



# योगप्रकाश

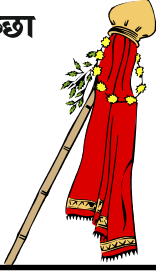


वर्ष ६०

मार्च २०२६

अंक ४

सर्व वाचकांना  
वर्षप्रतिपदेच्या  
शुभेच्छा



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

पायवाट	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (द्वितीयोपदेशः) प्राणायाम	- (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	१०
वेदांमधील योगमीमांसा (लेखमाला-७) संपूर्ण योग	- डॉ. योगेश वाईकर	१२
भगवद्गीतेतील योग : योग संमेलनातील		
प.पू. श्री गोविंददेवगिरिजी महाराजांचे प्रवचन -	- शब्दांकन : संजीव डोके	१४
मधुमेह और योग	- भालचंद्र कपाले	१८
रिझर्व बँक आणि 'अमृतयोग'	- विश्वेश्वर सावदेकर	२०
योगवार्ता	---	२७

--: लेखातील मते लेखकांची :-

मुखपृष्ठ संकल्पना : एकात्मिक महाशिवरात्र (पृ.क्र. २४)

## 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 <a href="http://www.jsyog.org">www.jsyog.org</a> वर Online वर्गणीदार होण्याची सोय आहे.	
E-mail : <a href="mailto:jsyog@rediffmail.com">jsyog@rediffmail.com</a>	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.

संपादकीय



प.पू. स्वामीजींनी  
नुसती नियमित  
योगासने करायला  
सांगितली तीही  
'यथाशक्ति'. याचं फळ  
म्हणून समाधान, सुख  
आणि निरोगत्वाचं  
आश्वासन दिलं. त्यामुळे  
योगाभ्यासामागचं सगळं  
गूढ, काठिण्य, रहस्य  
संपलं. ही कठीण  
वाटणारी पायवाट  
स्वामीजींनी आपल्याला  
सहज सोपी करून  
दिली.

## पायवाट

'वक्ता दशसहस्रेषु' अस चांगल्या वक्त्याबद्दल बोललं जातं. उत्कृष्ट वक्तृत्व असलेला, श्रोत्यांना स्तिमित करून खिळवून ठेवणारा वक्ता फार दुर्मिळ. आपले सुभाषितकार तर म्हणतात, की दहा हजारा मध्ये एक असं समीकरण समजा. आम्ही जितके वाईट वक्ता आहोत नं, त्यापेक्षाही वाईट श्रोता आहोत- वक्ता तरी दहा हजारात एक सापडतो म्हणतात, चांगल्या श्रोत्याबद्दल असं काही प्रमाण वाचनात नाही.

आम्ही कुठे एखाद्या चांगल्या व्याख्यानाला, प्रवचनाला गेलो नं, तरी त्यात फार वेळ मन लागत नाही. मग बसल्या-बसल्या टिवल्या-बावल्या सुरू होतात. तरीही आम्ही मोठ्या लोकांची व्याख्याने, प्रवचने, विवेचने ऐकण्याचा मनापासून प्रयत्न करतो.

परवा असंच एक विवेचन ऐकत होतो, ते वक्ते अभ्यासपूर्ण विवेचन करत होते. ज्या माणसाचा अभ्यासाशी काडीमात्रही संबंध नाही, त्याने अशी अभ्यासपूर्ण प्रवचने का ऐकावीत? असे तुम्ही विचाराल. या बाबत आम्ही फक्त आरंभशूर आहोत. तर त्या दिवशी (गीतेच्या) अठराव्या अध्यायावर विवेचन सुरू होतं. हा १८वा अध्याय म्हणजे एकाध्यायी गीता. गीतेचे सगळे सार इथे भगवंत सांगतात. सर्व तत्त्वज्ञान सांगून झाल्यावर 'यथेच्छसि तथा कुरू' म्हणजे 'इच्छा असेल तसे कर' अशी परवानगी याच अध्यायात मिळते, आणि 'सर्वधर्मा परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज' असा सोपा उपायही भगवंत इथेच सांगतात. गीतेच्या अभ्यासाची फलश्रुती, ती कोणाला सांगावी, कोणाला सांगू नये, सगळं या १८व्या कळस अध्यायात सापडतं. म्हणून जाणकार असं सांगतात, की ज्याला गीता वाचण्यासाठी वेळ नसेल, त्याने केवळ हा १८वा अध्याय वाचावा. ज्या अतिव्यस्त माणसाला इतकाही वेळ नसेल, त्याने फक्त-

‘यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः । तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्धुवा नीतिर्मतिर्मम॥

हा शेवटचा श्लोक म्हणावा. गीता सांगणारे साक्षात भगवंत, ऐकणारा महापराक्रमी अर्जुन आणि समारोप मात्र संजयासारख्या सामान्याने का करावा हा एक पूर्ण स्वतंत्र विषय आहे. अगदी शेवटचा श्लोक वाचणेही ज्या महाभागाला शक्य नाही, त्याने केवळ गीतेच्या पहिल्या श्लोकातील ‘क्षेत्रे क्षेत्रे धर्म कुरू’ हे सार लक्षात घ्यावे व त्याप्रमाणे आपले आचरण ठेवावे, असो.

तर ते वक्ते सांगत होते, की या १८व्या अध्यायात भगवंतांनी कुठल्याही अटी, शर्ती लावल्या नाहीत, विशेष पात्रता सांगितली नाही, फक्त ‘मामेकं शरणं ब्रज’ इतकंच सांगितलं. ‘अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः’ इतकं मोठं आश्वासन दिलं आहे. ‘मामेकं शरणं ब्रज’ ने काय होईल? बघा -

‘अनायासे या स्थितीने। तुझी सुटतील बंधने। जाणून घे मज पूर्णपणे। मुक्त तुज मी करीन।।’

अर्थवट ऐकलेल्या त्या विवेचनाचा आमच्या अर्धवट डोक्यावर असा काही परिणाम झाला की भगवंतांनी आधी त्यांच्याजवळ येण्यासाठी, त्यांनी आपले म्हणण्यासाठी काय काय सांगितले आहे ते शोधत बसलो, आधी आमची नजर त्या ‘स्थितप्रज्ञात’ भिरभिरली. विनोबा या स्थितप्रज्ञेला गीतेचा नायक मानतात खरे पण ते आमच्या बालबुद्धीला काही पटत नाही. आम्ही भगवान श्रीकृष्ण हेच गीतेच नायक, महानायक सर्व काही मानतो. पण आता असे विषयांतर नको.

स्थितप्रज्ञाची लक्षणे बघा- चालतो कसा, बोलतो कसा, वागतो कसा- आपल्यासाठी सगळंच कठीण. ‘आत्मन्येवात्मना तुष्टः’ - ‘जो सर्वदा नित्यतृप्त, ज्याचे आत्मसंतुष्ट राहते मन, नाना दुःखांची होता प्राप्ती, उद्वेग नाही ज्याच्या चित्ती’, आणि ‘सुखाची इच्छा कधी, ज्यास बद्ध करीना’. ‘ज्याच्या मनात मुळीच नसती कामक्रोध, भय ही ज्यास अपरिचित, अखंडपणे समता भूतमात्री सदयता’ अशी सुरुवातीची काही लक्षणे वाचली की वाटतं, हे स्थितप्रज्ञ वगैरे होणं काही आपल्या आवाक्यातलं काम नाही.

तो भक्तीयोग सोपा आहे म्हणतात की नाही? आपल्याला प्रिय देवतेची सगुण साकार प्रतिमा जपावी आणि तिच्या भक्तीत रमून जावं. प्रिय भक्ताच रक्षण तो भगवंत करेल. पण, हे प्रियभक्त होणं तरी कुठे सोपं आहे महाराजा? जरा तो ‘भक्तीयोगो नाम द्वादशोऽध्यायः’ उघडून बघा. प्रिय भक्ताबद्दल काय काय सांगतात भगवंत! ‘सर्वत्र समबुध्दयः,’ ‘अद्वेष्टा सर्वभूतानां,’ ‘संतुष्टः सततं योगी,’ ‘यतात्मा दृढनिश्चयः’ ‘हर्षामर्ष भयोद्वेगैर्मुक्तो’ ‘अनपेक्षः शुचिर्दक्ष’ इत्यादि. बाराव्या अध्यायातल्या शेवटच्या केवळ नऊ श्लोकांमधे प्रिय भक्ताच्या लक्षणांची केवढी मोठी यादी (सूची) देतात भगवंत! यातलं एक जरी लक्षण दिसलं तरी आपण प्रिय भक्त होतो. आहे का हे सगळं आपल्या आवाक्यातलं? नाही ना?

तो ‘गुणातीत’ तर या सगळ्यांवर आणखी ताण आहे. सत्त्व, रज आणि तम या

तीनही गुणांच्या पलीकडे गेलेला. 'कैर्लिङ्गैस्त्रीन्गुणानेतानतीतो भवति प्रभो' असा गुणातीत कोणत्या गुणांनी युक्त असतो? त्याचे आचरण कोणत्या प्रकारचे असते? गुणत्रयविभाग योगात येणारा हा आदर्श गुणातीत. त्याची पुढची पायरी म्हणजे 'पुरुषोत्तम' आहे.

'समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः' - सुख आणि दुःख यांना समान मानणारा, माती, दगड आणि सोने यांना समान मानणारा, मान आणि अपमान सारखेच समजणारा, 'तुल्यो मित्रारिपक्षयोः' मित्र आणि शत्रू या दोघांविषयी समान वृत्ती ठेवणारा 'मीपणा' चा अभिमान न ठेवणारा असे अनेक गुण असणारा तो 'गुणातीत'. आपण तर या सगळ्या गुणांपासून खूप खूप दूर आहोत. माती, दगड आणि सोनं यांना आपण सारखं मानू का? शत्रू आणि मित्र यांना समान समजू का? 'सर्वारम्भपरित्यागी' म्हणजे हे कार्य मी केलेलं नाही, असं म्हणू शकतो का? उलट ज्याच्याशी आपला काही संबंध नाही तेही कार्य माझ्यामुळेच झालं अशी शेखी मिरवतो.

इतक्या सगळ्या ऐकायला, वाचायला खूप छान पण अंमलात आणायला कठीण अशा अनेक गोष्टी सांगत सांगत भगवंत अर्जुनाची वाटचाल एका विशिष्ट दिशेने सुरू ठेवतात. साङ्ख्ययोग, कर्मयोग, कर्मज्ञानसंन्यासयोग, कर्मसंन्यासयोग- या वाटचालीतली ही सुरुवातीची नावेच तर किती कठीण आहेत हो! ती सगळी समजून घ्यायची हे काही आपल्या सारख्या येत्या-गबाळ्याचे काम नोहे. भगवंतांचे बोट धरून अर्जुन अठराव्या अध्यायापर्यंत येतो आणि इथे सगळी पायवाट सोपी होऊन जाते बघा. भगवंतांना जे काही सांगायचे आहे, अंतरीचे गूढ सांगायचे आहे ते आता सांगून झाले आहे. वेगवेगळ्या योगांमधली कठीण वाटचाल संपली आहे. आता सोपी पायवाट सुरू झाली आहे. ती आपल्याला भावणारी आहे. आवडणारी आहे. पण या सोप्या वाटचालीपर्यंत येण्यासाठी अनेक दुर्गम वाटा चोखाळायच्या आहेत. 'कलश अध्याया' पर्यंत यायचं आहे.

सगळं सांगून झाल्यावर भगवंत अगदी सहज सांगतात की तुझी सगळी कर्मे मला अर्पण कर आणि माझ्या आश्रयाला ये. 'सर्वकर्माण्यपि सदा कुर्वाणो मद्व्यपाश्रयः' यामुळे काय होईल, तर तुला सनातन अविनाशी परमपद प्राप्त होईल. 'मत्प्रसादादवाप्नोति शाश्वतं पदमव्ययम्' गीता. १८:५६

'मग म्हणती श्रीकृष्ण। कर्मयोगी ही निष्ठा ठेवून। सर्वथा होतो विलीन। माझ्या रूपी।।

देशे काले किंवा स्वभावे। ज्याचा विनाश न संभवे। ते अविनाशी पद माझे पावे। अर्जुना तो।।'

शेवटी गीतेचे सार काय, तर -

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज। अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।।'

गीता १८:६६

'आपला भिन्नपणा सोडून। माझेचि जाणणे एकपण। तेच जाणावे येणे शरण। माझ्याठायी।।'

पाण्यावर उठणारा तरंग वेगळा नाही. ते पाण्याचेच अंग आहे. "पाण्यावरील तरंग। तरंग

पाणीयाचे अंग।।” सुवर्णापासून दागिने वेगळे नाहीत. वितळवले तर पुन्हा सोन्याचा गोळा होणार आहेत.

“सुवर्णमणी सुवर्णाशी। किंवा तरंग पाण्याशी। तैसे अर्जुना तू माझ्याशी। एकरूप व्हावे।।”

‘अर्जुनविषाद योगा’ पासून सुरू झालेली ही वाटचाल शेवटी ‘मामेकं शरणं ब्रज’ पर्यंत आली आहे. भगवंतांनी सगळं सांगून झाल्यावर शेवटी पायवाट सोपी केली आहे.

या ‘पायवाटे’ वरून तुकोबांचा तो सुप्रसिद्ध अभंग आठवतो. भक्त पुंडलिकाने त्याला भेटायला आलेल्या विठ्ठलाला ‘युगे अष्टावीस वितेवरी उभा’ करून ठेवले. ‘सुंदर ते ध्यान उभे वितेवरी। कर कटावरी ठेवोनिया।’ यामुळे हा पांडुरंग पंढरीच्या भक्तांना सहज उपलब्ध झाला. यावर तुकोबा लिहितात, ‘वैकुंठा जावया तपाचे सायास। येणे जीवा नाश करणे बहू।

तया पुंडलिके केला उपकार। फेडावया भार पृथ्वीचा।

तुका म्हणे सोपी केली पायवाट। पंढरी वैकुंठ भूमीवरी।।”

इतकी सोपी पायवाट की त्या पंढरीलाच भूलोकावरच वैकुंठ करून टाकलं. पुंडलिका- सारखे भक्त, तुकोबा सारखे संत आपल्यासाठी पायवाटा सोप्या करून देतात. स्वतः कष्ट सोसून त्या झाडून-पुसून स्वच्छ करून ठेवतात. आपल्याला फक्त या पायवाटांवरून आरामात चालायचं असतं. आपल्याला सगळं तयार हिरवं रान दिसतं. ते किती कष्टाने उभे राहिले आहे याचा विचार करायचा नसतो.

प.पू. जनार्दनस्वामी महाराज यांनीसुद्धा आपल्यासाठी अष्टांगयोगाची दुर्गम, बिकट वाट किती सोपी करून ठेवली आहे. आपल्या साधनेने साक्षात पतंजलि मुनीना या परिसरात आणून उभे केले आहे. ‘करा हो नियमित योगासन’ या छोट्याशा पायवाटेने आपण सरळ अंतरंग साधनेच्या महार्मागावर पोहोचणार आहोत. हा ‘राजयोग’ आहे. नराचा नारायण करण्याची ही वाट स्वामीजींनी सहज उपलब्ध करून दिली आहे. प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी किती कठीण साधना! सामान्य संसारी लोकांनी याचा विचारही करू नये. आपल्याला काय साधू, संत, संन्यासी व्हायचं आहे का? ‘माझे घर, माझा संसार। देव कैचा आपिला थोर?’ जबाबदाऱ्या सोडून देव-देव करत टाळ कुटत बसायचं आहे का?

‘माता पिता आणि कांता। पुत्र सुना आणि दुहिता। इतुकियांची वाहे चिंता!’ एवढेच आपले विश्व. ‘जे जे दृष्टी पडले। ते ते मने मागितले। लभ्य नसता दुःख झाले।’ - हा आपला स्वभाव

पण इतक्या स्वार्थी, मतलबी, आत्मकेन्द्रित समाजाच्या सकल स्वास्थ्याचा विचार स्वामीजींनी केला. योगाभ्यासाचा राजमार्ग सोपा करून दिला. ‘यथाशक्ति’, ‘जेवढं जमेल तेवढे’ इतकी मुभा दिली. जन्मभर निःशुल्क योगप्रचार केला. काय गरज होती हो स्वामीजींना इतके जीवापाड कष्ट उपसण्याची? असे कोण लागून गेलो आपण?

आज स्वामीजींमुळे, त्यांच्या आशीर्वादाने समाधानी, सुखी व निरोगी जीवन जगतो आहोत. आधी आणि व्याधी येतील आणि जातील. कालानुरूप शरीराचं यंत्र कुरकुर करायला लागेल- त्याची क्षमता कमी होईल. परंतु स्वामीजींनी एक मार्ग दाखवला आहे. दिशा दाखवली आहे. पायवाटेवर आणून सोडलं आहे. ही आपल्या जीवनातली 'प्राची' आहे, पूर्वदिशा आहे. ही पायवाट अष्टांग योगजीवन शैलीची आहे.

या वाटचालीत काही अडचणी आल्या, समस्या निर्माण झाल्या, तर त्यांचं निवारण करायला स्वामीजी पाठीशी आहेत. आपल्याला आशीर्वाद देत आहेत. हे केवढं मोठं सुरक्षा कवच आहे स्वामीजीचं आपल्या भोवती। स्वामींच्या रूपात 'वितेवरी उभा कटेवरी हात। काय मौजेचा पंढरीनाथ।' असा हा पंढरीनाथ, आपल्या मागे सतत उभा आहे.

