशिवाय या परिसरात पाऊल टाकायचे नाही हा आमचा दण्डक स्वयंघोषित आहे. जर काही अपरिहार्य कारणांमुळे स्नान करता आले नाही, तर त्या दिवशी दर्शनाला समाधीजवळ जात नाही. पारोश्या अंगाने त्या पवित्र समाधीचं दर्शन घेणं काही मनाला पटत नाही. तुम्ही हसाल, पण समाधीसमोर योगासने करताना चुकून एखाद्या वेळी प्रसाधनगृहात जावं लागलं नं, तर पुन्हा समाधी दालनात येत नाही. तिथून सरळ घरी निघून येतो. हा काही योगशास्त्रातला कुठला नियम नाही. पण आपल्यामुळे समाधीचे पावित्र्य भंगू नये एवढा प्रयत्न मात्र करतो!

तुम्ही म्हणाल की अहो, आंघोळ केली काय अन् न केली काय? आपण कुठून आणि कसे समाधी दालनात येतो हे कोणाला कळणार आहे? कोण विचारणार आहे.? पण स्वामीजींचा एक कार्यकर्ता म्हणून आपल्याला आपल्याशीच प्रामाणिक असले पाहिजे. नाही कोणी विचारलं, तरी आपलं आपल्याला माहीत आहे. त्या सर्वसाक्षी प.पू. स्वामीजींना माहीत आहे. त्या समाधिस्थ योगीराजाची प्रतारणा आपल्याकडून होऊ नये असा विचार करणं, त्याप्रमाणे वागणं हे मानासिक शौच आहे. वैचारिक शौच आहे. आम्हाला वाटतं की आपल्या विचारांमधून, साध्या साध्या कृतींमधून, वागण्या बोलण्यातून योगानुशासन प्रतिबिंबित झालं पाहिजे. तरच आम्ही स्वामीजींचे कार्यकर्ते म्हणून या परिसरात वावरू शकतो, मिरवू शकतो, असे म्हणतात की आपण कोणत्या स्वरात बोलतो यावरून आपण सुसंस्कृत की असंस्कृत हे ठरत असते- स्वामीजींच्या

परिसरात वावरणारा प्रत्येक कार्यकर्ता हा सुसंस्कृतच असला पाहिजे. त्याचा इथला वावर नेहमी इतरांना सुखावह वाटला पाहिजे.

प्रज्ञाभारती वर्णेकर त्यांच्या मार्गदर्शनातून नेहमी सांगायचे की स्वामीजींचा कार्यकर्ता हा नेहमी आदर्श असला पाहिजे. आपण समाजात वावरत असताना, व्यवहारात योगाभ्यासी मंडळाचा कार्यकर्ता म्हणजे सचोटी, सात्त्विकता, प्रामाणिकपणा असे समीकरण रूढ झाले पाहिजे. आपला कार्यकर्ता कधीही कोणाशीही चढ्या आवाजात बोलणार नाही. कोणाशी निष्कारण वादावादी करणार नाही. मित्रांनो, हेच तर ते योगानुशासन आहे. आश्रमात वावरताना अंगी भिनलेलं आणि समाजात वावरताना उपयोगी पडणारं- म्हणून म्हणतो, की आपल्या वाणीतून, विचारांमधून, वागण्यातून आपल्यापुरतं शौच आपण पाळावं. आपल्यामुळे समाजातसुद्धा स्वामीजींवरचा, या आश्रमावरचा विश्वास डळमळीत होऊ नये यासाठी दक्ष असावे. हे स्वयंअनुशासन आहे. कुठल्याही चांगल्या कार्याची सुरुवात आपल्यापासून का होऊ नये? अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह हे फार मोठे शब्द वाटतात. आपण सामान्य लोक कुठे असे यम आणि नियम पाळत बसणार ?

आपण काही कोणी गुंड-मवाली नाही. मारामारी करून अहिंसक वागणार नाही. मागे संसारातल्या समस्या भरपूर आहेत. पण 'काया वाचा मनोभावे। कोणासिही न दुखवावे।' हे तर आपण करू शकतो नं? हीच आपली अहिंसा आहे. यासाठी वाणीचे शौच साधावे लागेल. बोलण्यावर ताबा ठेवावा लागेल. संतापणाच्या मनाला वारंवार आवरावं लागेल. धावणाऱ्या मनाला आवरणे हाच तर प्रत्याहाराचा अभ्यास आहे.

'सत्या'चं अनुपालन करणं सोपं आहे कां? संभाव्य परिणामांचा अंदाज घेत आपलं कधी खोटं - कधी खरं असं तळ्यात-मळ्यात सुरू असतं. पण निदान या स्वामीजींच्या परिसरात वावर असताना सत्याचेच पालन कटाक्षाने करण्याचा प्रयत्न आपण का करू नये? नाही बोलणार आम्ही खोटं या परिसरात, चला आत्ताच ठरवून टाकू.

स्वामीजींच्या आश्रमात आहोत तोपर्यंत तरी इथली कुठलीही वस्तू कुठलीही गोष्ट स्वतःच्या स्वार्थापोटी वा मोहात पडून स्वतःजवळ ठेवायची नाही. या आश्रमातलं काहीही आपलं नाही. जे काही आहे ते स्वामीजींचं, हा भाव प्रत्येक कार्यकर्त्याच्या मनात दृढ असला पाहिजे. हा सगळा आदर्श कार्यकर्त्याचा पाया आहे. स्वामीजींच्या आश्रमात अनेक आकर्षक भेटवस्तू येतात. सुरेख डायन्या, सुबक पेन, सुंदर कॅलेन्डर्स-- पळवलं एखादं न सांगता, तर कोणाला कळणार आहे? कुठलीही गोष्ट कोणाच्या नकळत आपली म्हणून घेण हे 'स्तेय' आहे. चोरी आहे. आपल्या वाटचालीतला 'अस्तेय' हा महत्वाचा एक टप्पा आहे. **'वस्तू कोण्या दुसऱ्याची। कधी न चोरायाची। ही असे अस्तेयाची साधी सोपी व्याख्या।' (पोथी)** चोरी आणि स्वामीजींच्या आश्रमात वावरताना? हे पाप आहे. क्षणिक मोहात पडून अशी इच्छा होणे ही पापाची वासना आहे. तुकोबा किती छान म्हणतात, की असं काही बघण्यापेक्षा मी आंधळा बरा-

‘पापाची वासना नको दावू डोळा। त्याहून आंधळा बरवा मी।।’

पापाच्या वासनेत पाडणारा हा मोह टाळायचा तर आपल्याला त्या वारंवार धावणाऱ्या मनाला आवरावं लागेल. ‘हे आपलं नाही’ हा विचार दृढ ठेवावा लागेल. आपण स्वामीजींचे प्रामाणिक चाकर आहोत याचे भान ठेवावे लागेल. धावणाऱ्या मनाला वारंवार आपल्या मूळ ध्येयाकडे आणणं हाच तर तो योगातला ‘प्रत्याहार’ आहे. स्वामीजींची सेवा, त्यांचे कार्य हे आपले मूळ ध्येय आहे. मनाला इथेच बांधून ठेवायचे आहे.

स्वामीजींच्या या आश्रमात वावरताना अनेक लोकांशी संपर्क येतो. प्रत्येकाचा स्वभाव वेगळा, सवयी वेगळ्या, कार्यशैली वेगळी. सगळ्या सहकाऱ्यांशी जुळवून घेताना प्रत्येक वेळी सगळं आपल्या मनासारखं होईल असे नाही. कधी मन दुखावलं जाईल, कधी अपेक्षित संधी मिळणार नाही, कधी उपेक्षा होते आहे असे वाटेल. कधी आपली क्षमता कमी पडतेय याची खंत वाटेल. आपण सगळे गुरुकार्याच्या समान सूत्रात गुंफले गेलेले आहोत आणि मुख्य सूत्रधार स्वामीजी आहेत ही भावना एकदा मनात पक्की रूजली की सगळं अगदी सरळ आणि सोपं होऊन जातं बघा. खेद, खंत, अपेक्षाभंग या बाधा आपोआप नाहीशा होतात. सहनशक्ती म्हणजे ‘तितिक्षा’ स्वामीजी आपल्यात आपोआप भिनवतात. एकदा ही तितिक्षा अंगात भिनली की कशाचंच काही वाटत नाही. ‘सहनं सर्व दुःखानां अप्रतिकारपूर्वकं’ ही तितिक्षेची व्याख्या. दुःख शारीरिक, मानसिक, वैचारिक, बौद्धिक कसंही असो, ‘सहनं अप्रतिकारपूर्वकं’ साध्य झालं की आपण स्वामीजींच्या खूप जवळ जातो. तितिक्षेचा अवघड उंबरठा ओलांडता आला की स्वामीजींच्या मनमंदिरात आपोआप प्रवेश होतो. इथे नुसता आनंद आहे.

‘करा हो नियमित योगासन’ हा स्वामीजींचा महत्त्वाचा संदेश आहे. समाधी समोर येऊन इथे योगासने करायची नसतील तर यायचंच कशाला? आसनांच्या माध्यमातून आपण स्वामीजींची पूजा करतो, ती नित्य नियमित हवी.

तुम्हाला आधीच सांगितलं नं, की आम्हाला योगशास्त्र, योगाभ्यास, यमनियम काही कळत नाही म्हणून. योगसूत्रे वगैरेंपासून तर खूप लांब आहोत - आम्हाला एकच कळलं आहे. स्वामीजींच्या या आश्रमात वावरताना त्यांना आवडेल असे वागावे. प्रत्येक कृती करताना स्वामीजींना ती योग्य वाटेल का याचा फक्त एकदा विचार करावा.

“देवांस जयाचि अत्यंत प्रीती। आपण वर्तणे तेणे रीती।

येणे करिता भगवंती। सख्य जडेल सर्वदा।।”

स्वामीजींच्या आश्रमात साधं, सरळ राहिलो त्यांच्या सगळ्या कार्यात मनोभावे सहभागी झालो, सतत त्यांना आठवलं, की स्वामीजी अगदी सहज सगळं निभावून घेतात. बाकी काही करण्याची गरज नाही. हा आमचा नुसता विश्वास नाही, तर अनुभवही आहे.

“नलगे तीर्थांचे भ्रमण। नलगे दंडण मुंडण।

नलगे पंचाग्री साधन। तुम्ही आठवा मधुसूदन।।”

॥ जय जनार्दन ॥



श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

हठयोग में वर्णित
षट्कर्म में
मुकुट/किरीट के
समान उच्च स्थान प्राप्त
करनेवाली नौलिक्रिया
मंद हुई (जठर)
अग्निको प्रज्वलित
करती है तथा
पचनक्रिया सुदृढ करती
है। आनंद निर्माण
करनेवाली यह नौलि
सभी प्रकार के दोष एवं
रोग दूर करती है।

हठप्रदीपिका द्वितीयोपदेश

शुद्धिक्रिया (नेति, त्राटक व नौली)

अथ नेतिः

सूत्र वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निर्गद्यते॥३०॥

अर्थः- एक वितस्ति/बालिशत (९-१० इंच) लंबा,
उत्तम प्रकार से मुलायम किया हुआ सूती धागा नासिका
मार्ग से डालकर मुँह के द्वारा उसे बाहर निकालना, इसे
सिद्धयोगी 'नेति' कहते हैं।

टीका:- एक एक करके दोनों नासिका मार्ग में से
यह सूत्र/धागा डालना आवश्यक है।

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी।

जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च॥३१॥

अर्थः- कपालगुफा की शुद्ध करनेवाली व
दिव्यदृष्टि प्रदान करनेवाली नेति (क्रिया) कंधे के ऊपरी
भाग में प्रकट होनेवाले अनेक रोगों को नष्ट करती है।

टीका:- नेति के अभ्यास द्वारा शिरोरोग (सिर
संबंधित), नाक, कान, आँखें, गला आदि संबंधित सभी
प्रकार के रोग नष्ट होते हैं।

अथ त्राटकम्

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः।

अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम्॥३२॥

अर्थः- आँखें निश्चल (स्थिर) रखकर व मन को
एकाग्र करके किसी सूक्ष्म लक्ष्य की ओर (वस्तु की ओर)
अपलक नेत्रोंसे अश्रुपात होनेतक देखनेकी क्रिया को
आचार्य लोग त्राटक कहते हैं।

मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम्।

यत्तत्राटकं गोष्यं यथा हाटकपेटकम्॥३३॥

अर्थः- नेत्र रोगोंसे मुक्ति देनेवाला तथा तन्द्रा आदि
से छुटकारा करनेवाला यह त्राटक (शास्त्र) जिसप्रकार
सोने की पेट्टी (प्राणों से भी अधिक) संभालकर रखी
जाती है, उसी प्रकार संभालकर रखना है।

अथ नौलि:

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते।।३४।।

अर्थ:- किंचित सामने झुककर बारबार प्रभावशाली गति से पेट को दाहिनी-बायीं ओर घुमाने की क्रिया को सिद्धपुरुष 'नौलि' कहते हैं।

मंदाग्निसंदीपन पाचनादि संघायिकानन्दकरी सदैव।

अशोषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः।।३५।।

अर्थ:- हठयोग में वर्णित षट्कर्म में मुकुटा किरिटी के समान उच्च स्थान प्राप्त करनेवाली नौलिक्रिया मंद हुई (जठर) अग्निको प्रज्वलित करती है तथा पचनक्रिया सुदृढ़ करती है। आनंद निर्माण करनेवाली यह नौलि सभी प्रकार के दोष एवं रोग दूर करती है।

अथ कपालभाति:

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ।

कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी।।३६।।

लुहार के भातेसमान शीघ्रगतिसे व जोर से प्रशवास छोड़ना एवं लेना याने कपालभाति है। सभी प्रकार के कफदोषोंका अवशोषण करनेवाली क्रिया अर्थात् कपालभाति विख्यात है।

(क्रमशः)



शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!