“स्वामींच्या चरणी यावे। चरणामृत ते घ्यावे। चित्ती असू द्यावे। समाधान।।”

आपली पायवाट सोपी करण्यासाठी प.पू. स्वामीजींनी किती कष्ट घेतले, काय काय सहन केलं! आयुर्वेद, ज्योतिष, वेद सगळ्यांमधलं ज्ञान बाजूला ठेवलं आणि केवळ गुरूंची आज्ञा म्हणून निःशुल्क योगप्रचाराला स्वतःला वाहून घेतलं. यापूर्वी योगाभ्यास, योगशास्त्र ही बिकट वाट वहिवाट होती. महिलांसाठी तर केवळ अशक्य. प.पू. स्वामीजींनी हे सगळे काठिण्य प्रयत्नपूर्वक काढून टाकलं. योगाभ्यासाला केवळ 'करा हो नियमित योगासन' इतक्या सोप्या, सरल पातळीवर आणून ठेवलं. हा नियमित योगाभ्यास करायचा तो सुद्धा यथाशक्ति. जसा जमेल तसा. कोणाशी स्पर्धा नाही, तुलना नाही, चढाओढ नाही. तुलना करायचीच असेल तर आपणच आपल्याशी करायची. आपणच आपली प्रगती करायची. आज जी साधेल ती आपली पूर्णावस्था. उद्या आणखी प्रगती होईल.

प.पू. स्वामीजींनी ही सगळी पायवाट सोपी केली ती सुद्धा त्यांच्या संन्यासधर्माचे काटेकोर, पूर्ण पालन करून- अयाचित व्रत, परिव्राजक, स्वतःबद्दल पूर्ण मौन-काय काय सांगावं? आकाशव्रत, पारद भक्षण, कडूनिंबाच्या पाल्याचे तहानलाडू आणि भूकलाडू-स्वामीजींचं चरित्र बघताना अंगावर काटा येतो. डोळे भरून येतात.

काय गरज होती हो या संन्याशाला आपल्यासाठी झिजण्याची? आपल्या सुख, समाधान व आरोग्याची काळजी घेण्याची? आज स्वामीजींचे कार्य करताना सगळं आयतं तयार मिळतं. मंचावर हार-तुरे मिळतात. ही सगळी आपल्या भाळी असलेल्या स्वामीजींच्या कुंकवाची महती आहे. हा मान-सन्मान स्वामीजींचा आहे. त्यांनी स्वतः कष्ट घेऊन ही पायवाट झाडून पुसून, दगड-धोंडे बाजूला करून आपल्यासाठी तयार केली आहे. या पायवाटेवरून फक्त सगळ्यांसोबत चालायचं आहे.

जेव्हा जेव्हा स्वामीजींच्या समाधीसमोर नतमस्तक होतो तेव्हा दैनंदिन योगाभ्यासाची ही पायवाट सामान्यांसाठी सोपी करून ठेवणारे प.पू. जनार्दनस्वामी महाराज किती महान योगी होते याची जाणीव होते. समाधीवरच्या पदचिन्हांवर माथा

टेकवताना आम्ही प्रार्थना करतो, की हे स्वामाजी, जीवनात समाधान, सुख आणि निरोगत्व प्राप्त व्हावे यासाठी यथाशक्ति निरन्तर योगाभ्यास करण्याची प्रेरणा व शक्ती आपण आम्हाला द्यावी. ती वरदहस्ता, प्रसन्न वदना गुरुमूर्ती आशीर्वाद देते की आमचा हा संकल्प अवश्य पूर्ण होईल.

॥ जय जनार्दन ॥

श्री जनार्दनस्वामी उवाच



त्रिवार शान्ति

चारी वेदांमध्ये जी जी उपनिषदे आली आहेत त्या प्रत्येक उपनिषदाच्या आरंभी व अंती त्या त्या वेदाची निश्चित केलेली अशी 'शान्ति' म्हणण्याची पद्धत आहे. हे शाण्डिल्योपनिषद् साधक अशा स्थितीत आपल्या समोर उपस्थित असलेल्या शाण्डिल्यांना, योगीश्वर अशा अथर्वमुनींनी उपदेशिले असल्यामुळे "भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः।" ही अथर्ववेदोक्त शान्ति म्हटली जाते. ज्या प्रमाणे उपनिषदाच्या आरंभी व अन्ती शान्ति म्हटली जाते त्याचप्रमाणे प्रत्येक उपनिषदांच्या आरंभी इष्ट देवता मंगलाचरण रूप मंगल पद्यही म्हटले जाते. त्याला अनुसरून ते मंगल पद्य पुढीलप्रमाणे आहे.

शाण्डिल्योपनिषत्प्रोक्तं यमाद्यष्टांगयोगिना। यद्वोधाद्यान्ति कैवल्यं स रामो मे परा गतिः॥

(ज्यांना अष्टांग योगाचे ज्ञान आहे आणि जे लोकांना ते ज्ञान करून देऊ शकतात अशा अथर्वऋषींनी शाण्डिल्यऋषींना या उपनिषदाचा उपदेश केला. ज्याच्या ज्ञानामुळे साधक मोक्षाला जातात, असा 'राम' माझे गंतव्य असे इष्ट स्थान आहे.) असे मंगल केल्यानंतर मनाची स्थिरता होण्यासाठी तीन वार शान्तिः शान्तिः शान्तिः असा उच्चार केला.

तीन वार उच्चार करण्याचे प्रयोजन असे की आपल्याला अवश्य असलेल्या स्थिरतेमध्ये बाधा उत्पन्न करणारे जे जे व्यवहार होतात त्यातील काही व्यवहार केवळ शरीराकडून होतात; काही व्यवहार शरीर व वाणी या दोहीकडून होतील आणि काही व्यवहार शरीर, वाणी आणि अंतःकरण या तीन्हीकडून होतात. या तीहीनाही परावृत्त करून शान्ति प्राप्त करून घेण्यासाठी म्हणजे विषयनिरपेक्ष असे अक्षय्य सुख प्राप्त करून घेण्यासाठी 'शान्ति' शब्दाचा त्रिवार उच्चार केला जातो.

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



श्री आनंदानुज  
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

प्राणायाम से सुषुम्ना  
जागृत होकर  
'मनोन्मनी' अर्थात् मन  
का सुस्थिर भाव प्राप्त  
होता है। उसी प्रकार  
प्राणायाम के भिन्न  
प्रकारोंके अभ्यास द्वारा  
अलग-अलग सिद्धि  
प्राप्त होती है, ऐसा  
स्वामी स्वात्माराम  
कथन करते हैं। इस  
लेख के अंतर्गत हम  
प्राणायाम के अन्य  
प्रकार मूल  
श्लोकोंसहित  
जाननेवाले हैं।

## हठप्रदीपिका द्वितीयोपदेशः- प्राणायाम

प्राणायाम के अभ्यासविषय पर प्रस्तावना प्रस्तुत करते समय 'हठप्रदीपिका'कार स्वामी स्वात्माराम कहते हैं कि प्राणायाम से सुषुम्ना जागृत होकर 'मनोन्मनी' अर्थात् मन का सुस्थिर भाव प्राप्त होता है। उसी प्रकार कुम्भके के विभिन्न प्रकार होने से एवं उनका अभ्यास करने से अलग-अलग सिद्धि प्राप्त होती है, ऐसा भी वे कथन करते हैं। इसलिए आगे के श्लोक में कुम्भक (प्राणायाम) के भिन्न प्रकार बतलाना यह सहजक्रम है। इस लेख के अंतर्गत हम प्राणायाम के अन्य प्रकार मूल श्लोकोंसहित जाननेवाले हैं।

### अथ कुम्भकभेदाः

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुम्भकाः ॥४४॥

अर्थ :- अब कुम्भक के प्रकार - सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लाविनी ये कुम्भक के आठ प्रकार हैं।

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूडियानकः ॥४५॥

अर्थ :- पूरक के अंत में (अर्थात् पूर्ण श्वास लेनेपर) 'जालन्धर' नाम से पहचाना जानेवाला बंध करना चाहिए, उसी प्रकार कुम्भक के अंत में (लिया हुआ श्वास अंदर रोककर रखनेको कुम्भक कहते हैं।) किंतु रेचक के प्रारंभ में उड्डियान करना है।

टीका :- जालन्धर व उड्डियान के अतिरिक्त मूलबंध इस संबंधित जानकारी तीसरे अध्याय में आनेवाली है। इसलिए इस प्रसंग में यहाँ विस्तृत विवरण देना टाला गया है।

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥४६॥

**अर्थ :-** नीचले भाग का आकुंचन एवं कण्ठ का संकोच करके मध्यभाग पीठ की ओर खींचकर रखा तो प्राण ब्रह्मनाड़ी से अग्रसर होता है।

**टीका :-** इस श्लोक में तीन बंधों की कृति बतलायी गयी है। नीचले भाग का आकुंचन करना याने मूलबंध की क्रिया है। कण्ठ का संकोच करना अर्थात् इस क्रिया को जालंधर बंध कहते हैं। मध्यभाग पीठ की ओर खींचकर रखने से उड्डियाना बंध सिद्ध होता है। तीनों ही बंध लगानेसे प्राण सुषुम्ना मार्ग में प्रवेश करनेके लिए तत्पर होता है।