मनीष नगर
खामला
मानेवाडा
लक्ष्मी नगर



कल्पक इंटरप्रायझेस
8669988077 | 9552513349

लाकडी घाणी तेल

समोर तेल काढून मिळेल

घरपोच सेवा

1

फक्त

रुपयात
तेल
काढून
मिळेल

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



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

योगासाधनेने उच्च
भूमीवर आरोहण करणे हे
उच्च भूमीवरून पुन्हा
निम्न पातळीवर येणे
ह्यापेक्षा कधीही सोपे
असते. अवरोहण ह्या
निम्न पातळीवर होणाऱ्या
प्रक्रियेदरम्यान येणाऱ्या
विविध अनुभवांना लक्ष्य
करून विविध यज्ञांचे
वर्णन वैदिक ब्राह्मण
प्रकरणांमधे आपल्याला
आढळून येते.

लेखमाला

वेदांमधील योगमीमांसा

लेख ६ : योगाची व्याख्या

गुरु केयूरवती यांनी 'विज्ञानभैरव' ग्रंथात योगाला तीन स्तरांवर विभागले आहे. प्रथम म्हणजे उच्च भूमीवर आरूढ होऊन सर्वोच्च चेतनेशी एकरूप होणे. द्वितीय म्हणजे बाह्य जगात कार्यरत असताना स्वतःतील ब्रह्मरूपाचा किंवा अत्युच्च चेतनेचा विसर न पडू देणे. तृतीय म्हणजे जेव्हा बाह्य अथवा अंतर्जगताचा पूर्णपणे विलय होऊन सर्वत्र 'ब्रह्मदर्शनच होणे'. ही अद्वैतानुभूती होय.

क्षेमराज योगाला 'विविध कर्मकांडांमुळे साधल्या जाणारी समाधि' असे म्हणतात. त्यांच्या मते ध्यान म्हणजे प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा व समाधि. हे सर्व एकाच क्रियेचे भाग आहेत असे ते 'शिवसूत्रविमर्शिणी' ह्या ग्रंथात म्हणतात. (भाग १, पृष्ठ ३९)

योगी मनुष्याचे वर्णन करताना क्षेमराज म्हणतात की, "योगी तो, जो योगाचा स्वच्छंदपणे उपयोग करून, स्वच्छंद मार्गाचा अवलंब करून स्वच्छंद अवस्थेप्रती पोहोचतो व अंततोगत्वा स्वच्छंद शिवासोबत एकरूप होतो". क्षेमराज येथे वाक् शक्तीचा उपयोग प्राणांवर करून 'मानस'च्या उच्च स्तरावर आरूढ होतांना दिसतात. एकदा का सर्वोच्च ब्रह्मचैतन्याप्रत योगी पोहोचला की मग वाक् असो, का प्राण असो का मानस, सर्वत्र ब्रह्मच असते व ह्यालाच ते 'स्वच्छंद' म्हणतात.

दाक्षिणात्य संत तिरुमलार योगाला आपल्या तिरुमंदीर ग्रंथात 'मुक्तीची शिडी' असे म्हणतात. म्हणजेच चेतनेचे निम्न स्तरावरून होणारे आरोहण, जे म्हणजे उच्च स्तरावर पोहोचण्यासाठी केला जाणारा प्रयास. निम्न स्तरावरील कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन कशी गायत्रीतून सावित्रीत रूपांतरित होते, किंवा मूलाधार चक्राची शक्ती विकसित होत होत सहस्रार

चक्रात विलीन होणारा उत्क्रांतीपूर्ण प्रवास!

बोगार नावाचे आणखी एक दाक्षिणात्य संत योग-मुप्पू ग्रंथात योगपूजाविधी प्रकरणात कुंडलिनी योगाचे महत्त्व विशद करतात, समाधीचे वर्णन करताना ते समाधी म्हणजे ज्ञाता व ज्ञेय हे एकरूप होऊन ज्ञानरूपच होणे असे म्हणतात.

उच्च भूमीवर आरूढ होण्यासाठी होणाऱ्या आरोहणाचे गुणगान सर्व आध्यात्मिक ग्रंथांत मिळते. दुर्दैवाने परतीचा प्रवास किंवा अवरोहण प्रक्रियेला शास्त्रकारांनी तंत्रात मर्यादित करून ठेवले आहे. त्याला 'अध्यारोप' असे संबोधून त्याचे महत्त्व कमी करण्यात आलेले दिसून पडते. हा अध्यारोप व्यावहारिक चेतनेवर करण्यात आलेला आपल्याला दिसून येतो. आणि ह्याच चेतनेचे ज्ञान करून घेऊन आपल्याला आपली साधना पुढे न्यायची असते. साधनेत आपण आरोहण-अवरोहण क्रियेपासून स्वतःला विलग करीत असतो. नव्हे, त्यांचा आपण आलंबन किंवा टेकू एवढाच उपयोग करायला हवा. हाच योग होय. योग म्हणजे 'स्व' ला 'स्व' च्या खऱ्या रूपाचे ज्ञान होणे.

योगासाधनेने उच्च भूमीवर आरोहण करणे हे उच्च भूमीवरून पुन्हा निम्न पातळीवर येणे ह्यापेक्षा कधीही सोपे असते. अवरोहण ह्या निम्न पातळीवर होणाऱ्या प्रक्रियेदरम्यान येणाऱ्या विविध अनुभवांना लक्ष्य करून विविध यज्ञांचे वर्णन वैदिक ब्राह्मण प्रकरणांमधे आपल्याला आढळून येते.

जॉर्ज फ्युअरस्टिन हा जर्मन इंडॉलॉजिस्ट योगाचे 'परमानंदाची अनुभूती देणारे शास्त्र', असे वर्णन करतो. मिर्सीया इलीएड त्याच्या 'योगःअमरत्व आणि मुक्ती' ह्या पुस्तकात योगविषयक वर्णनात फॉसिल (Fossil) शब्दाचा वापर करतो, Fossil म्हणजे पुरातन काळात अस्तित्वात असणाऱ्या काही जीवांच्या जमिनीच्या खोलखोल असणाऱ्या दगडांच्या प्रस्तरामधे मिळणाऱ्या प्रतिमा. त्या अनेक हजारो वर्षांपासून तशाच्या तशाच असतात. त्यांना 'जीवाश्म' असे म्हणतात. म्हणजे लाखों वर्षांपूर्वी हा जीव किंवा प्राणी अस्तित्वात होता ह्याचा पुरावा, उदाहरण म्हणजे डायनासोर. तो म्हणतो, की "योग साधला की जीवाचा जीवाश्मरूपी पुरावादेखील उरत नाही". त्याचे सर्व प्रारब्ध-अस्तित्व संपूर्णतया विलय पावते व तो जीव ह्या लौकिक जगातून कायमचा मुक्त होतो (Unfossilizable). शिववक्कीयार हे संत ह्याच अवस्थेला 'निर्बीज चैतन्य' असे म्हणतात.

(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.)



इलाश्री मुळे

जनार्दनस्वामींनी लिहिलेले पुस्तक 'सुलभ सांघिक आसने भाग १' ह्यांत 'डोळ्यांकरिता उपाय' ह्या सदराखाली ६ क्रिया सांगितल्या आहेत. त्या क्रिया सकाळ-संध्याकाळ (संधिकाळात) केल्याने डोळे चांगले होतात. दृष्टीदोष जातात. मेंदूतील उष्णता कमी होते व चष्मा लागत नाही. लागला असेल तर सुटतो. हे खूप मोठं सत्य स्वामीजींनी सांगितले असून अंतःकरणांत 'करुणा' उत्पन्न झाल्यानेच त्यांनी हे 'योग रत्न भांडार' आपल्यासाठी उघडले.

निर्मळ डोळ्यांची प्राप्ती

या अमृतवर्षी स्वामींच्या शिकवणीतून योग दर्शन घडलं. 'निर्मळ डोळ्यांची प्राप्ती' झाली. सर्व लहानथोरांना हा लाभ व्हावा म्हणून मन आतुरले.

आपल्या जनार्दन स्वामींच्या योग वाङ्मयांतील प्रत्येक शब्द सिध्दमंत्र आहे. स्वामींच्या शब्दांत, 'शब्द उपाधिमाजी गुप्त चैतन्य असे, सर्वगत ते योगसाधक स्वीकारिती'

परब्रह्म, आपले स्वरूप, व्यापक आहे, दशदिशांना पसरलेले आहे. तेजस्वी आहे पण ते रूप पाहण्यासाठी आपण डोळस असूनही अंध ठरतो.

जनार्दनस्वामींनी लिहिलेले पुस्तक 'सुलभ सांघिक आसने भाग १' ह्यांत 'डोळ्यांकरिता उपाय' ह्या सदराखाली ६ क्रिया सांगितल्या आहेत. त्या क्रिया सकाळ-संध्याकाळ (संधिकाळात) केल्याने डोळे चांगले होतात. दृष्टीदोष जातात. मेंदूतील उष्णता कमी होते व चष्मा लागत नाही. लागला असेल तर सुटतो. हे खूप मोठं सत्य स्वामीजींनी सांगितले असून अंतःकरणांत 'करुणा' उत्पन्न झाल्यानेच त्यांनी आपल्यासाठी हे 'योग रत्न भांडार' उघडले.

२०२० मध्ये 'करोना' रोगाने मानवजातीला घाबरवले. मृत्यूचे तांडव सुरू झाले. शाळा कॉलेज बंद पडले. पण अभ्यास चालू तो सुद्धा Online. सतत Laptop समोर बसून डोळ्यांवर, मेंदूवर ताण वाढला.

मेरिट मध्ये येणाऱ्या मुलांनी रात्रंदिवस Online अभ्यास केला. परिणाम असा झाला की मेंदू थकला, गरम झाला, डोळे शिणले आणि प्राणही गमवावे लागले. अतिशय वाईट दिवस होते ते. हृदयांत 'करुणा' उत्पन्न झाली. स्वामीजींना हाक घातली, "स्वामीजी काही उपाय आहे का यावर?" आतूनच स्वामींनी उत्तर दिले. 'डोळ्यांकरिता उपाय' 'सुलभ सांघिक आसने भाग १'.

पुस्तक काढले, उपाय वाचले. विलक्षण सुंदर उपाय दिसले आणि थकच झाले.

१) अगदी सूर्योदयाच्या बालरवीकडे ५ मिनिटे पाहणे.

२) सूर्याकडे पाठ करून, डोळे हलके बंद करून (हाताचे तळवे ठेवून) मेंदूच्या मागील भागात असलेल्या पश्चकपाल खंडातून (OCCIPITAL LOBE) प्रकाश किरणे आत घेणे ५ मिनिटे. (विलक्षण आनंददायी अनुभव) डोळ्यांच्या रचनेचे कुतूहल वाढले. डोळ्यांच्या डॉक्टरांकडून ते समजावून घेतले. ह्या दोन्ही क्रिया सूर्यास्ताच्या वेळी पण करावयाच्या आहेत. (अगदी सौम्य असलेल्या सूर्याकडेच पाहावे)

३) चंद्राकडे १५ मिनिटे समोरून व १५ मिनिटे पश्चकपाल खंडातून चंद्र किरणे आत ओढणे त्यामुळे उष्णता नाहीशी होते व गारवा अनुभवता येतो. चंद्रप्रकाशामुळे मेंदू Recharge होतो. उष्णता वाढत नाही. आणि विलक्षण आल्हादक गारवा आनंद देतो. हे सुध्दा पुन्हा संध्याकाळी करणे. पहाटे सूर्योदयाआधी चंद्राकडे पाहावे. व संध्याकाळी सूर्यास्तानंतर चंद्र दिसतो त्याकडे पाहावे व मागून सुद्धा चंद्रकिरणे आत घ्यावी.

त्यामुळे १० वी १२ वीच्या वेळी येणारा, अभ्यासाचा ताण येणार नाही. Vitamin 'D' लाभेल. ते सुध्दा सूर्यकिरणांतून, चंद्र प्रकाश व सूर्यप्रकाशाचा आनंद घेता येईल.

४) नाकपुडीचा 'स्ट्रॉ' बनवायचा व थंड पाणी डाव्या नाकपुडीने ओढायचे. पाणी तोंडात येते ते बेसीनमध्ये थुकायचे. असे ४,५ वेळा डाव्या नाकपुडीने व ४,५ वेळा उजव्या नाकपुडीने. ह्या क्रियेमुळे डोळ्यांकडे जाणाऱ्या नसनाड्या स्वच्छ होतात. कफ, वात, पित्त बाहेर फेकल्या जाते, दृष्टीत येणारे अडथळे दूर होतात. दृष्टीदोष उत्पन्न होत नाही. जसे दात रोज घासून, जीभ साफ करतो तसे डोळे नीट राहण्यासाठी ह्या क्रिया करायच्या. करून पाहू या व मग सहजपणे मिळणारे, देवाने दिलेले लाख मोलाचे डोळे जसेच्या तसे राहतील.

५) जेवण झाल्यावर (हाताने जेवण केल्यावर) हात पाण्याने धुवायचे व बोटाला लागलेले पाणी बोटानेच काजळा सारखेच डोळ्यांत लावायचे. ह्या क्रियेला तर वेळ काहीच लागणार नाही, करून तर पहा. स्वामीजींची युक्ती.

६) (अ) डोळ्यांचे संधिसंचालन.

(ब) दोन्ही डोळ्यांची उघडझाप वेगाने करणे

(क) मोबाईलचा वापर कमी करणे, E-BOOK न वाचता Printed Books वाचणे.

७) 'कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टीप्रदायिनी' अशी नेति करावी.

'निर्मळ डोळ्यांच्या प्राप्तीसाठी' आपला वेळ द्यावा व अलभ्य लाभ घ्यावा. इतरांना तो लाभ देत जावा. ही क्रिया आम्हा सर्व योग साधकांना प्राप्त व्हावी हीच आपल्या जनार्दन स्वामींच्या चरणी विनम्र प्रार्थना!



प्रवचन : डॉ. मधुसूदन पेन्ना
शब्दांकन - संजीव डोके

सांख्य, योग आणि वेदान्त हे तिन्ही अशारीतीने परस्परविरोधी नसून एकमेकांना पूरक आहेत. या तिन्हींच्या समन्वयातूनच आध्यात्मिक परिपूर्णता प्राप्त होते. वेगवेगळ्या दृष्टीने अभ्यास केल्यास ज्ञान बाह्य राहते; पण समन्वय केल्याने ते अंतःकरणात उतरते. अद्वैत ही अंतिम अवस्था आहे. द्वैताचे विश्लेषण करत करत साधक अद्वैतात प्रवेश करतो. पतंजली योगसूत्रांच्या अंतिम सूत्रात सांगतात की सर्व गुण निवृत्त झाल्यावर केवळ पुरुष शुद्ध चेतना उरते. हीच अद्वैत अवस्था आहे.

योग, सांख्य आणि वेदान्त यांचा समन्वय

नागपूरला दि. ७, ८ व ९ नोव्हेंबर २०२५ ला आंतरराष्ट्रीय योग संमेलन संपन्न झाले. यात दि. ९ रोजी झालेल्या श्री. मधुसूदन पेन्ना यांच्या भाषणावर आधारित लेख -

नागपूरचे हे एक मोठे सौभाग्य आहे की परम आदरणीय जनार्दन स्वामी यांनी स्वतः येथे येऊन समाजाला असा एक उत्तम उपहार दिला की येथे योगाची एक संस्कृती व एक संप्रदाय दृढपणे स्थिर झाला. स्वामीजींनंतर याचे सर्व श्रेय आदरणीय खांडवे गुरुजींनाच जाते. त्यांनी 'योगोपचार' या ग्रंथामध्ये आवश्यक नियम व जागरूकतेचे अत्यंत सुस्पष्ट विवेचन करून समाजाला एक महत्त्वपूर्ण ग्रंथ प्रदान केला आहे.

योग, सांख्य व वेदान्त यांना आपल्या परंपरेत विशेष स्थान आहे. अनेक वर्षांच्या तपस्येद्वारे योग्यांनी जे अनुभव प्राप्त केले, ते त्यांनी ग्रंथरूपात मांडले. शंकराचार्य तैत्तिरीय भाष्यात स्पष्ट करतात की प्रत्यक्ष अनुभवाशिवाय ज्ञानाचे महत्त्व नाही. गुरुजींनीही हे अधोरेखित केले आहे की योग हे केवळ बौद्धिक किंवा वाचिक शास्त्र नसून आचरणप्रधान शास्त्र आहे. हठप्रदीपिका, हठतत्त्वकौमुदी यांसारख्या ग्रंथांमध्येही योगाचे 'अनुष्ठानप्रधान शास्त्र' म्हणूनच वर्णन केले आहे. योगशास्त्राची परंपरा ऋग्वेदापासून, उपनिषदांपर्यंत, विशेषतः श्वेताश्वतर उपनिषदामध्ये अत्यंत प्रभावीपणे मांडलेली दिसते. यावरून असे स्पष्ट होते की प्रत्येक पिढीत एखादा महायोगी समाजाला योग्य मार्ग दाखवण्यासाठी येतो आणि आपल्या योगानुभवांना शब्दरूप देतो.

योगपरंपरेच्या इतिहासात कपिल महर्षींचा उल्लेख भागवतामधील कपिल-देवहूती संवादात आढळतो. त्या ठिकाणी कपिल महर्षींनी मातेला योगोपदेश दिला व

योगाचे रहस्य स्पष्ट केले. याच माध्यमातून सांख्यदर्शन आपल्याला प्राप्त झाले. प्राचीन काळातल्या महान योग्यांपासून ईश्वरकृष्णांपर्यंत ही सांख्य परंपरा अखंडपणे चालत आलेली दिसते. पुढे हरिहरानंद आरण्यक यांनी सांख्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतला. त्यांनी जे लेखन केले ते 'सांख्यप्रवचन भाष्य' या नावाने विज्ञानभिक्षूंच्या माध्यमातून प्रसिद्ध झाले. या पार्श्वभूमीवर असा प्रश्न उपस्थित होतो की, जर सांख्यदर्शन इतके परिपूर्ण आहे, तर पतंजली महर्षींना स्वतंत्र योगपरंपरेची आवश्यकता का भासली? याचे उत्तर भगवद्गीतेमध्ये स्पष्टपणे दिले आहे. श्रीकृष्ण म्हणतात, 'सांख्यं च योगं च.' म्हणजेच सांख्य व योग हे वेगळे नाहीत. सांख्य हे सैद्धांतिक अधिष्ठान आहे, तर योग हे त्याचे व्यावहारिक रूप आहे. दोघांमध्ये परस्पर पूरकता आहे. सांख्य संपूर्ण विश्वाचे विश्लेषण दोन तत्वांत करते. प्रकृती आणि पुरुष. एक जड तत्त्व आणि दुसरे चेतन तत्त्व. शरीर हे जड आहे, तर त्यामध्ये कार्य करणारी चेतना म्हणजे पुरुष. सांख्यदर्शनात पुरुषाला चित्शक्ती असे संबोधले जाते. प्रकृती आणि पुरुष यांच्या संयोगाशिवाय सृष्टीचे अस्तित्व शक्य नाही. हा संबंध अत्यंत सूक्ष्म, वैज्ञानिक तसेच गूढ स्वरूपाचा आहे. जोपर्यंत पुरुष स्वतःला भोक्ता समजतो आणि प्रकृतीला भोग्य मानतो, तोपर्यंत या संबंधाचे बंधन टिकून राहते. या बंधनाचे मूळ कारण म्हणजे अविवेक. योगदर्शनात यालाच 'अविद्या' असे म्हटले आहे, तर वेदान्तात त्याचे 'अध्यास' असे संबोधन आहे. नावे वेगवेगळी असली तरी विषय एकच आहे. सांख्यकारिकेच्या प्रारंभी सांगितले आहे की 'व्यक्त', 'अव्यक्त' आणि 'ज्ञ' या तीन तत्वांचे ज्ञान आवश्यक आहे. सांख्यदर्शन स्पष्ट करते की आपल्या डोळ्यांसमोर दिसणारे जे व्यक्त जग आहे, त्यामागील कारण अव्यक्त आहे आणि या दोन्हींचे ज्ञान ज्याच्यात आहे ते 'ज्ञ' आहे. शंकराचार्यांनी दृक्-दृश्य विवेकामध्ये सांगितले आहे की पाहणारा आणि पाहिले जाणारे हे दोन्ही अंतिम सत्य नाहीत. जे दिसते त्यामागे जे न दिसणारे आहे, त्याला 'अव्यक्त' किंवा 'प्रधान' असेही म्हटले जाते. हे तत्त्व कधी व्यक्त तर कधी अव्यक्त स्वरूपात प्रकट होते. चांगदेव पासष्टीमध्ये सुरुवातीलाच याचा उल्लेख येतो. तेथे असे सांगितले आहे की कोणताही विकार न आणताही ते तत्त्व मागे लपले आहे. या विश्लेषणातून मी कुठे आहे? हा प्रश्न निर्माण होतो. शरीरात, मनात, बुद्धीत की हृदयात? उपनिषद, भगवद्गीता आणि पाश्चात्य तत्त्वज्ञान या सर्वांमध्ये या प्रश्नावर वेगवेगळी मते मांडलेली आहेत. परंतु अखेरीस असा निष्कर्ष निघतो की 'मी' ही संकल्पना सुद्धा विरघळते आणि केवळ शुद्ध चेतना उरते.

वेदान्ताने या सत्याला अधोरेखित केले आहे, तर सांख्याने त्या दिशेने जाण्याचा प्रयत्न केला आहे. परंतु विवेक, विद्या व प्रज्ञा यांची प्राप्ती कशी होईल, हा प्रश्न उरतो. यासाठी शास्त्राची आवश्यकता आहे. खरं तर शास्त्र म्हणजे आचार्यांचा प्रत्यक्ष अनुभव. जे अनुभवलं जातं, तेच शास्त्ररूपाने पुढे येतं. योगभाष्यामध्ये स्पष्ट सांगितले आहे की तपस्येशिवाय योगसिद्धी संभवत नाही. प्रज्ञा जागृत होण्यासाठी मार्ग कोणता, हे सांख्यदर्शन स्पष्ट करत नाही; तो मार्ग योगशास्त्राने दिला आहे. जुन्या सांख्य पुराणाने

न्हास झाला, कारण इंद्रियनिग्रह टिकवून ठेवला गेला नाही.