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।

योगी जराविमुक्तः सन् षोडशाब्दवया भवेत् ॥४७॥

**अर्थ :-** अपान को ऊपर की दिशा में खींचकर प्राण को कण्ठ के नीचे लाने की क्रिया से योगी वृद्धावस्था से मुक्त होकर (मानो) सोलह वर्ष का (युवक) होता है।

**अथ सूर्यभेदनम्**

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः ।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिस्थं पवनं शनैः ॥४८॥

**अर्थ :-** सुखद स्थिति में बैठ सके ऐसे बैठकपर (कुशासन, मृगाजीन और कम्बल से बिछाई हुई थोड़ी उंची, समतल, स्वच्छ स्थानपर) स्थिर आसन लगाकर बैठने के पश्चात् दाहिनी नासिका से बाहर की हवा धीरे-धीरे शांतता से अंदर खींचना है।

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत् ।

ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत् पवनं शनैः ॥४९॥

**अर्थ :-** एड़ी से चोटीतक अनुभूति होने तक अंदर ली हुई हवा अंदर ही रोककर रखना है, पश्चात् बायीं नासिका से अत्यंत धीमे आराम से बाहर छोड़ना है।

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥५०॥

**अर्थ :-** अत्यंत उत्तम ऐसा यह सूर्यभेदन बार बार करना है (कारण उसके द्वारा) कपाल की शुद्धि होती है। सभी प्रकार के वात दोषों का नाश होता है। कृमि (कीट), जन्तु से उत्पन्न होनेवाले सभी रोग भी नष्ट होते हैं।

(क्रमशः)

### ‘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.



डॉ. योगेश वाईकर

(मूळ इंग्रजी लेख)

अनुवाद :

डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार

एकंदरीत काय, तर एक प्रकारचा योग दुसऱ्या प्रकारच्या योगात विलीन होतो. ही अखंडपणे चालणारी प्रक्रिया आहे. अशी साधना करता-करता जीव अखंडपणे उन्नत होत होत उच्चतम भूमीवर आरूढ होतो. ती योगाची अंतिम पायरी होय, अंतिम अवस्था होय, आणि अंतिम पराकाष्ठा होय! ह्यालाच 'संपूर्ण योग' म्हणजे 'Internal Yog' असे म्हणतात!

## लेखमाला

### वेदांमधील योगमीमांसा

#### लेख ७ : संपूर्ण योग

हठयोगाची साधना प्रामुख्याने स्वतःच्या बाह्य रूपावर म्हणजे देहाच्या स्तरावर होत असते. बाह्य स्तरावरील साधना 'वाक्' शक्तीला प्राणशक्तीशी जोडते. त्यालाच 'क्रियायोग' म्हणतात, राजयोग 'प्राण' आणि 'मानस' ह्या दोन शक्तींवर कार्यरत असतो. मंत्रयोग हा नादयोगासोबत संलग्न होऊन जाणीवला उच्चतम स्तरावर नेण्यास मदत करतो. मंत्र ही अशी शक्ती आहे की जी शरीरातील व्यावहारिक चेतनेला, (जी शरीराशीच बांधील असते), तिला मुक्त करण्याचे कार्य करीत असते. ('मननात् त्रायते इति' - बंधनातून मुक्त करते ती मंत्रशक्ती). लययोगाची साधना विविध स्तरांना उच्चतर स्तरांमधे विलीन करण्याची साधना होय. ती चेतनेच्या आरोहणाची साधना आहे. खरं तर विविध योग हे मनाला व चेतनेला कार्यरत करून उच्चतम ध्येयाकडे विकसित करण्यासाठीच आहेत. ते एक मार्ग दर्शवितात. त्या मार्गानेच जीव हा मनाला प्राण व वाक्-शक्तींपासून विभक्त करण्याचे शिक्षण घेत असतो. हळूहळू साधना जशी प्रगत होते, तशी नादयोगाची साधना ही लययोगात विसर्जित होते. लययोग म्हणजे कुंडलिनीयोग, आणि ह्या योगाद्वारेच आपले आध्यात्मिक रूपांतर होण्यास बळ मिळते.

तंत्रयोगाची साधना ही सर्वात अविकसित साधकांसाठी सांगितली आहे. 'तन्' म्हणजे प्रसार आणि 'त्र' म्हणजे संरक्षण करणे, अर्थात असे ज्ञान जे प्रसारित होत असते आणि शिवाय संरक्षितही असते. मूलाधार चक्रातून सुरू होणारा जीवाचा आध्यात्मिक विकास सहस्त्रार चक्रापर्यंत होतो. ह्याचे वर्णन तंत्रशास्त्रात मिळते. हा मार्ग वेदांमधे 'गायत्रीतून सावित्रीकडे' जाणारा मार्ग म्हणून सांगितला आहे,

आणि त्यातूनच 'वेदवर्णित अग्नि' (आरोहण) व 'सोम' (अवरोहण) यांचे एकत्रीकरण साध्य होते.

ज्ञानयोग म्हणजे ब्रह्मज्ञान प्राप्त करण्याची ज्ञानसाधना साक्षात्काराने परिपूर्ण होते. त्याच्याने आपल्याला जीवाच्या उन्नतीचा आणि त्यानंतर होणाऱ्या अभिव्यक्तीचा मार्ग समजतो. कर्मयोगाद्वारे आपण स्वतःमधील ज्ञानातीत उच्चतम चैतन्याची अभिव्यक्ती विविध कर्मांमधे करून स्वतःची आध्यात्मिक साधना पूर्ण करीत असतो.

एकंदरीत काय, तर एक प्रकारचा योग दुसऱ्या प्रकारच्या योगात विलीन होतो. ही अखंडपणे चालणारी प्रक्रिया आहे. अशी साधना करता-करता जीव अखंडपणे उन्नत होत होत उच्चतम भूमीवर आरूढ होतो. ती योगाची अंतिम पायरी होय, अंतिम अवस्था होय, आणि अंतिम पराकाष्ठा होय!

ह्यालाच 'संपूर्ण योग' म्हणजे 'Internal Yog' 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.)

### देणगी विषयक महत्त्वाचे

बँक रेकॉर्ड मधे आपल्या संस्थेचे नाव आता 'जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ' असे झाले आहे. आतापर्यंत फक्त 'योगाभ्यासी मंडळ' असे होते. त्यामुळे चेक द्वारा जो निधी (देणगी, योग प्रकाश सभासद शुल्क, पुस्तक विक्री, जाहिरात आदि) मंडळाला द्यावयाचा आहे, त्यावर 'जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ' (Janardanswami Yogabhyasi Mandal) असे नाव लिहावे. कृपया 'जनार्दनस्वामी' हा शब्द तोडून न लिहिता (म्हणजे जनार्दन स्वामी असे न लिहिता) एकत्रित लिहावा ही नम्र विनंती.

### महत्त्वपूर्ण सूचना

बँक के रेकॉर्ड में मंडल का नाम दुरुस्ती नुसार 'जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ' हुआ है। इसलिए चेक द्वारा जो भी निधी (देणगी, योग प्रकाश सभासद शुल्क, पुस्तक विक्री, जाहिरात आदि) हमें देनी है, वह चेक पर 'जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ' (Janardanswami Yogabhyasi Mandal) इस नामसे लिखे।

कृपया यह याद रहे की नाममें जनार्दनस्वामी यह एकही शब्द है।



प्रवचन : प.पू. गोविंददेवगिरिजी  
शब्दांकन - संजीव डोके

ही गीता आपल्या सर्वांच्या जीवनात उतरावी आणि त्यातून आपले जीवन या राष्ट्राच्या सेवेसाठी उपयोगी पडावे. राष्ट्राची सेवा करता करता अखेरीस मानवतेच्या कल्याणासाठी आपले जीवन समर्पित व्हावे, कारण शेवटी संस्कारांचा शिरोमणी संस्कार म्हणजे 'सेवा' आहे. आपले जीवन केवळ आपल्यासाठी नाही. माझे, माझे म्हणत आपण आपले जीवन संकुचित करून टाकले आहे. जेव्हा हे माझे-तुझे नाहीसे होते, तेव्हा आपोआपच मला माझ्यातही 'मी' दिसू लागतो आणि सर्वत्र 'तू'च दिसू लागतो. मग आपोआपच सर्व सद्गुण जीवनात प्रकट होऊ लागतात.