पतंजली महर्षींनी इ.स.पूर्व दुसऱ्या-तिसऱ्या शतकात उपलब्ध असलेल्या सर्व योगपरंपरांचा समन्वय साधून योगसूत्रांची रचना केली. 'अथ योगानुशासनम्' हे त्याचे पहिले सूत्र आहे. हे शास्त्र परंपरेतून प्राप्त झालेले अनुशासन आहे. नवव्या शतकात काश्मीरमध्ये वसुगुप्तांना शिवसूत्रांची प्राप्ती झाली. दहाव्या शतकात अभिनवगुप्ताचार्यांनी 'तंत्रालोक' या ग्रंथात योगशास्त्राचे विस्तृत विवेचन केले. त्या परंपरेत सात प्रकारचे योगी मानले गेले, तर पतंजली परंपरेत चार प्रकारचे योगी सांगितले आहेत. पतंजली महर्षींनी अंतःकरण चतुष्टय मन, बुद्धी, अहंकार आणि चित्त यांचे सूक्ष्म विवेचन केले आहे. 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' असे सांगून त्यांनी योगाचा मूलभूत अर्थ स्पष्ट केला. योगदर्शनात चित्त आणि मन यांना वेगळे मानले जात नाही. मन, बुद्धी व अहंकार या तीन घटकांमुळेच मनुष्य पूर्णतेपासून दूर राहतो, असे पतंजलींनी स्पष्ट केले आहे. भगवद्गीतेमध्ये सांगितले आहे की जर मन इंद्रियांच्या मागे धावत राहिले, तर इंद्रिये मनुष्याला अशा प्रकारे दूर घेऊन जातात जसे वारा नौकेला वाहून नेतो. म्हणून शरीर, इंद्रिये, मन, बुद्धी आणि अहंकार यांना एका शिस्तबद्ध प्रवाहात आणणे आवश्यक आहे. पतंजली महर्षींनी असे निरीक्षण केले की बुद्धीच्या विकासामध्ये अनेक अडथळे येतात. त्यांनी या अडथळ्यांना व्याधी, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य इत्यादी स्वरूपात मांडले असून एकूण चौदा विघ्ने सांगितली आहेत. त्यामध्ये व्याधीला प्रथम स्थान देण्यात आले आहे, कारण शारीरिक अस्वस्थता मानसिक एकाग्रतेचा अडथळा ठरते. अनेक साधकांना ध्यान करताना विचारांचा त्रास होतो, कारण बाह्य जगातील अनुभव मनामध्ये वासनांच्या रूपात साठलेले असतात. पतंजलींनी सांगितले आहे की वासनांचे स्थान चित्तामध्ये असते. म्हणूनच समाधीची अवस्था सहज प्राप्त होत नाही. समाधी प्राप्त होत नाही कारण ध्यान स्थिर होत नाही, ध्यान स्थिर होत नाही कारण धारणा दृढ होत नाही, आणि धारणा दृढ होत नाही कारण शरीर व मन संतुलित नसते. म्हणूनच क्रियाशील हठयोग राजयोगाकडे नेणारी पहिली पायरी मानली जाते. पतंजलींनी राजयोग स्पष्ट केला, तर स्वात्मारामांनी त्या मार्गावर चालण्याचा स्पष्ट उपाय सांगितला. व्याधी ही अंतर्गत असमतोलाची स्थिती आहे. भाष्यामध्ये सांगितले आहे 'धातुकरणवैषम्यं व्याधिः'. धातू व करण यामधे समता आली की योग साध्य होतो. 'समत्वं योग उच्यते' असेही सांगितले आहे. म्हणजेच शरीरातील असमतोल दूर करून समतास्थिती निर्माण करणे हे योगाचे ध्येय आहे. योगमार्गावर प्रगती करत असताना अनेक वेळा साधक पुढील अवस्थेपर्यंत पोहोचू शकत नाही, यालाच 'अलब्धभूमिकत्व' असे म्हटले आहे. कधी कधी प्राप्त झालेली अवस्था टिकवता येत नाही; याला 'अनवस्थितत्व' असे म्हणतात. अशा वेळी सावधानता आवश्यक असते. योगभाष्यामध्ये सांगितले आहे, 'श्रद्धा जननी कल्याणी योगिनां पाति'. श्रद्धा ही योग्याची माता आहे; ती योगसाधकाचे रक्षण करते. पतंजलींनी श्रद्धेला एक महत्त्वाची पायरी मानली आहे. श्रद्धेपासून प्रज्ञेपर्यंत हा संपूर्ण योगप्रवास आहे. श्रद्धेमुळे स्मृती दृढ होते.

शास्त्रांमध्ये जे सांगितले आहे ते मनामध्ये स्थिर होते. पुढे समाधी प्राप्त होते, जी समतास्थिती आहे. समाधी म्हणजे समतोल अवस्था, जिथे मनुष्य स्वतःच्या स्वरूपात स्थिर होतो.

समाधी आणि प्रज्ञा यांचा अतिशय निकटचा संबंध आहे. समाधीचा अनुभव जितका सखोल, तितकी प्रज्ञा अधिक विकसित होते. ही प्रज्ञा मर्यादित नसून अत्यंत व्यापक असते. परमाणूपासून विराट विश्वापर्यंत बुद्धीचा अफाट विस्तार तिच्यामुळे होतो. याच प्रज्ञेमुळे महान ऋषी, तत्त्वज्ञ व वैज्ञानिक निर्माण झाले आणि होत आहेत. शास्त्रांमध्ये ज्ञानाच्या पलीकडील एक श्रेष्ठ अवस्था प्रज्ञेच्या रूपात सांगितली आहे. या अवस्थेत विश्वाचे विराट स्वरूप हळूहळू अंतःकरणात उतरते. या प्रज्ञेमुळे साधारण मानव नराकडून नारायणाच्या अवस्थेकडे वाटचाल करतो. प्रज्ञेची प्राप्ती ही योगाभ्यासावर अवलंबून आहे. म्हणूनच योग, साधना आणि अभ्यास यांना अत्यंत महत्त्व दिले गेले आहे.

वेदान्ताच्या दृष्टीने ज्ञानाचा अर्थ केवळ माहिती नसून त्यातून प्राप्त होणारा अंतिम निष्कर्ष हा महत्त्वाचा असतो. 'वेदान्त' म्हणजे ज्ञानाचा अंत नव्हे, तर ज्ञानाचा निष्कर्ष. मनुष्य जगाला रूप, रस, गंध, स्पर्श आणि शब्द यांच्या माध्यमातून जाणतो. परंतु या सर्व अनुभवांचा अंतिम उद्देश काय, हा प्रश्न वेदान्त उपस्थित करतो. माउली ज्ञानेश्वरीमध्ये सांगतात "वाचे बरवी कवित्व, कवित्व बरवे रसिकत्व, रसिकत्व बरवे परतत्त्व". म्हणजे शब्दांपासून काव्य, काव्यापासून रसिकता आणि रसिकतेतून परतत्त्वाचा अनुभव प्राप्त होतो. परतत्त्वाचा स्पर्श हा समाधी अवस्थेत होतो. अनेक योगी या अवस्थेला पोहोचल्यावर भयभीत होतात. स्वामी विवेकानंदांनीही हिमालयात अशा प्रकारच्या अनुभवाचा उल्लेख केला आहे. परंतु ज्याला परतत्त्वाचा स्पर्श स्थिरपणे झाला आहे, त्याला भीती राहत नाही. या अवस्थेचे सखोल विवेचन वेदान्तामध्ये आढळते. व्यास महर्षी आणि नारद महर्षी यांच्या संवादातून हे स्पष्ट होते. व्यासांनी वेदांचे विभाजन केले, पुराणांची रचना केली, तरीही अंतःकरणात अशांती होती. नारदांनी त्यांना हे कारण सांगितले की सृष्टीचे वर्णन केले आहे, पण सृष्टीमागील परम तत्त्वाचे चिंतन झाले नाही, जे या अशांतीचे कारण आहे. त्यानंतर व्यासांनी भागवत ग्रंथाची रचना केली केली ज्यामुळे त्यांना ज्ञानाच्या पुढे जाऊन परतत्त्वाचा स्पर्श झाला.

सांख्य, योग आणि वेदान्त हे तिन्ही अशारीतीने परस्परविरोधी नसून एकमेकांना पूरक आहेत. या तिन्हींच्या समन्वयातूनच आध्यात्मिक परिपूर्णता प्राप्त होते. वेगवेगळ्या दृष्टीने अभ्यास केल्यास ज्ञान बाह्य राहते; पण समन्वय केल्याने ते अंतःकरणात उतरते. अद्वैत ही अंतिम अवस्था आहे. द्वैताचे विश्लेषण करत करत साधक अद्वैतात प्रवेश करतो. पतंजली योगसूत्रांच्या अंतिम सूत्रात सांगतात की सर्व गुण निवृत्त झाल्यावर केवळ पुरुष शुद्ध चेतना उरते. हीच अद्वैत अवस्था आहे. मानवी चेतनेच्या तीन अवस्था सांगितल्या जातात जागृत, स्वप्न आणि सुषुप्ति. सामान्यतः माणूस या तीन अवस्थांमध्येच

फिरत राहतो. परंतु ध्यानाची खरी अवस्था या तिन्हींच्या पलीकडे आहे. ध्यानासाठी बसल्यावर अनेकदा झोप येते, हे याच कारणामुळे घडते. ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात की जगाला दूर सारून काही वेगळे पाहणे, हा काही ध्यानाचा अर्थ नाही. सर्वांमध्ये परम तत्त्व पाहणे, हीच खरी दृष्टी आहे. 'जग सारूनी परोते' असे म्हणत त्यांनी सर्वत्र ब्रह्मदर्शनाची भूमिका स्पष्ट केली आहे. पण गुलाबराव महाराजांनाच त्याचा खरा अर्थ कळला. डोळे बंद करून समाधीमध्ये जे सत्य अनुभवले जाते, तेच डोळे उघडूनही दिसले पाहिजे. केवळ अंतर्मुख अनुभव पुरेसा नाही; बाह्य जगातही तीच दृष्टी टिकली पाहिजे.

योगामध्ये याचा उपाय सांगितला आहे, तर सांख्य त्याचे तत्त्वज्ञान स्पष्ट करते. सांख्य या शब्दाचा अर्थ संख्या नसून सम् म्हणजे योग्य आणि ख्या म्हणजे ज्ञान. सांख्य म्हणजेच यथार्थ ज्ञान. योगी समाधी अवस्थेत जे अनुभवतो, तेच वेदान्ताचे अंतिम लक्ष्य आहे. द्वैताचे विश्लेषण करत करत साधक अद्वैतात प्रवेश करतो. माउली म्हणतात, "द्वैत सांगावे बोले अद्वैत झाले". म्हणजे द्वैत समजावताना शेवटी अद्वैतच उलगडते. शंकराचार्यांनी योगसूत्रांवर 'विवरण' नावाचे गंभीर भाष्य लिहिले. उपनिषदांमध्ये प्राणायामाचे महत्त्व सांगताना त्यांनी नाडीशुद्धीवर भर दिला आहे. वेदान्त सांगतो की योगाशिवाय आत्मसाक्षात्कार शक्य नाही. योगवासिष्ठामध्ये सांगितले आहे की चित्तनिरोधाचे दोन उपाय आहेत प्राण आणि वासना. प्राणायामाद्वारे प्राणांचे नियंत्रण किंवा वासनांचा क्षय केल्यास चित्त स्थिर होते. सद्ग्रंथांचा अभ्यास, सत्संग, योग्य आहार, विश्रांती आणि शुद्ध विचार यांमुळे मन शुद्ध होते. मन शुद्ध झाल्यावर बुद्धी विकसित होते आणि ती ज्ञानातून प्रज्ञेकडे जाते. प्रज्ञा जागृत झाल्यावर मनुष्याचे जीवन कृतार्थ होते. सांख्य यथार्थ अनुभवाला महत्त्व देतो, योग साधनेचा मार्ग दाखवतो आणि वेदांत अंतिम ध्येय स्पष्ट करतो. या तिन्हींचा समन्वय साधल्यास आध्यात्मिक जीवन परिपूर्ण होते.

योग म्हणजे जोडणे आहे, तोडणे नव्हे. गीतेत सांगितले आहे दुःखाशी नाते तोडा, योगाशी नाते जोडा. या भावनेने योगाभ्यास करणे आवश्यक आहे. हे प्रवचन अनुष्ठानप्रधान आहे. केवळ ऐकणे पुरेसे नाही; नियमित अभ्यास आवश्यक आहे. मी स्वतःही यथाशक्ती नियमित साधना करतो.

टीप - हा लेख तयार करतांना कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर प्रचार मात्रेत केला आहे.

दीपावली विशेषांक २०२६

'जाहिरात शोधा, रोख मिळवा' चा भरलेला फॉर्म मंडळाच्या कार्यालयात पोहोचवण्याची शेवटची तारीख ३१ जानेवारी करण्यात आली आहे.

काही कारणाने दिवाळी अंक नागपुरातील ग्राहकांना नोव्हेंबरच्या शेवटी पाठवण्यात आल्याने संपादक मंडळातर्फे हा निर्णय घेण्यात आला आहे.

स्वानुभव

- सौ. मनिषा विजय सवने पाटील, पुणे

मी, सौ. मनिषा विजय सवने पाटील, पुणे, श्री जनार्दनस्वामीजींची शिष्या.

माझ्या लग्नानंतर, दोन मुलं झाल्यानंतर साधारणतः २०१३ जुलै मध्ये मला कॅन्सरचे निदान झाले. लहान मुलगा ३ वर्षाचा, त्याला घेऊन एकटीच डॉक्टर कडे गेले. आणि ---
- माझ्या पायाखालची जमीन सरकली तरीही न डगमगता उपचार सुरू केले. भयंकर त्रास होत होता. अशातच २०१५ साली स्वतःचा फ्लॅट घेतला. उपचार चालूच आणि मी यातून बरीही झाले. ब्रेस्ट कॅन्सर असल्यामुळे तपासण्या सातत्याने करीतच होते. आणि दुर्दैवाने ऑगस्ट २०१५ ला मला त्याच जागी (डाव्या ब्रेस्टला) पुन्हा कॅन्सर झाला. पण आता मी अर्जुन झाले होते. आपल्याच कॅन्सर शत्रूशी लढा द्यायचाच या ध्येयाने पछाडलेली. पुन्हा ऑपरेशन झाले. यावेळी ओव्हेरी पण काढून टाकल्या. पुन्हा रेडीएशन, किमो चे उपचार सुरूच. यातून सुदैवाने मी बरी झाले. त्याचे महत्वाचे कारण म्हणजे आमच्याच बिल्डींगमध्ये योगशिक्षिका सौ. पद्मजा जोशी मॅडम राहण्यास आल्या आणि मी त्यांच्याशी चर्चा करून 'मला फक्त स्वामीजींचा आशीर्वाद हवाय' एवढे सांगितले व माझा योगवर्ग मॅडमनी लगेचच सुरू केला, पहाटे ५ ते ६! बघता बघता माझ्यात संपूर्ण कायापालट होण्यास सुरुवात झाली. छोटी छोटी दुखणी बंद झाली. मला आयुष्य नितांत सुंदर वाटू लागले. आणि २०२० ला लॉकडाऊन अर्थात महाभयंकर करोना. पण मी एकदम ठीक झाले होते. घराबाहेरच पडायचे नाही त्यामुळे मला नियमित तपासण्या करता आल्या नाहीत. योगवर्ग ही १८ मार्चला बंद झाला. त्यानंतर २०२२ ला सर्व काही सुरळीत झाल्यामुळे मी डॉक्टराकडे तपासणीसाठी गेले. आणि पुन्हा एकदा दुर्दैवाने मला उजव्या ब्रेस्टला कॅन्सर झाल्याचे निदान झाले. जीवनसंघर्षाचा सेनापती अर्जुन मनाशी ठेवून मी पुन्हा योगवर्ग सुरू केला. तो आजतागायत सुरूच आहे.

स्वामीजींच्या शिकवणीनुसार योगासन, सूर्यनमस्कार, प्राणायाम इ. नी मला योगशक्ती प्राप्त होऊ लागली आहे. आता मी सर्वांगासनात साधारणतः १० ते १५ मिनिटे स्थिर राहतेच. शीतली प्राणायाम सकुंभक ४० पर्यंत करण्याचा (ब्रह्ममुहूर्तावर) प्रयत्न करतेय. तसे मला २० सकुंभक शीतली प्राणायाम सहज जमतोच. आता माझे योगेश्वर स्वामीजीच.

तिलोत्सव

रामनगर केंद्र, शनिवार २४/०१/२०२६, संध्याकाळी ५ वाजता. विशेष कार्यकम : डॉ. रमा गोळवलकर यांचे प्रवचन : 'सूर्योपासनेसाठी भारतात असलेली प्राचीन सूर्यमंदिरे आणि पारंपरिक व्यायाम पद्धती : सूर्यनमस्कार.' सर्वांना आग्रहाचे निमंत्रण.

असे झाले अमृतमहोत्सवी योगसम्मेलन - अफलातून!

- सौ. पद्मजा पद्माकर जोशी, योगशिक्षिका,

पुणे

एखादी गोष्ट मनापासून नव्हे हृदयापासून, हृदयातून आवडून जाते तेव्हा आपण उत्स्फूर्तपणे म्हणतो - “काय अफलातून आहे हे!” या शब्दांत कल्पनेपासून ते एखादे जगावेगळे कार्य, किंवा माणूसही आपल्याला ‘अफलातून’ वाटू शकतो. अगदी असेच ‘अमृतमहोत्सवी योग संमेलना’ बाबत सहज माझ्या हृदयातून एकच शब्द निघतोय--- ‘अफलातून’! स्वामीकार्य आम्ही सर्व योगसाधक अद्वैतानुभवातूनच करीत होतो. जणू काही प्रत्येक कार्यकर्ता, प्रतिनिधी, आमचे सर्व गुरू हे सर्व स्वामीमय झाले होते. सर्व विविधतेतून स्वामीपर्यंतचा थांबण्याचा प्रत्येक सत्राचा योगसुसंगत प्रवास दृष्ट लागण्यासारखा होता. त्यातही स्वामींची आज्ञा झाली आवडलेल्या फक्त तीन सत्रांची नावे व त्याची कारणे पाठवण्याची, आणि मला आठवला तुकोबांच्या गुरुपरंपरेतील हा अत्यंत महत्त्वाचा अभंग.

“माझ्या विठोबाचा कैसा प्रेमभाव।

आपणचि देव होय गुरु।।”

तुकोबांचे गुरु बाबाजी चैतन्य यांचा गौरव करताना ते

“सत्य गुरुराये कृपा मज केली”

असा गुरुंप्रती कृतज्ञतेचा भाव व्यक्त करतात. हाच भाव आमच्या प्रत्येक योगसाधकाच्या मनात होता.

‘सत्य जनार्दने कृपा मज केली!’

सत्य म्हणजे काय तर गुरू ही कोणी व्यक्ती वा मानव एवढ्यापुरती मर्यादित गोष्ट नाही. तर सत्य म्हणजे ईश्वर-सत्य हेच शिव-हेच सुंदर म्हणून कृपा करणारा साक्षात विठोबा, म्हणजे खुद्द आमचे श्री जनार्दनस्वामीजी!

‘सत्य तू सत्य तू सत्य तू सत्य जनार्दना!’ ज्याने आमच्यावर कृपा केली ते सत्य, ज्यांच्यावर कृपा केली तेही सत्यच.

या त्रिदिवसीय अमृतमहोत्सवी संमेलनात एकच गोष्ट वारंवार जाणवत होती, ती म्हणजे- गुरुजी जेव्हा जेव्हा ‘जय जय जय जय जनार्दन’ असे म्हणून जनार्दनाचा जयजयकार करीत होते तेव्हा तेव्हा ती आमच्या सर्व योगसाधकांवरची जनार्दनाची ‘शब्दकृपा’! प्रत्येक सत्रानंतर आदरणीय गुरुजी आमच्यावर शब्दकृपेची बरसात करीत होते. प्रत्येक शब्द हा जणू ‘मंत्र’ म्हणून आमच्या हृदयात स्थिरावत होता. प्रत्येक सत्राशेवटी गुरुजींचे भाषण म्हणजे शब्दकृपा. हा मला आवडलेला सर्वोत्कृष्ट स्वानुभव.

त्यानंतरचा त्रिदिवसीय अमृत महोत्सवातील दुसरा स्वानुभव-

“गुरूंनी मस्तकी कर ठेवियला” ही ‘स्पर्शकृपा’

गुरुजी क्षणभरही न थकता, अविरत सुहास्यवदनाने प्रत्येक योगसाधकाला आशीर्वाद भरभरून देत होते. योगसाधक त्यांच्या पायावर डोके ठेवून या हस्त ‘स्पर्शकृपेची’ अनुभूती घेत होते. आपल्या दोन्ही करांनी गुरुजी प्रत्येकाच्या डोक्याला स्पर्श करून त्यांना आशीर्वाद देत होते. कुणी नाव सांगत होते, कुणाला त्याची गरजही वाटली नाही. ही गुरुजींच्या ‘आशीर्वादाच्या स्पर्शाची कृपा’ अफलातूनच.

तिसरा महत्वाचा दैवी साक्षात्कार ‘कृपाकटाक्ष न्याहाळीले’

ही साक्षात श्री जनार्दनाची ‘नेत्रकृपा’! वटवृक्षाखाली स्थानापन्न असलेली श्री स्वामीजींची मूर्ती जी व्यासपीठाचे शिरोभूषण झाली होती. जणू काही या तीन दिवसात स्वामीजी अविरतपणे, चैतन्यमयी तेजोमय नेत्राने आपल्या प्रत्येक योगसाधकाकडे पाहात होते. त्या प्रत्येकाला नेत्राद्वारे तेज, चैतन्य, प्राण पुरवत होते. निष्काम कर्माची जणू काही शिकवण देत होते. प्रत्येकाच्या मुखी अखंड समाधान, अक्षय सुख व निरामय शरीर यांचे जणू अमृतच घालीत होते. या योगामृताने आम्ही तृप्त तृप्त झालो.

पुण्यात परत येताना माझ्या मनात भाव दाटून येत होते- “हे स्वामीजी, आपल्या योगपंढरीच्या वारीला आलेली मी योग वारकरी आहे. या वारीने निश्चित तुम्ही माझ्यावर प्रसन्न झालेला आहात. स्वामीजी, मी अल्पज्ञानी, तुमच्या दारी येऊन तुमचाच योगभंडारा लावीत आहे. मला माझ्या (खारूताईच्या) योगकार्यात असेच पुढे जाण्याचा आशीर्वाद द्या!”

कर जोडोनि विनवी योगसाधिका जनार्दना।
अशी योगवारी नित्य घडो द्यावी नारायणा।।

अभिनंदन



कौटुंबिक योग केंद्र, श्री बालाजी मंदिर, शुभांगी नगर, बेसा येथील नियमित योगसाधक **सौ. कीर्तीताई बडोले** ह्या बेसा - पीपला नगरपालिकाच्या नगराध्यक्ष पदावर निवडून आल्या आहेत.

सौ. कीर्तीताई व त्यांचे पती श्री. राज बडोले हे ह्या कौटुंबिक योगवर्गाचे नियमित साधक आहेत.

१० ते १२ ऑक्टोबर ह्या दरम्यान श्री. व श्रीमती बडोले ह्यांच्या राजगृह फाउंडेशनच्या वतीने त्रिदिवसीय योगोपचार शिबिर आदरणीय श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजींच्या मार्गदर्शनात घेण्यात आले होते.

स्वानुभव

योगाभ्यासी मंडळ : आनंदकंद

- श्यामसुंदर मिश्रा भा.व.से (से.नि.), लखनौ/नागपूर

वर्ष १९९६ मधे काही व्याधींचे निदान शोधताना योगाभ्यासी मंडळाशी मी नियमित जोडला गेलो. बदलीच्या सेवेमुळे तसा संबंध मंडळाशी शाबूत राहू शकला नाही. योगाभ्यासात उच्चदर्जाचे प्रावीण्य गाठण्याची जिद्द पण आपल्या पिंडात नव्हती. तरीही १९९६, १९९७ व १९९८ मध्ये जी आसने शिकू शकलो, त्यामुळे आज सत्तरी ओलांडल्यानंतर बऱ्यापैकी आयुष्य निरोगी आहे, प्रसन्न आहे, समाधानी आहे. 'आपणास असे त्रास असतील किंवा आपले वय ७० असेल हे वाटत नाही' असे जेव्हा लोक बोलतात, तेव्हा सहज योगाभ्यासी मंडळात भूतकाळात व्यतीत केलेले ते क्षण आठवणीत येतात.

शिक्षणात सुरुवातीपासून मी चांगला होतो, परन्तु वयाच्या १७व्या वर्षी bone tuberculosis ने आजारी पडलो. निदान म्हणून streptomycin चा कोर्स आणि बरीच इतर औषधी. प्रभावित भाग thoracic मणका असल्याने ९ महिन्यांकरिता complete bedrest, त्यावयात! कालांतराने मी रोगमुक्त होऊन गेलो, पण २२ व २३ व्या वर्षी एम.एस-सी. रसायन विज्ञानाच्या वर्गात जेव्हा तासन् तास (प्रॅक्टिकल वर्ग कधी ४ तासांचा तर शेवटी ७ तासांचा!) प्रयोगशाळेत उभे राहावे लागत होते त्यावेळी सर्वसामान्य सांधेदुखी जाणवायला लागली. डॉक्टरांनी polyarthritis म्हणून diagnosis केले व symptomatic औषधी दिल्या. Bone tuberculosis वर एकदा इलाज झाल्यावर त्याच्याशी संबन्ध असल्याची शंका मात्र गैर असल्याचा निवाडा पण डॉक्टरांनी दिला.

नंतर मी वनाधिकारी झाल्याने active life सहज आत्मसात करता आले. त्यामुळे वर्ष १९८५ मध्ये LBSNAA मसूरी येथील प्रशिक्षणादरम्यान माउंटेन ट्रेकिंग मध्ये (आपल्या चमूत) the 2 fastest probationers मध्ये मी सामिल झालो होतो. मात्र, ३५ वर्ष पूर्ण करण्यापूर्वीच वनाधिकारी यांना हमखास सतावणाऱ्या पाठीच्या मण्यक्यांच्या त्रासापासून काही वाचू शकलो नाही. वर्ष १९८९ मध्ये बल्लारशाह येथे एका व्यक्तीने काही ठराविक आसने शिकविली. (बहुतेक नागपूरला मंडळात शिकले असावे) तात्कालिक लाभ पण झालेला. परंतु, जळगाव येथे असताना १९९४ मध्ये त्रास वाढल्याने डॉक्टरांनी एक्सरे केला आणि lumber व cervical spondylosis दोन्हीची लक्षणे दिसत असल्याचे निष्पन्न झाले.