## भगवद्गीतेतील योग

(योग संमेलनातील प.पू. श्री  
गोविंददेवगिरिजी महाराजांचे प्रवचन) - (२)

राष्ट्रयोग म्हणजे संपूर्ण समाजाची सेवा करणे, राष्ट्राशी एकरूप होणे, राष्ट्रासाठी समर्पित होणे. हाच कर्मयोग आहे. माझ्यासाठी ज्यांनी काही केले आहे, त्यांच्याबद्दल माझ्या अंतःकरणात कृतज्ञतेची भावना असली पाहिजे. माझे जीवन केवळ माझ्यासाठी नाही. मी ज्या समाजाचा भाग आहे, ज्या कुटुंबाचा अंश आहे, ज्या राष्ट्राचा नागरिक आहे त्यांच्यासाठी मी काय केले आहे? या ऋणातून मुक्त होण्यासाठी सत्कर्म करीत स्वतःला शुद्ध करणे, हाच कर्मयोग आहे. कर्म केल्याशिवाय शारीरिक जीवनही चालत नाही. त्यामुळे कर्मयोगाचे आचरण करणे ही अपरिहार्यता आहे. भगवद्गीतेने कर्मयोग ज्या प्रकारे मांडला आहे, तसा योगाचा कोणताही ग्रंथ मांडत नाही.

भक्तियोगाबद्दल तर काय सांगावे! कोणी तर्कप्रधान असतो, कोणी कर्मप्रधान, कोणी भावप्रधान. अशा प्रत्येकासाठी भगवंत 'भक्तियोग' सांगतात. भक्ती माणसाला आपोआप ज्ञानासाठीही योग्य बनवते. गीतेने भक्तीला, उपासनेला फार मोठे महत्त्व दिले आहे. म्हणूनच गीतेतील बारावा अध्याय 'भक्तियोग' सर्वांना अत्यंत प्रिय आहे. परमात्म्याविषयी अंतःकरणात अत्यंत श्रद्धा ठेवून, प्रेमाने सद्गुणांचा विकास कसा करावा, हे गीतेने भक्तियोगाच्या माध्यमातून शिकवले.

ध्यानयोग तर गीतेनेच दिला. गीतेचा सहावा अध्याय 'आत्मसंयम योग' पूर्णतः ध्यानावर आधारित आहे. 'संयम' म्हणजे धारणा, ध्यान आणि समाधी. 'त्रयमेकत्र संयमः' असे पतंजली सांगतात. आत्मतत्त्वावर धारणा-ध्यान-समाधी कशी करावी, हे गीतेने सहाव्या अध्यायात स्पष्ट केले आहे. ध्यानासाठी योग्य होण्यासाठी प्राणायामही आवश्यक आहे. हा

गीतेतील हठयोग आहे. प्राणायामाला गीतेत मोठे महत्त्व दिले आहे. हा हठयोग स्वतंत्र योग म्हणून गीतेत येतो. मात्र हठयोग स्वतःमध्ये पूर्ण योग नाही. हठयोगप्रदीपिका देखील सांगते 'केवलं राजयोगाय हठविद्या'. म्हणजेच हठयोग हा राजयोगासाठी आहे. हठयोग प्राण स्थिर करतो; राजयोग मन स्थिर करतो. प्राण स्थिर झाला की मन स्थिर होते आणि मन स्थिर झाले की प्राणही स्थिर होतो. या दोन्ही योगांचे सुंदर प्रतिपादन गीतेत केले आहे. पण एवढ्यावरच गीता थांबत नाही. पुढे मंत्रयोग येतो.

गीतेत अनेक यज्ञ सांगितले आहेत; पण शेवटी भगवंत काय म्हणतात? 'यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि'. सर्व यज्ञांमध्ये जपयज्ञ हा माझे स्वरूप आहे. जप म्हणजे मंत्राचा पुनःपुन्हा उच्चार. 'मंत्रयोग' भारतीय परंपरेत अत्यंत महत्त्वाचा योग आहे. पतंजलीही जपाची महिमा सांगतात "तज्जपस्तदर्थभावनम्", मंत्रांचा आश्रय घेतला की आपोआप योगाची पायरी वाढत जाते.

इतक्या विस्ताराने बोलण्याची आज वेळ नाही. पण आमचे प्रज्ञाचक्षु संत श्री गुलाबराव महाराज ज्यांच्यासारखा संत संपूर्ण जगात झालेला नाही, असे मी ठामपणे सांगत आलो आहे आणि हे मी फक्त नागपूर-अमरावतीतच नव्हे, तर दिल्लीमध्ये, न्यूयॉर्कमध्ये, टोरांटोमध्येही सांगतो. जगात संत अनेक झाले; पण गुलाबराव महाराजांसारखा संत जगाला लाभलेला नाही. 'योगाची अष्टांगे नामाने साधती', असा त्यांच्या प्रतिपादनाचा मूलमंत्र आहे. योगाविषयी त्यांचे एकूण आठ ग्रंथ आहेत. पतंजलीवर योगाचा एक ज्ञानकोश प्रकाशित झाला आहे. तो मी पाहिला आणि स्पष्टपणे म्हणालो, गुलाबराव महाराजांचे साहित्य त्यात येईपर्यंत तो ज्ञानकोश परिपूर्ण होऊ शकत नाही. महाराजांनी एक अत्यंत विलक्षण गोष्ट करून दाखवली. त्यांचा एक अभंग आहे, तो तुम्ही सविस्तर नंतर वाचू शकता. पण त्याचे सार असे आहे की केवळ नामस्मरण करत, मंत्रयोगाच्या आधारे, यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी, म्हणजेच अष्टांगयोगापर्यंत कसे पोहोचता येते, हे त्यांनी प्रत्यक्ष सिद्ध करून दाखवले. मंत्रयोग हा स्वतंत्र योग आहे. केवळ 'श्रीराम जय राम जय राम' किंवा कोणताही मंत्र घेतला आणि त्याच्याशी एकनिष्ठ राहिलो, तर तो मंत्र आपल्या जीवनाचा संजीवन मंत्र, उद्धारक मंत्र कसा बनतो, हे महाराजांनी तर्कानेही सिद्ध केले आणि अनुभवानेही. अनेकदा लोकांना असे वाटते की साधू महात्मे स्वतःसाठी वेगळे काही साधन करतात आणि लोकांना मात्र 'हरि मुखे म्हणा', 'भगवंताचे नाम घ्या' असे सांगतात. पण महाराष्ट्रातील महान संत ब्रह्मचैतन्य पूज्य श्री गोंदवलेकर महाराज यांनी काशीमध्ये गंगेच्या पाण्यात उभे राहून एक अद्भुत गोष्ट केली. पंचगंगा घाटावर सर्व यात्रेकरू उपस्थित असताना, त्यांनी हातात गंगेचे पाणी घेतले आणि सांगितले: आपल्यापैकी अनेकांच्या मनात अशी शंका आहे की मी काही वेगळे साधन करतो. गंगेच्या साक्षीने मी सांगतो - मला ज्या काही सिद्धी प्राप्त झाल्या, त्या केवळ रामनामाच्या जपामुळेच झाल्या आहेत. याखेरीज मी कोणतेही साधन केलेले नाही. मंत्रयोग असा आहे. कोणाचा मंत्र गायत्री

असेल, कोणाचा कृष्णाचा, कोणाचा दुर्गेचा, कोणाचा गणपतीचा, कोणाचा रामनामाचा. काहीही असो; लक्षात ठेवा, सर्व मंत्र शेवटी एकरूप होतात. ठाकूर रामकृष्ण परमहंस देव म्हणत असत, “सर्व मंत्र शेवटी गायत्रीत, गायत्री व्याहृतीत, व्याहृती प्रणवात आणि प्रणव नादात विलीन होतात”. सर्व मंत्र नादरूप होतात. म्हणूनच कोणत्याही धर्माचा, कोणत्याही संप्रदायाचा साधक असो, शेवटी नामच त्याचा उद्धार करतो.

भगवान आदि शंकराचार्य त्यांच्या ‘योगतारावली’ ग्रंथात म्हणतात, “नादानुसंधान नमोऽस्तु तुभ्यं । त्वां मन्महे तत्त्वपदं लयानाम् ॥ भगवत्प्रसादात् पवनेन साकं । विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥” ‘कृष्ण-कृष्ण’ म्हणत-म्हणतही नादापर्यंत पोहोचता येते; ‘राम राम’ म्हणतही नादापर्यंत पोहोचता येते; गायत्री मंत्रानेही नादापर्यंत पोहोचता येते. कोणताही मंत्र असो शब्दांच्या पलीकडे जाण्यासाठी कधीतरी शब्दांमधूनच जावे लागते. आपल्या मातृकांवर ‘अ’, ‘आ’, ‘इ’, ‘ई’, ‘क’, ‘च’ यांवर जस्टिस वुडरॉफ यांनी ग्रंथ लिहिला; कारण मंत्रशास्त्राने त्यांचे जीवनच बदलून टाकले. या अक्षरांचा नियमित जप केल्याने अंतर्मनात नादाचा उदय आपोआप होतो. म्हणूनच मंत्रशास्त्र किंवा जपशास्त्र हे स्वतंत्र शास्त्र आहे, स्वतंत्र योग आहे.