अशा परिस्थितीत बदलीवर मी परत नागपूरला १९९६ च्या सुरुवातीत आलो. १९९० ते १९९३ च्या पूर्वीच्या नागपूर पदस्थापनेमध्येही एक-दोन फेरफटके मंडळाच्या आवारात मारले होते; गुरुजींची मंडळ कार्यालयात भेंट केल्याचे पण आठवते, परंतु तरुणाईच्या ओघात किंवा योगाभ्यासाकरिता (यम-नियमा ची?) मानसिक तयारी त्यावेळी नसल्याने ह्या कालावधीमधे स्वामीप्रसाद/गुरूप्रसादापासून वंचित झालो.

सबब, वर्ष १९९६ मध्ये सुरुवातीस साडेसात वाजता जेव्हा पहिल्या दिवशी गुरुजींच्या समोर टॉवेल अंधरला, व त्यांचे प्रथम दिवसाचे निर्देश (...वहां टावेल बिछाकर में सो जाओ... १५ मिनट बाद दूसरी बाजू में) पूर्णत्वास आले, तेव्हा त्यांना विचारले, “और फीस कितनी देनी होगी?”

गुरुजी थोडे चिडून बोलले, “पीछे मुड़िये; ये घड़ी देख रहे हैं; इसमें जब छोटी सुई ६ पर और बड़ी सुई १२ पर होगी, आपका टावेल/ चादर यहां बिछ जाना चाहिए; यही हमारी फीस है!” ...ते पुढे ही बोलले, “अगर आप आगे चल कर मासिक वर्ग में आएंगे, और आपने आना ही चाहिए, वरना योगाभ्यास सीखते हुए आपको तो पहले ही ५ साल से अधिक हो चुके”

गुरुजींची क्षणिक नाराजी प्रसाद म्हणून स्वीकारली व १९९६, ९७ व ९८ किंवा त्या आसपास तीनदा मासिक अभ्यास वर्गात सहभाग घेतला; अष्टांग योगाशी परिचय झालेला. माझ्या पत्नीनेही प्रथम योगोपचार म्हणून व नंतर मासिक वर्गात शिरकाव केला. माझी ज्येष्ठ मुलगी मोठी झाल्यावर मासिक वर्गात सहभागी झालेली होती. परंतु, एकदा गुरुजींना बोलताना ऐकले होते, ‘येथे वर्षागणिक लोक अभ्यास करतात; मौन बाळगतात; यम-नियम शिकतात; मंडळाशी एकरूप होतात, परंतु एकमेकांचे नाव कोणी विचारीत नाही’ मी पण चुपचाप या ठिकाणी स्वामीजीं पुढे नतमस्तक झालो, बदलीमुळे पुन्हा मंडळाशी संपर्क सुटला.

एका वर्षापूर्वी माझे नागपुरातील नवीन निवास रामनगर इंग्रजी शाळेजवळ झाले आहे. त्यामुळे एके दिवशी बाजारातून घरी जाताना संमेलनाचा फलक दिसून आला व मी ऑनलाईन रजिस्ट्रेशन केले. किट घेण्याकरिता त्या आवारात गेलो तेव्हा सौ. सोबत होत्या. तेथील वातावरणातील vibes ने अभिभूत होवून त्या बोलल्या, “रजिस्ट्रेशन न करके गलत तो नहीं किया?” मी सहज बोललो, “अभी कर लो.” ऑफलाइन रजिस्ट्रेशन चालू होतेच, त्यांनी पण रजिस्ट्रेशन करून घेतले. आम्ही दोघांनीही आपआपली किट प्राप्त केली आणि दोघेही संमेलनात सामिल झालो. Yog-therapy व योगोपचार या पुस्तकांची एक-एक प्रत विकत घेतली आहे. त्यानिमित्ताने योगाचा प्रचार-प्रसार या मध्ये हातभार लावण्याचा तूर्तास तरी निर्धार आहे.

गुरुजींनी १९९६ मध्ये मला जी आसने शिकविली त्यांची नावे -मकरक्रीडासन प्रकार १ ते ६ व मकरासन तसेच मकरासन+सरल भुजंगासन+सरल धनुरासन, या योग संमेलनामध्ये व्यवस्थितपणे आत्मसात झालेले आहे. ती आसने नागपूर, मुंबई, डहाणू, पनवेल व आता लखनऊ येथे निर्बाध चालू आहेत. त्यात खंड पडतो, हे मी इमानदारीने स्वीकारतो. पण, त्रास जाणवायला लागला की पुन्हा सांगितलेली आसने सुरू आणि आपल्याच अंगात आनंद आपोआप संचारित होतो, त्यामुळे अधिक उत्साहाने अभ्यास पुढे चालू राहतो. स्वामीजींच्या आणि गुरुजींच्या चरणी साष्टांग प्रणिपात.



स्मृतींची चाळता पाने

मी योगाभ्यासी मंडळात १९७६ पासून येत गेले आणि त्यानंतर दोन वर्षांतच स्वामीजी समाधिस्थ झाले. त्यावेळेस तोतडे गुरुजी आसन प्रवेश परीक्षा घेत असत. सहजतेने पादुका हॉल मधे आमची परीक्षा घेण्यात आली व अवघ्या आठ दिवसांत रिझल्ट मिळाला. आसन प्रवेश परीक्षा तर झाली, आता पुढे काय? लगेच उत्तर मिळालं की तुम्ही आता वर्ग घेऊ शकता, शिकवू शकता.

त्यावेळेस महिला शिक्षिका फार कमी होत्या. स्वामीजी असताना पासून लक्ष्मीनगर शाखेचे शेवडे काका आणि शेवडे मावशी आपल्या घरामागील आऊटहाऊस मधे वर्ग घेत असत. सकाळी पुरुषांचा व दुपारी ४ ते ५ या वेळेत महिलांचा वर्ग असे. शेवडे मावशी पुण्याला गेल्यानंतर हा वर्ग सौ. उदार यांनी फुलवारीत आणला व नंतर त्यांच्या अनेक शाखा निर्माण झाल्यात. सौ. इला मुळे आणि मुळे काका यांनी लक्ष्मीनगर शाखेला फुलवले. धंतोली शाखा, नरगुंदकर ले आउट शाखा, कॉर्पोरेशन स्कूल शंकरनगर शाखा, भोसला वेदशाळा शाखा, आंतरभारती आश्रम शाखा तसेच महाल मधे कण्वाश्रमात एक शाखा भानुताई गडकरी यांच्या मार्गदर्शनाखाली चालायची.

‘उन्हाळी वर्ग’ म्हणजे आम्हांला एक पर्वणीच वाटायची, कारण त्या काळात मंडळात वर्दळ वाढायची. डॉक्टरांच्या यादीत ‘शरीर विज्ञान’ करीता डॉ. शिलेदार, डॉ. सुनंदा चावजी, डॉ. जोशी, डॉ. चौधरी, डॉ. आष्टेकर अशी काही नावे स्मरतात. वय वर्षे १५ ते ७५ या वयोगटातील सर्व विद्यार्थ्यांना शरीर विज्ञान समजेल अशा सोप्या भाषेत सांगणे म्हणजे डॉक्टरांसाठी तारेवरची कसरत होती, पण सर्वजण आनंदाने स्वामीकार्य करीत होते.

गीतेचे वर्ग त्या काळीही होते. डॉ. जी.टी. खरे दर शनिवार-रविवारी सकाळी ८ ते ९ या वेळेत गीता पठण घ्यायचे. चिन्मय मिशनचा युवा केंद्राचा वर्ग विहिरी समोरच्या खोलीत व्हायचा. रविवारी सकाळी ८:३० वाजता शंकराचार्यांची स्तोत्रे मनाला आनंद देऊन जायची.

सतत स्मरण देणारी अजून एक गोष्ट म्हणजे डॉ. करंबेळकर काकांची पातंजल योगसूत्रांवरिल प्रवचने. दर शनिवार-रविवार दुपारी ४ ते ६ ही प्रवचने मोजक्या काही लोकांनी ऐकली, त्यामध्ये श्री. रामभाऊ खांडवे, श्री. पटवर्धन काका, सौ. सुधाताई जोशी, श्री. केळकर, वर्षा क्षीरसागर यांचा समावेश आहे. शास्त्रशुद्ध पद्धतीने सूत्रांचे सर्वांगपूर्ण विवेचन मंत्रमुग्ध करणारे होते.

त्या काळात अनेक स्त्री-पुरुष विद्यार्थी मंडळात येत होते. महिलांमध्ये सौ. मीरा खडकार, सौ. नारखेडे, सौ. जोशी (श्रीरामजी जोशी यांच्या पत्नी), सौ. लेले, शोभा खरे, देशपांडे भगिनी, सौ. डबीर, सौ. झामरे, सौ. इनामदार (education officer), पुरुषांमध्ये

श्री. चांडक बंधू, श्री. भास्करे, श्री. भांडारकर, पटवर्धन बंधू, देऊस्कर, उमरे काका, पद्माकर जोशी, दादा जोशी यांचा समावेश होता.

उन्हाळी वर्गाच्या समारोपाला प्रमुख अतिथींच्या रूपात श्री. प्रभाकरराव मुंडले. श्री. वि.गो. सोमलवार, तर कधी सौ. कुंदाताई विजयकारांचा आम्हाला लाभ झाला.

कार्यकारिणीची सभा संपल्यानंतर कधी कधी श्री. दादासाहेब वर्णेकर आम्हाला स्वामीजींच्या आठवणी सांगत. लोकं येत गेली, शिकत गेली आणि जात गेली. पुन्हा नवीन लोकांचा समूह येत गेला. स्वामीजींनंतर मंडळाचा सगळा कारभार नीट पद्धतीने चालवण्याकरिता कणखर व्यक्तिमत्त्वाची गरज होती. अशा वेळी श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी संस्थेत दीपस्तंभासारखे सतत उभे राहिले आणि मंडळाचे कार्य त्यांनी नेटाने पुढे नेले.

- सौ. वीणा चंद्रशेखर गरीबदास



‘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.

श्री जनार्दनस्वामी उवाच



सुख आणि दुःख

सुखदुःखाचा विचार करतांना भूतकाल; वर्तमानकाल आणि भविष्यकाल असे जे तीन कालखंड प्रत्येक माणसाच्या जीवनात येत असतात त्यातील भूतकाल हा निघून गेला असल्यामुळे सुखप्राप्तीच्या धडपडीकरता त्याबद्दलचा विचार करण्याची आवश्यकता उरलेली नसते.

वर्तमानकाल बराच थोडा मर्यादित असल्यामुळे वर्तमानकालीन सुखाचीही धडपड व्यर्थ असते. कारण प्रयत्न करून प्राप्त केलेले सुख भोगण्याचा काल थोडक्यात संपून परिस्थिति बदलते आणि भविष्यकाल प्राप्त होतो. म्हणून थोडा काल टिकणाऱ्या सुखप्राप्तीच्या धडपडीपेक्षा भविष्य कालात बराच कालपर्यंत भोगता येणाऱ्या सुखाकरता धडपड करीत रहाणे हे सुविचारी माणसाचे कर्तव्य ठरते.

मुखपृष्ठ संकल्पना

योगाभ्यासी मंडळाची योगाभ्यासातील सांघिकता

परमपूज्य जनार्दनस्वामीजींचे १९५१ साली संक्रांतीला सूर्याच्या संक्रमणाच्या दिवशी नागपूरला आगमन झाले आणि त्याच वर्षी नोव्हेंबर महिन्यात एक भव्य योगसंमेलन घेऊन त्याच्या शेवटी स्वामीजींनी योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना केली. त्या आधी नागपूरत वैद्य गोविंदराव परांडे हे योगतज्ज्ञ नियमितपणे इच्छुक योगसाधकांना शिकवीत असत. मात्र 'योग ही गुरूने शिष्याला एकांतात देण्याची विद्या आहे' असे प्रचलित असताना स्वामीजींनी योगाभ्यासी मंडळाच्या द्वारे 'सांघिक योगाभ्यासाची' मुहूर्तमेढ रोवली. १९४९ साली स्वामीजींनी केलेल्या 'सुलभ सांघिक आसने भाग १' आणि १९५६ साली प्रकाशित झालेल्या 'सुलभ सांघिक आसने भाग २' या पुस्तकांच्या नावातच 'सांघिक' हा शब्द प्रामुख्याने होता!

समानो मंत्रः समितिः समानी समानं मनः सह चित्तमेषाम्

समानं मंत्रमभिमंत्रये वः समानेन वो हविषा जुहोमि - ऋ १०-१९१-३

ऋग्वेदातील वरील मंत्राप्रमाणे सर्व समाजाने एकत्र यावे, संवाद करावा, ज्याने समाजपुरुषाचे मन व चित्त एकसंघ राहिल असा स्वामीजींचा उद्देश होता. स्वामीजींनी सगळ्यांना मंत्र दिला 'करा हो नियमित योगासन' आणि सर्वांनी मिळून आपल्या साधनेचा हविर्भाग राष्ट्रदेवतेला अर्पण करण्यास सांगितले.

स्वामीजींनी समाधी घेतल्यानंतर स्वामीजींचा हाच सांघिकतेचा भाव श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी केवळ जोपासलाच नाही त्याला अनेकानेक अंगांनी फुलवला. मग तो समाराधना दिनाच्या दिवशी मंडळासमोरील रस्त्यावर शेकडो साधकांनी एकत्रित येऊन केलेला योगाभ्यास असो, वा दरवर्षी रथसप्तमीच्या दिवशी केलेले सांघिक सूर्यनमस्कार असो, किंवा शालेय स्पर्धातून हजारो विद्यार्थ्यांनी एकत्रित केलेली शिस्तबद्ध आणि तालबद्ध आसने असोत, दिसून येतो, अशी किती उदाहरणे द्यावीत? मंडळातील प्रत्येक कार्यक्रम, मग ते संक्रांतीचे किंवा चैत्रगौरीचे हळदीकुंकू, किंवा महाशिवरात्रीला केलेला रुद्राभिषेक किंवा आषाढी/कार्तिकी एकादशीच्या दिवशीचे स्वामीपूजन, हे सगळे कार्यक्रम सामूहिक आणि सांघिकच असतात!

ह्याच सांघिकतेचा आविष्कार आपल्याला नुकत्याच झालेल्या अमृतमहोत्सवी योगसंमेलनात बघायला मिळाला. तीन दिवस दररोज सकाळी ५:५५ ला ईश्वरप्रणिधानानाने सुरू झालेली योगसाधना हजारो साधक योगासनांची शृंखला गुंफून हळूहळू प्राणायामातून अंतरंग साधनेकडे वळत धारणा आणि ध्यानाने पूर्णत्वास नेत. त्यानंतर गुरुजी सामूहिक योगोपचाराने सर्वांना आपल्याच शरीराच्या कायाव्यूहाची तोंडओळख करून देत. संमेलनाच्या तिसऱ्या दिवशी कपालभाती, नेती, धौती, नौली अशा सामूहिक शुद्धिक्रिया करण्यात आल्या.

(क्रमशः)

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. (१६/१२/२५) पर्यंत

सौ. सायली परिमल पेठे (वाढदिवस देणगी)	१०१/-	श्री. दत्ताराज महाजन (जयंती उत्सव देणगी)	१५१/-
कार्तिक संजय मुंजे (---)	१०१/-	श्री. सुनील दाणी (---)	१५०/-
श्री. अनिल दहिहांडेकर (---)	१०१/-	श्री. अशोक निखाडे (---)	१०१/-
श्री. अरुण चौधरी (जयंती उत्सव)	२०००/-	श्री. नितीन दुरुगकर (---)	५००/-
श्रीमती कलावती पराते (देणगी)	११०२/-	श्री. अविनाश शनिवारे (---)	१०००/-
श्री. ओंकारेश्वर काकडे (---)	५००/-	श्री. राजीव नानेकर (---)	१११/-
श्रीमती उषा डोबारकर (---)	५००/-	मीनाक्षी पाटील, कोल्हापूर (---)	२०००/-
योगिता (---)	२००/-	श्री. अर्धव वर्धने (---)	१०१/-
कु. सुवर्णा म. जागडे (---)	१००/-	श्री. देविदास द. जोशी (---)	१०१/-
श्री. अविनाश काळे (---)	३०००/-	स्मिता रहाटे (---)	५००/-
श्री. वसंत नानेकर (---)	१००/-	श्री. प्रमोद देशपांडे (---)	५०१/-
श्री. व्ही.एन. तालीथाया (---)	५००/-	श्रीमती शोभा घायवर (---)	१५१/-
अलका अंबागडे (---)	१००/-	श्रीमती सुरश्री भट्ट (---)	५०१/-
विजया क्षीरसागर (---)	१०००/-	श्रीमती संतोषी सोनी (---)	१०००/-
श्री. अमित अग्रवाल (---)	१००००/-	श्री. आत्माराम हटवार (---)	५००१/-
सिसिकर परिवार (---)	१०००/-	करुणेश्वर महादेव मंदिर योगवर्ग (---)	६००१/-
श्री. विश्वेश्वर सावदेकर (---)	१००/-	स्वानंदी भंडारी (---)	५००/-
श्रीमती कालरा (---)	५००/-	अनया प्रभुणे (---)	५०००/-
श्री. शाम देशपांडे (---)	५००/-	वैशाली जोशी (---)	५००/-
श्री. दत्तात्रय सुधाकर जोशी (जयंती उत्सव)	५०२/-	नमिता पारखी (जयंती उत्सव देणगी)	५१६/-
कु. निर्भयी क्षीरसागर (---)	५००/-	श्री. वसंत नानेकर (देणगी)	५००/-
श्री. प्रशांत प्र. काळे (---)	१०१/-	श्री. रामभाऊ खांडवे (---)	११००/-
सौ. माधवी माधव पुजारी (---)	५०१/-	श्री. संजय हिरणवार (जयंती निमित्त)	५४६०/-
श्री. आल्हाद दि. शास्त्री (---)	५००/-	श्री. अनिल टांकसाळे (श्रीमती बालकुंदे स्मृतिप्रित्यर्थ)	१०१/-
श्री. योगेश नागपुरे (---)	५००/-	सुमती सुधीर जोशी (लन वाढदिवसनिमित्त)	५०१/-
श्री. अजय मुंजे (---)	१०१/-	श्री. प्रमोद संत (गुरुदक्षिणा)	२५०/-
श्री. विश्वनाथ प्र. पांडेय (---)	२५०/-	श्री. अनिल टांकसाळे (देणगी)	१५१/-
सौ. उत्तरा वखरे (जयंती उत्सव)	५०१/-	श्री. आत्माराम हटवार (गीता जयंती देणगी)	१२१/-
डॉ. मनोहर निचकवडे (---)	५००/-	श्री. विहंग अकोलकर, पुणे (---)	५३०/-
पिलर निकेतन सोसायटी (जयंती उत्सव)	५०००/-	श्री. गणपत फुलवाडकर, परभणी (---)	११११/-
सौ. छाया रतन डोलीकर (---)	५०१/-	श्री. राजीव नानेकर (---)	१११/-
श्री. सुधीर राजे (चि. विक्रम जन्मदिनानिमित्त)	१०१/-	श्री. प्रशांत काळे (गुरुदक्षिणा)	१०१/-
श्री. अनिल टांकसाळे (जयंती उत्सव देणगी)	१००/-	श्री. अभय मुंजे (वाढदिवसनिमित्त)	१०१/-
श्री. गोपेंद्रनाथ जरगर (जन्मदिन निमित्त)	१०१/-		

योगवार्ता

योगाभ्यासी मंडळात व्हायोलिन वादन संपन्न

मंगळवार दिनांक १६.१२.२०२५ रोजी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात अल्पशी संगीत मेजवानी मिळण्याची योगसाधकांना संधी मिळाली. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या जागृत श्री हनुमान मंदिर अजनी योग केंद्राचे योगशिक्षक आणि सध्या पुणे येथे स्थानांतरित झालेले सुप्रसिद्ध व्हायोलिनवादक श्री सुधीर गोसावी यांनी हा योग घडवून आणला. नागपूर आकाशवाणी केंद्रावर त्यांचे रेकॉर्डिंग असल्याने ते पुण्यावरून येथे आले होते. स्वामीजींच्या समाधीसमोर व्हायोलिन वादनसेवा देण्याची त्यांनी गुरुजींकडे इच्छा व्यक्त केल्याने हा व्हायोलिन वादनाचा कार्यक्रम संपन्न झाला. सुरुवातीस त्यांनी 'राग भैरव' आणि त्यानंतर संत नरसी मेहता यांचे 'वैष्णव जन तो' हे भजन व्हायोलिनच्या सूरान्त अत्यंत उत्तम रीतीने सादर केले. युवा तबला वादक कुमार वेद ढोक यांनी उत्तम साथसंगत केली. कार्यक्रमास सुमारे १०० योगसाधक आणि संगीतप्रेमी उपस्थित होते.

- आत्माराम हटवार

रामनगर केन्द्रात स्वामीजींचा जयंती उत्सव (१९ नोव्हेंबर २०२५)

प.पू. जनार्दन स्वामी यांची जयंती कार्तिक कृ. चतुर्दशीला जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे साजरी करण्यात आली. प.पू. स्वामीजींच्या जयंती निमित्त प्रवचनमाले अंतर्गत आदरणीय प्रणवशास्त्री पटवारी यांचे व्याख्यान दि. १७.११.२५ रोजी आयोजित करण्यात आले होते. सर्वप्रथम पाहुण्यांचे औक्षण करण्यात आले. आपल्या उद्बोधनात प्रणवशास्त्री म्हणाले, भगवंताला 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 योगाच्या प्रसार-प्रसाराचा मार्ग स्वीकारला.

बुद्धीला विवेकाची साथ असावी, मनाने बुद्धीचे ऐकणे व जे शुद्ध मनाने ऐकलं ते जीवन जगण्यासाठी आपल्या शरीराने आपल्याला साथ देणे, या तीन गोष्टी जेव्हा एकत्रित होतात तेव्हा खऱ्या अर्थाने माणूस म्हणून आपलं जीवन सार्थक ठरेल. सर्वात मोठं सुख हे आपलं आरोग्य आहे. आपल्याला आपल्या शरीराची आठवणच होऊ नये हे वास्तविक स्वास्थ्य आहे. मांगल्य आपल्याला तेव्हाच दिसेल जेव्हा माझ्या मनात, विचारांत मांगल्य आहे. प्रत्येकाने आपले शरीर, मन, बुद्धी स्वस्थ ठेवल्यास तितके टक्के आपला देश स्वस्थ होईल, हे लक्ष्य समोर ठेवून स्वामीजींनी आपले जीवन समर्पित केले.

स्वामीजींच्या जयंतीच्या दिवशी सकाळी स्वामीजींच्या पादुकांचा रुद्राभिषेक करण्यात आला, व नंतर आरती व प्रसाद वितरित करण्यात आला. सायंकाळी ह.भ.प. मोहनबुवा कुबेर यांचे गोपालकाल्याचे अप्रतिम कीर्तन झाले. बालगोपालांच्या हस्ते

दहीहंडीचा कार्यक्रम झाला. आरती व मधुर गोपालकाल्याच्या प्रसादाने कार्यक्रमाची सांगता झाली. या प्रसंगी विविध वर्गांतील अनेक योगसाधक उपस्थित होते.

- सौ. मेधा कुळकर्णी

गीता जयंती उत्सव

भगवद्गीता हा योगशास्त्राचा प्रमुख ग्रंथ आहे. हा जगातील एकमेव ग्रंथ आहे ज्याची जयंती साजरी केल्या जाते. ५००० वर्ष इतका पुरातन हा ग्रंथ आहे, तरीदेखील या ग्रंथाचे वारंवार श्रवण व अध्ययन सुरु आहे. मनुष्याचे बाह्य जग हे कितीही बदलले, आधुनिक झाले, तरी मनुष्याच्या अंतरंगात मात्र कुठलाच बदल झाला नाही. त्यात अहिंसा, सत्य, अस्तेय, परोपकारा बरोबरच काम, क्रोध, लोभ, मद, मत्सर हे सर्व गुण पूर्वीही तसेच होते व आजही तसेच आहेत. भगवद्गीता ही अंतरंगाची चिकित्सा करते. त्यामुळे त्यातील ज्ञान आजच्या परिस्थितीत तेवढेच उपयुक्त आहे.

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे दि. २५/११/२०२५ पासून सामूहिक पारायण सप्ताह श्री. श्रीनिवास वर्णेकर दादांच्या उपस्थितीत सुरू झाला. पारायणाच्या शेवटच्या दिवशी गीताजयंती उत्सवानिमित्त कवी कुलगुरु कालिदास विश्वविद्यालयाच्या संस्कृत साहित्य विभागाचे प्रमुख डॉ. पराग जोशी यांच्या उद्बोधनाचा कार्यक्रम संपन्न झाला. सर्वप्रथम पाहुण्यांच्या हस्ते प.पू. जनार्दन स्वामींच्या समाधीला माल्यापर्ण केले श्रीमती भारती ताई कुसरे यांनी पाहुण्यांचे औक्षण केले. तत्पश्चात श्रद्धेय खांडवे गुरुजींनी पाहुण्यांचे स्वागत केले. श्री. वर्णेकर दादांनी पाहुण्यांचा परिचय करून दिला.