यानंतर येतो लययोग. ‘पिंडे पिंडाचा ग्रासु’ असे नाथपंथीय साधनाविषयी ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात. पिंडातून पिंडाचा लय करणे, ही नाथसंप्रदायाची अत्यंत मोठी वैशिष्ट्यपूर्ण साधना आहे. वेदांनी सृष्टीची उत्पत्ती अशी सांगितली आहे - आत्मतत्त्व → आकाश → वायू → अग्नी → जल → पृथ्वी → अन्न → पुरुष. ज्या पंचतत्त्वांपासून सृष्टी बनली आहे, त्याच पंचतत्त्वांपासून आपले शरीर बनले आहे. या तत्त्वांचा लय करणे म्हणजेच लययोग. धारणेने पृथ्वी जलात कशी विलीन करावी, जल अग्नीत कसे विलीन करावे, अग्नी वायूत, वायू आकाशात आणि आकाश आत्मतत्त्वात कसे विलीन करावे, हा संपूर्ण क्रम म्हणजे लययोग. गीतेच्या अकराव्या अध्यायातील विश्वरूप दर्शन योग हा संपूर्ण लययोगाचाच अध्याय आहे, जिथे क्रमाक्रमाने सर्व काही लीन होत जाते आणि शेवटी फक्त एकच परमात्मतत्त्व उरते. ज्ञानयोग असो, कर्मयोग असो, भक्तियोग असो किंवा ध्यानयोग असो; ध्यानयोगाच्या अंतर्गत हठयोग, राजयोग, मंत्रयोग, लययोग असो, या सर्वांचे एकत्रित प्रतिपादन आपल्याला एका छोट्याशा ग्रंथात मिळते आणि त्या ग्रंथाचे नाव आहे, ‘भगवद्गीता’!

सर्व शास्त्रांना आपल्यात अंतर्भूत करून चालणारा ग्रंथ म्हणजे भगवद्गीता. आणि म्हणूनच भगवद्गीतेचा उपदेश गोपाळकृष्ण म्हणून, मुरलीधर म्हणून किंवा राधाकृष्ण म्हणून दिला गेलेला नाही. ‘यत्र योगेश्वरः कृष्णः, तत्र पार्थो धनुर्धरः’ तिथे भगवान योगेश्वर म्हणून उभे आहेत. ‘महायोगेश्वरो हरिः’. हे भगवंताचे योगेश्वर स्वरूप आहे. मानवकल्याणासाठी, अर्जुनाच्या निमित्ताने, योगेश्वर प्रभूंनी आपणा सर्वांसाठी दिलेले हे योगशास्त्र, एक असे छोटेसे शास्त्र आहे की जे एक तासात वाचून पूर्ण होऊ शकते; पण

त्यावर चिंतन करण्यासाठी संपूर्ण आयुष्यही अपुरे पडते. अशा या लघुकाय, साध्यासरळ भगवद्गीतेचा अभ्यास केला, तर आपोआप संपूर्ण योग आपल्या जीवनात उतरू शकतो.

म्हणूनच आम्ही परमात्मा नारायणाला प्रार्थना करतो. गीता परिवारामध्ये आम्ही सातत्याने म्हणत असतो की गीता वाचा, गीता शिकवा, गीता जीवनात उतरवा. हा प्रयत्न आपण अखंड व प्रामाणिकपणे केला पाहिजे. एक साधले तर सर्व साधते; सर्व एकदम साधायचा प्रयत्न केला, तर सर्वच हातातून निसटते. म्हणून एक ग्रंथ पकडून ठेवा. ज्याने गीतेला घट्ट धरले, त्याला सर्व ग्रंथांचा सारांश आपोआपच जीवनात प्राप्त होतो. ज्याने गीतेला धरले, त्याने कृष्णाला धरले; आणि ज्याने कृष्णाला धरले, त्याने योगेश्वर कृष्णाला धरले. ज्याने योगेश्वर कृष्णाला धरले, त्याने आपल्या जीवनात संपूर्ण योग उतरवण्याची जबाबदारी थेट भगवंतावर सोपवली. कारण भगवंताने स्वतः वचन दिले आहे, 'तेषामेवानुकम्पार्थमहमज्ञानजं तमः। नाशयाम्यात्मभावस्थो ज्ञानदीपेन भास्वता॥'. "मी स्वतः मशाल हातात घेऊन त्याच्या पुढे चालत राहीन; योग्य वेळी जे काही त्याला मिळायला हवे, जे काही त्याला समजायला हवे, ते त्याला आपोआप मिळत जाईल".

म्हणून आम्ही गीतेचे भक्त आहोत. गीतेत जे सांगितले आहे त्याचे भक्त आहोत. जो कोणी तिचा आस्वाद घ्यायला तयार होईल, तो आपोआपच भगवान श्रीकृष्णाच्या त्या वाणीत रमून जाईल. त्याच्या जीवनाचे परमकल्याण त्याला स्वतःच्या डोळ्यांसमोर दिसू लागेल. त्या प्रकाशमान मार्गावर तो चालू लागेल आणि तो पूर्ण योगी होऊ शकतो. म्हणून इतर सर्व ग्रंथांचा उपयोग करत राहा; आसन, प्राणायाम वगैरे सर्व काही करत राहा; ज्याची जशी उपासना आहे तशी उपासना करत राहा. पण हे सर्व करताना गीतेला आपल्या सोबत ठेवा. गीता सोबत असेल, तर जे काही कराल ते पूर्ण होईल, हा माझा स्वतःचा अनुभव आहे. ही गीता आपल्या सर्वांच्या जीवनात उतरावी आणि त्यातून आपले जीवन या राष्ट्राच्या सेवेसाठी उपयोगी पडावे. राष्ट्राची सेवा करता करता अखेरीस मानवतेच्या कल्याणासाठी आपले जीवन समर्पित व्हावे, कारण शेवटी संस्कारांचा शिरोमणी संस्कार म्हणजे 'सेवा' आहे. आपले जीवन केवळ आपल्यासाठी नाही. माझे, माझे म्हणत आपण आपले जीवन संकुचित करून टाकले आहे. जेव्हा हे माझे-तुझे नाहीसे होते, तेव्हा आपोआपच मला माझ्यातही 'मी' दिसू लागतो आणि सर्वत्र 'तू'च दिसू लागतो. मग आपोआपच सर्व सद्गुण जीवनात प्रकट होऊ लागतात. जेव्हा सर्वत्र स्वतःलाच पाहायला सुरुवात होईल तेव्हा कोण कोणाचा द्वेष करू शकेल? अशा अवस्थेला पोहोचलेला समाज आपोआप सज्जन बनतो, आपोआप नैतिक बनतो. असा समाज घडवण्यासाठी योगाभ्यासी मंडळाने गेल्या अनेक वर्षांत जे जे उपक्रम राबवले आहेत, ते अत्यंत अभिनंदनीय आहेत. आणि या परंपरेला समर्थ, समर्पित गुरू लाभले हे योगाभ्यासी मंडळाचे खरेच सद्भाग्य आहे. म्हणून आपल्या या महान कार्याचे मनःपूर्वक अभिनंदन करीत, आणि आपल्या योगनिष्ठेला सादर अभिवादन करीत, मी माझ्या वाणीला येथेच विराम देतो.

(समाप्त)



भालचंद्र कपाले

हमारे रक्त में शर्करा मुख्यतः दो कारणों से बढ़ती है। एक शरीर में इंसुलिन का निर्माण ना होना, इसे ही Type-1 diabetes कहते हैं। यह समस्या मुख्यतः कम उम्र के बच्चों में देखी जाती है और इस समस्या को पूर्ण निवारण लगभग कठिन है, परंतु ऐसे रोगी भी सही देखभाल और उचित चिकित्सक मार्गदर्शन से अपना जीवन सुचारु रूप से जी सकते हैं। दूसरा शरीर में निर्मित इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाना जिससे शर्करा को कोशिकाओं के अंदर पहुंचना कठिन हो जाता है। इसे ही Type-2 diabetes कहते हैं। इस समस्या को Insulin Resistance भी कहते हैं। इस समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है और कुछ विशेष परिस्थिति में इसे ठीक भी किया जा सकता है।

## मधुमेह और योग

जीवन की मिठास बढ़ाने और रक्त में मिठास कम करने में योग की भूमिका

मधुमेह एक सुंदर मीठा सा शब्द है लेकिन जब यह हमारे जीवन में पदार्पण करता है तो जीवन की मिठास लुप्त सी हो जाती है। इसलिए यह जानना आवश्यक हो जाता की आखिर मधुमेह है क्या? हमारे रक्त में शर्करा (ग्लूकोस) का स्तर जब एक तय सीमा से अधिक हो जाता है तब इस अवस्था को मधुमेह कहते हैं। यह तय सीमा विश्व स्वास्थ्य संघटन (WHO) और अमेरिकन डायबेटिक एसोसिएशन (ADA) द्वारा समय समय पर निर्धारित की जाती है। आज हमारे देश में यह सीमा निम्न प्रकार से निर्धारित है:

सामान्य स्वस्थ व्यक्ति : खाली पेट 110 mg/dL से कम, खाने के दो घंटे बाद 140 mg/dL से कम और तीन महीनों का औसत HbA1c-5.7% से कम.

मध्यम मधुमेह रोगी (Pre-diabetic) : खाली पेट 110-125 mg/dL, खाने के दो घंटे बाद 140-199 mg/dL और तीन महीनों का औसत HbA1c -5.7-6.4%.

मधुमेह रोगी : खाली पेट 126 mg/dl या उससे ज्यादा, खाने के दो घंटे बाद 200 mg/dL से अधिक और तीन महीनों का औसत HcA1c-6.5% से अधिक.

अब प्रश्न यह उठता है की यह शर्करा हमारे रक्त में आती कहाँ से है। तो इसका सीधा संबंध हमारे खानपान और पाचन प्रक्रिया से है। जब हम कार्बोहाइड्रेट (शर्करा, मांड और रेशा) युक्त भोजन करते तो उसका विघटन जठर और छोटी आंत में होकर ग्लूकोस का निर्माण होता है। यहां से ग्लूकोस सीधे रक्त में पहुंचता है। जब रक्त में ग्लूकोस बढ़ता है तो हमारे शरीर में स्थित स्वादुपिण्ड (पैन्क्रीआस) यानि अग्राशय, इंसुलिन नामक हार्मोन का निर्माण करता है, जो शरीर की कोशिकाओं के दरवाजे (receptors) खोलता है और

शर्करा (ग्लूकोस) को कोशिकाओं में प्रवेश करा कर ऊर्जा में बदलने की अनुमति देता है। लेकिन जब स्वादुपिण्ड पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन का निर्माण नहीं करता या इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाती है तो रक्त में स्थित शर्करा पूर्णतया: कोशिकाओं में प्रवेश नहीं कर पाती और इस तरह रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ती जाती है। इसे ही मधुमेह कहते हैं।

जब इंसुलिन प्रभावी रूप से काम नहीं करता, तो कोशिकाओं को पर्याप्त ग्लूकोस नहीं मिलता। इसके कारण कोशिकाएँ पर्याप्त ऊर्जा निर्माण नहीं कर पाती, इसका प्रभाव शरीर में थकावट, कमजोरी, अत्यधिक भूक एवं प्यास लगाना, बार बार पेशाब आना, घाव जल्दी ठीक ना होना, धुंदली दृष्टि के रूप में दिखलाई पड़ता है।

इसके अलावा हमारे शरीर स्थित लिवर, पाचन के साथ शर्करा (ग्लूकोस) के भंडारण का काम भी करता है। जब कभी शरीर में शर्करा की कमी होती है तो स्वादुपिण्ड जिसे पैंक्रीआस के नाम से भी जाना जाता है एक अन्य प्रकार के हार्मोन, 'ग्लूकोगोन' का भी निर्माण करता है, यह लिवर में संग्रहित ग्लूकोस (ग्लाइकोजन) को उपयोग के लिए प्रेरित करता है और फिर लिवर इसे रक्तप्रवाह में छोड़ देता है। इस तरह से भी रक्त में शर्करा बढ़ती है। यह प्रक्रिया साधारणतः खाली पेट वाली शर्करा बढ़ाने में सक्रिय होती है। हमारे रक्त में शर्करा मुख्यतः दो कारणों से बढ़ती है। एक शरीर में इंसुलिन का निर्माण ना होना, इसे ही Type-1 diabetes कहते हैं। यह समस्या मुख्यतः कम उम्र के बच्चों में देखी जाती है और इस समस्या को पूर्ण निवारण लगभग कठिन है, परंतु ऐसे रोगी भी सही देखभाल और उचित चिकित्सक मार्गदर्शन से अपना जीवन सुचारु रूप से जी सकते हैं। दूसरा शरीर में निर्मित इंसुलिन की कार्यक्षमता कम हो जाना जिससे शर्करा को कोशिकाओं के अंदर पहुँचना कठिन हो जाता है। इसे ही Type-2 diabetes कहते हैं। इस समस्या को Insulin Resistance भी कहते हैं। इस समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है और कुछ विशेष परिस्थित में इसे ठीक भी किया जा सकता है।

मधुमेह जैसी समस्या का समाधान केवल दो तरह से संभव दिखाता है, एक शर्करा का शरीर में निर्माण कम किया जाये, जो सीधा हमारे खानपान पर निर्भर है दूसरा हमारे शरीर में उत्पन्न इंसुलिन को ज्यादा कार्यक्षम बनाया जाये जो या तो दवाओं से या योग और व्यायाम के अभ्यास से संभव हैं।

अब प्रश्न यह उठता है की शरीर में शर्करा निर्माण कम करने के लिए कब, क्या और कितना भोजन ग्रहण किया जाना चाहिए। इसे जानने के लिए हमे यह समझना होगा की हमारे शरीर में इंसुलिन कैसे बनाता है और यह कैसे शर्करा को ऊर्जा में बदलने में सहायक होता है। जब भी हम कुछ खाते हैं हमारा स्वादुपिण्ड (पैंक्रीआस) तुरंत ही इंसुलिन का निर्माण शुरू कर देता है और तब तक इंसुलिन निर्माण करता रहता है जब तक रक्त में शर्करा का स्तर पुनः खाने से पहले के स्तर के आस पास ना पहुँच जाये।

(क्रमशः)



## अमृतमहोत्सवी वर्ष विशेष रिझर्व बँक आणि 'अमृतयोग'

(श्रद्धेय खांडवे गुरुजींच्या, रामनवमीला येणाऱ्या, जन्मदिनानिमित्त)

आपले सर्वांचे मार्गदर्शक, योगगुरु आदरणीय रामभाऊ खांडवे गुरुजी हे नोकरीला नागपूरच्या रिझर्व बँकेत होते हे अनेकांना ठाऊक आहे. रामभाऊ आम्हाला बरेच ज्येष्ठ म्हणजे ११-१२ वर्षे सिनिअर होते. इतक्या 'सिनिअर' लोकांच्या आसपास आमच्यासारखी नवखी मुले (२२-२४ वर्षे वयोगटातील) सहसा फिरकत नसत. आपआपल्या वयोगटाप्रमाणे गुप तयार व्हायचे. आमचे काम करण्याचे विभागही खूपच वेगळे होते. मात्र तेव्हा बँकेतले वातावरण अगदी घरगुती व खेळीमेळीचे होते. कामाचे काही दडपण वगैरे नसायचे. गप्पा-टप्पा, एकमेकांना चिडवणे, टोपण नावांनी हाक मारणे, कॉलेजच्या पोरांसारखा गोंधळ घालणे असे सुरू असायचे. सगळे एकमेकांना खूप मदत करायचे. माझ्या दोन्ही पीएच.डी. चे प्रबंध रिझर्व बँकेत नोकरी करताना पूर्ण झाले. बँकेत 'कॉर्पोरेट कल्चर' म्हणजे अवाजवी रुक्षपणा फार नंतरच्या काळात आला. तोपर्यंत सगळे काका, मामा, बाबा, तात्या, आप्पाजी, बुवा साहेब, हभप, आत्याबाई, सोनाबाई, काकू असे सुरू होते. रामभाऊ व त्यांचे बँकेतलेच एक मित्र मदनकाका जोशी साधारण १९७५-७६ च्या सुमारास स्वामीजींच्या आजारपणामुळे त्यांच्या सम्पर्कात आले. बँकेच्या वेळा सांभाळता येतील अशी स्वामीजींच्या सेवेची वेळ रामभाऊंनी ठरवली. त्यासाठी त्यांना जन्मभर पुरतील असे स्वामीजींचे आशीर्वादही मिळाले. स्वामीजी समाधिस्थ झाल्यानंतर १९८३-८३ पासून रामभाऊ योगाभ्यासी मंडळात सक्रिय झाले. ते आता 'गुरुजी' या नावाने सर्वपरिचित असल्याने असा नावाने उल्लेख करणं हा उद्धटपणा आहे याची जाणीव आहे. पण तो सवयीचा भाग आहे. लेखनातली कृत्रिमता टाळण्यासाठी तो आवश्यकही आहे. त्यांच्या सुरुवातीच्या काळात मंडळावर अनेक संकटे येण्याची शक्यता निर्माण झाली होती. रामनगरसारख्या वस्तीतली मुख्य रस्त्यावरची इतकी विस्तीर्ण व मोक्यावरची जागा अनेकांच्या डोळ्यात येत होती. पण रामभाऊ अतिशय चाणाक्ष, सावध व दक्ष होते। मदनकाका जोशी, कृष्णा बावने, सुभाष कोथळकर यांच्याबरोबर त्यांच्या बँकेतल्या अन्य मित्रांनी खूप धावपळ करून अगदी युद्ध पातळीवर कार्य करून आश्चर्यकारक बदल घडवून आणला. मंडळावरचे संभाव्य संकट टळले. असो. मदनकाका म्हणजे रामभाऊंचे संकटमोचक हनुमान होते. वर्षानुवर्षे त्यांनी बागेची निगा राखली. सुभाषजी कोथळकर हे अत्यंत निष्ठावान कार्यकर्ते. खूप वर्षांपूर्वी आपल्याकडे कडबी चौकातले सनातनधर्म सभा हे एक योगकेन्द्र होते. तिथे परीक्षार्थींची संख्या चांगली असायची. त्यामुळे त्या केन्द्रावर शरीरविज्ञानाचे वर्ग घ्यावे असे परीक्षाप्रमुखांनी ठरवले. पण मला तो भागच माहीत नव्हता. म्हणून ७-८ दिवस सुभाषजी कोथळकर नियमित