डॉ. पराग जोशी यांनी 'राष्ट्रधर्म आणि भगवद्गीता' यावर बहुमूल्य असे मार्गदर्शन केले. आपल्या उद्बोधनात ते म्हणाले की शंकराचार्य म्हणतात, "गंगाजलाप्रमाणे दोन थेंब जरी गीतेचे सेवन केले तर आपल्या जीवनाचे सार्थक होते". गीतेला धर्मग्रंथ म्हणतात. गीतेची सुरुवातच धर्म या शब्दाने झाली आहे. मनुःस्मृतीत दशक धर्म सांगितले आहे. धैर्य, बुद्धी, समता, बंधुता, अस्तेय, दम, सदाचार या गुणांनी युक्त राष्ट्रातील नागरिक असणे अपेक्षित आहे. स्मृती ग्रंथात तर धर्माचा सारांश म्हणजे जो विषय आपल्यासाठी प्रतिकूल असेल तसे आचरण दुसऱ्यांसोबत करू नये हाच धर्म आहे, असे निवेदन आहे. वेद व उपनिषदांत 'वसुधैव कुटुंबकम्' अशी संकल्पना आहे.

स्वधर्म आचरणाद्वारेच राष्ट्रधर्म आचरण होते. जसे एखादे फुलाचे दर्शन झाल्यावर आकर्षण निर्माण होते, जवळ जाताच त्याचा सुगंध येतो व अंतरंगात गेल्यावर मधु प्राप्त होते. त्याचप्रमाणे गीतेच्या एका श्लोकाचा जरी अभ्यास केला तरी त्याच्या अंतरंगात गेल्यावर गीतेच्या तत्त्वज्ञानाचा सारांश प्राप्त होतो.

गीतेचे कथानक रूपकात्मक पाहिल्यास धृतराष्ट्र हे मनाचे प्रतीक, पांडव-पंचेन्द्रियांचे व १०० कौरव हे विषयासक्तीचे प्रतीक आहे. मोहाने व्यापलेल्या मनावर पंच

इंद्रियांच्याद्वारे नियंत्रण ठेवता आले तर १०० विषयांपासून आपण स्वतःला दूर ठेवू शकतो. धृतराष्ट्राचा 'मामकाः' हा शब्दच माझी विषयासक्ती दर्शवितो. ममत्व, मोह, अहंकार, वासना यांना नियंत्रित ठेवू शकलो नाही तर राष्ट्राचे कुरुक्षेत्र होते. त्यात समाजाचे विघटन होते. भौतिकतेकडे आकृष्ट होऊन वैयक्तिक, सामाजिक व राष्ट्रीय असामाजिकता, अराजकता निर्माण होते. आसक्तीला जर मनाने अनासक्तीत रूपांतर केले तर मनुष्याला जितेंद्रियत्व प्राप्त होते. प्रत्येकाने स्वधर्माचे आचरण केले तर समाजात व राष्ट्रात 'धर्मक्षेत्र' नक्कीच निर्माण करू शकतो. जर मोहात, विषयात गुंतले तर काम, क्रोध, संमोह, बुद्धिनाश व शेवटी स्वतःचा विनाश हा क्रम निश्चित आहे. सर्वत्र आपल्या स्वार्थाचाच विचार केला तर राष्ट्राची उन्नती कशी साधणार? राष्ट्रोन्नती साठी ज्यांनी आपले जीवन अर्पण केले त्या अनेक राष्ट्रसेवकांना राष्ट्रधर्माची प्रेरणा गीतेतूनच मिळाली. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी सांगितल्या प्रमाणे, 'देहातून देवाकडे जातांना मध्ये देश (राष्ट्र) लागतो व त्या देशाचे आपण काही देणं लागतो'. सांसारिक जीवनात परमार्थ साधायचाच आहे, पण ज्या परिस्थितीमुळे तुमचे वैयक्तिक जीवन टिकून आहे त्या राष्ट्राचे दायित्व पार पाडण्यासाठी वैयक्तिक स्वार्थ दूर ठेवून जर आपण आचरण केले तर आपण राष्ट्रधर्म जगलो. अर्जुन हे मोहाने ग्रसित असलेल्यांचे प्रतीक आहे व युद्धजन्य परिस्थिती हे राष्ट्राचे प्रतीक आहे. अर्जुनाच्या विषादाला अधर्माकडून धर्माकडे नेणे हीच 'गीता' आहे.

उद्बोधनाचा उपसंहार करतांना ते म्हणाले 'धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे' या श्लोकाने गीतेचा प्रारंभ होतो व तिचे तत्त्वज्ञान इथेच संपते. यात 'धर्म', 'क्षेत्रे' शब्द दोनदा व 'कुरू' असे चार शब्द आहेत. याची संस्कृत रचना पुढील प्रमाणे 'क्षेत्रे क्षेत्रे धर्म कुरू।' आपण आपल्या प्रत्येक क्षेत्रात मग ते कुठलेही क्षेत्र असो, तेथे कर्तव्यनिष्ठ राहून वैयक्तिक, सामाजिक धर्माचरण केल्यास त्याच स्वधर्माचरणाने राष्ट्रधर्म जागरण निश्चितच होईल. यानंतर श्रद्धेय गुरुजींचे अध्यक्षीय मार्गदर्शन झाले. त्यानंतर आरती व प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली. या कार्यक्रमात अनेक योगसाधक मंगलवेशात उपस्थित होते.

- सौ. मेधा कुळकर्णी

भागवतकार डॉ. सतीश झा यांची सदृच्छा भेट

दि. २६-१२-२५ रोजी भागवतकार डॉ. सतीश झा यांनी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाला सदृच्छा भेट दिली. सर्वप्रथम मान्यवरांनी स्वामीजींच्या समाधी स्थानी पुष्पांजली अर्पण केली. त्यानंतर सौ. भारतीताई कुसरे यांनी त्यांचे औक्षण केले. पाहुण्यांचा परिचय मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय खांडवे गुरुजींनी करून दिला. मंडळातील ज्येष्ठ कार्यकर्ते श्री. बोकाडे यांनी त्यांचे शाल व श्रीफळ देऊन स्वागत केले.

आपल्या उद्बोधनात डॉ. सतीश झा म्हणाले की जीवन कसे जगावे हे समजणे म्हणजेच योग आहे. उपनिषदात सांगितले आहे 'अत्त दीपो भव'! समाजात जर सुधार घडवायचा असेल तर प्रथम आपल्यात सुधारणा व्हायला हवी. स्वतः म्हणजेच मनात

सुधारणा आवश्यक आहे. मन प्रसन्न राहिल्यास सर्व जग प्रसन्न! हे कार्य फक्त योगाद्वारे शक्य आहे. योगाशिवाय समाज सुधारण्याचा दुसरा मार्ग नाही. अंतःकरण शुद्धी साठीच योग आहे. समाजाला योगमार्गावर आणण्यासाठी आध्यात्मिक शिक्षण व अनवरत क्रियाशील राहणे आवश्यक आहे. वेळेचा सदुपयोग व्हावयास हवा. जीव असंयमी झाला आहे. पाश्चात्य संस्काराने आपल्या मूळ रूपापासून मनुष्य कोसो दूर गेला आहे. वेळेचा सदुपयोग, आध्यात्मिक शिक्षण, सदाचरण, मोठ्यांचा सन्मान हे संस्कार घरात मुलांवर व्हावयास हवे. हे संस्कार गर्भावस्थेपासून माताच करू शकते. धर्मच आपली रक्षा करतो, 'धर्मो रक्षति रक्षितः।' समाजाला उत्तम करण्यासाठी सनातन संस्कृती, संस्कृत, संस्कार या त्रयीची आवश्यकता आहे.

श्रीराम मंदिर महिला योगासन वर्ग, स्वावलंबी नगरची सहल

दिनांक १९ नोव्हेंबर रोजी वर्गाची सहल नागपूर पासून ५० किमी अंतरावरील 'ठाकूरवाडी' येथे आयोजित केली होती. राम-मंदिरात स्वामीजींची प्रार्थना करून 'जय जनार्दन-श्री जनार्दन' च्या जयघोषात सहलीला सुरुवात झाली.

वाटेत हिंगण्यातील झिलपी तलावाच्या काठावर सिद्धीविनायकाचे दर्शन घेऊन जंगलातील सुंदर रस्त्याने बोर नदी ओलांडून १० च्या सुमारास सोळा एकरात पसरलेल्या 'ठाकूरवाडी (अॅग्रो टुरीझम)' येथे पोहचलो. लगेच चहा-नास्ता करून शेतात फेरफटका मारला व विविध खेळण्यांचा मनमुराद आनंद घेतला. नंतर बोर नदीच्या स्वच्छ किनाऱ्यावर बसून गप्पागोष्टी करत निसर्गाचा आनंद घेतला.

दुपारी १.३० च्या सुमारास चवदार भोजनावर यथेच्छ ताव मारून थोडा वेळ आराम केला. नंतर ट्रॅक्टरवर बसून शेतात फेरफटका मारला. त्यानंतर महिलांची गाण्यांची मैफिल रंगली. संध्याकाळी चहा व थोडा नास्ता झाल्यावर स्वामीजींच्या जयघोषात परतीच्या प्रवासाला सुरुवात झाली व सातच्या सुमारास सुखरूप नागपूरला पोहचलो.

- सौ. कीर्ती मुक्ते



रथसप्तमी उत्सव - सूर्योपासना

अमृतमहोत्सवी वर्षानिमित्त यावर्षी रथसप्तमी उत्सव मंडळाच्या सर्व केन्द्रांच्या सहभागाने आपण नागपूराला १० वेगवेगळ्या ठिकाणी साजरा करणार आहोत. सर्व साधकांना विनंती की त्यांनी कार्यक्रमास उपस्थित राहावे.

रविवार, दिनांक : २५/०९/२०२६

वेळ : सकाळी ६:३० पर्यंत सर्वांनी पोहोचावे.

स्थळ : केंद्रांतर्फे कळविण्यात येईल.



**GUIDANCE FOR VARIOUS COURSES IN
COMMERCE UNDER ONE ROOF**

XI+XII
STATE/CBSE

CA

CS

B.COM

BBA

ENTRANCE EXAMS

LAW

IPM

BBA

HOTEL MANAGEMENT

M.COM

MBA



Gandhe's
Commerce Classes

(CITY'S PREMIER INSTITUTE IN COMMERCE EDUCATION SINCE 1987)

STRONG FOUNDATION FOR COMMERCE EDUCATION

📍 'GCC', 88, Near Lendra Park, New Ramdaspath, Nagpur.
☎ (0712) 2563689, 9834277093 | 📷 📘 | gcc.ngp
📞 8600025331 | www.gandheclasses.com

Up to Dec. - 2025



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



जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ

जनार्दनस्वामी मार्ग, रामनगर, नागपूर - ३३ फोन : २५३२३२९

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

वर्ष २०२६ मधील मंडळाचे उत्सव

मकरसंक्रांत	बुधवार	१४/०१/२०२६
रथसप्तमी (र.उ. ६:५४)	रविवार	२५/०१/२०२६
प्रजासत्ताक दिन	सोमवार	२६/०१/२०२६
महाशिवरात्री	रविवार	१५/०२/२०२६
गुढीपाडवा (र.उ. ६:४४)	गुरुवार	१९/०३/२०२६
बुद्धिविकास शिबिर (१०वी, ११-१२वी साठी)		
योग प्रवेश, योग प्रवीण	वेळापत्रका प्रमाणे	
योगजीवनशैली शिबिर (७वी, ८वी ९वी साठी)		
योगसंस्कार शिबिर (१ ते ६वी)		
समाराधना (वैशाख कृष्ण द्वादशी)	गुरुवार	१४/०५/२०२६
जागतिक योग दिन	रविवार	२१/०६/२०२६
आषाढी एकादशी	शनिवार	२५/०७/२०२६
गुरुपौर्णिमा	बुधवार	२९/०७/२०२६
स्वातंत्र्य दिवस	शनिवार	१५/०८/२०२६
श्रीकृष्ण जन्माष्टमी	शुक्रवार	०४/०९/२०२६
आनंदोत्सव	शनिवार	०५/०९/२०२६
यज्ञ	रविवार	२०/०९/२०२६
कोजागिरी	रविवार	२५/१०/२०२६
दीपोत्सव (पाडवा)	मंगळवार	१०/११/२०२६
कार्तिकी भागवत एकादशी	शनिवार	२१/११/२०२६
प.पू. श्री जनार्दनस्वामी जयंती	सोमवार	०७/१२/२०२६
गीता जयंती	रविवार	२०/१२/२०२६
दत्त जयंती	बुधवार	२३/१२/२०२६