मला तिथे त्यांच्या स्कूटरवर घेऊन जायचे, पूर्ण वेळ निर्विकार वर्गात बसून ऐकायचे व पुन्हा रामनगरला आणून सोडायचे. कृष्णा बावने हे आमचे बरोबरीचे सहकारी एक फार कर्मठ कार्यकर्ते होते. १९९२ मध्ये आपण एक निवासी योगसंमेलन घेतले होते. तेव्हा यासाठी भव्य शामियाने उभारण्याची जबाबदारी कृष्णा बावने यांनी घेतली होती. एका रात्रीत ती पूर्णही केली होती. योगाभ्यासी मंडळापासून तर रामनगर भारत विद्यालयापर्यंतचा भाग या संमेलनासाठी आपण सलग जोडून घेतला होता. प्रज्ञाभारती दादासाहेब वर्णेकर या संमेलनात फार सक्रिय होते. (तेव्हा मिलिंद वझलवारांच्या हातातल्या वॉकी-टॉकीचे सुद्धा केवढे अप्रूप वाटत होते!)

योगाभ्यासी मंडळाशी जोडल्या गेलेल्या या अशा कार्यकर्त्यांमुळे स्वामीजींचा योग रिझर्व्ह बँकेत पोहचला खरा, पण त्याचा फारसा गाजावाजा होत नव्हता. हे लोक शांतपणे आपले काम करीत होते. त्यावेळी नागपूरची रिझर्व्ह बँक कला, साहित्य, नाट्य, दलित साहित्य, पथनाट्य, आकाशवाणी, सार्वजनिक वाचनालये या क्षेत्रांमध्ये आघाडीवर होती. हे नागपूराले एक सांस्कृतिक केंद्रच होते. यात 'योग' वगैरेला फारसे महत्त्व नव्हते.

रिझर्व्ह बँकेतल्या नोकरीत रामभाऊंबरोबर एका सेक्शनला काम असे फार कमी वेळ केले. मात्र अनेक दिवस दर शनिवारी दुपारी (शनिवार अर्धा दिवस असायचा) त्यांच्याबरोबर गप्पा मारत सायकलवर घरी परत यायचो. तेव्हा गांधीनगरला राहत होतो. रामनगर चौकापर्यंत दोघे सोबत यायचो. पुढे स्कूटर घेतल्यावर दर शनिवारी त्यांना घरापर्यंत सोडत होतो. चौकात आले की रामभाऊ म्हणायचे, 'आता इथून मी जातो'.

एक प्रसंग मोठा मजेदार आहे. त्या दिवशी कसा कोणास ठाऊक पण मी कुर्ता-पायजामा अशा मंगलवेशात बँकेत गेलो होतो. तेव्हा लेखक म्हणून वि.सा. संघाशी रोजचा व जवळचा संबंध होता. संध्याकाळी सगळे कवी, लेखक मित्र तिथे जमायचे. त्यामुळे बरेचदा कुर्ता-पायजामा, खांद्यावर झोळी अशा अवतारात वावरायचो. बोकडदाढीही कधी कधी असायची. कारण तो साहित्यिकांचा 'अधिकृत' पोषाख होता. त्या दिवशी रामभाऊंचे अचानक कुठल्यातरी कार्यक्रमाला जायचे ठरले. रिझर्व्ह बँकेतून सायकलवर घरी जाऊन वेष बदलायचा व पुन्हा बर्डीपर्यंत यायचे त्यापेक्षा 'रामभाऊ, तुम्ही माझाच ड्रेस घाला नं' असं त्यांना सुचवलं. ते तयार झाले. आम्ही एकमेकांचे पोषाख बदलवले व रामभाऊ कार्यक्रमाला जाऊन आले. त्यादिवशी मी दिवसभर बँकेत रामभाऊंच्या कपड्यांमध्ये वावरत होतो व ते माझ्या! आता असे वाटते, रामभाऊंनी घातलेला तो माझा ड्रेस जपून ठेवायला हवा होता.

कार्य वाढायला लागले तसे बँकेतले रामभाऊंचे वजनही वाढत गेले. अनेक सहकारी, अधिकारी मंडळी योगाभ्यासी मंडळाशी जोडली गेली. 'Sportsman of the field' म्हणून त्यांच्या कार्याचा गौरवही केला गेला. अनेक मोठमोठे अधिकारी कामाच्या निमित्ताने त्यांना केबिनमध्ये बोलावून घ्यायचे व मंडळाच्या कामाबद्दल चर्चा करत बसायचे.

रामभाऊ खांडवे गुरुजी रिझर्व्ह बँकेत असल्याने तिथले काही जण मंडळाचे निष्ठावान कार्यकर्ते झाले. ही एक मोठी उपलब्धी म्हणावी लागेल. 'योगविद्यानिकेतन' ही मुंबईतले प्रसिद्ध योगप्रचारक पद्मश्री सदाशिवराव निंबाळकर यांची सुप्रसिद्ध संस्था. तिथले ज्येष्ठ योगशिक्षक, कार्यकर्ते श्रीधर परब हे रिझर्व्ह बँकेतले वरिष्ठ अधिकारी मुंबईहून नागपूरला बदलून आले होते. ते गुरुजींच्या सम्पर्कात आल्यावर इथे असेपर्यंत मंडळाचे सक्रिय कार्यकर्ते झाले होते. आमचे एक ज्येष्ठ सहकारी श्री रमेश मुलतानी अनेक वर्षांपासून सप्टिक स्वामीजींच्या कार्यात रत आहेत. राजाराम वाचनालय बर्डी व नंतर शिकारपुरा पंचायत ही आपली योगासनकेंद्रे हे दोघेही उत्कृष्ट सांभाळत आहेत. मुलतानीजी 'योगप्रकाश'चे नियमित लेखक आहेत. गुरुजींच्या 'योगप्रकाश'मधल्या लेखमालांचे त्यांनी सरल सुबोध हिन्दीत भाषांतर करून दिले आहे. श्री चेतन खंडकर हे रिझर्व्ह बँकेतले अधिकारी आपल्या आंतरभारती योगवर्गाच्या माध्यमातून मंडळाशी जोडले गेले. गेली अनेक वर्षे ते मंडळाच्या पाण्डे लेआऊट योगासन वर्गाची जबाबदारी कौशल्याने सांभाळत आहेत. खंडकर साहेब निवृत्त अधिकाऱ्यांच्या संघटनेचेही पदाधिकारी असल्याने ते दरवर्षी विश्व योगदिनाला नियमित रिझर्व्ह बँकेत जाऊन तिथल्या अधिकाऱ्यांबरोबर योगदिन साजरा करतात. रिझर्व्ह बँकेतल्याच एक अधिकारी सौ. शुभदा अविनाश सावदेकर या अनेक वर्षांपासून आपले वर्ग घेत आहेत. या बँकेत नोकरीला लागल्यावर आडनाव साधर्म्यामुळे त्यांच्याशी ओळख करून घेतली आणि त्यांच्या विलक्षण बहुआयामी व्यक्तिमत्त्वाने प्रभावित होऊन म्हणालो, "आजपासून तुम्ही आमच्या वहिनी". हे नाते त्यांनी आजही जपले आहे, हा त्यांचा मोठेपणा. कथानकाचे रेडिओसाठी नाट्यरूपान्तर करायला या वहिनींनी शिकवले. माझ्यामुळे बँकेतल्या सगळ्या मित्रांच्याही त्या 'वहिनी' झाल्या. "डॉक्टर की भाभी आ रही है, गडबड मत करो", असं आमचे साहेबही सगळ्यांना सांगायचे. या जोडप्यानेही (गुरुजींच्या भाषेत 'मेहुण') अनेक वर्षांपासून मंडळाच्या हिंणणा मार्गावरील यशोदानगर रेणुका मंदिरातल्या वर्गाची जबाबदारी उत्कृष्टरीत्या सांभाळली आहे. सभोवतालच्या परिसरातही त्यांच्या पुढाकाराने अनेक योगासन वर्ग सुरू झाले आहेत.

रिझर्व्ह बँकेत नोकरी करताना हे सगळे शक्य झाले. याचे कारण आपल्या कर्मचाऱ्यांची, अधिकाऱ्यांची अडवणूक न करता त्यांना सतत प्रोत्साहन देण्याचे बँकेचे धोरण. फक्त आमच्या बँकेतल्या कामावर त्याचा परिणाम होऊ नये एवढीच अपेक्षा असायची. बँक परवानगी देताना तसा स्पष्ट उल्लेख करायची.

प.पू. स्वामीजींचे कार्य वाढते आहे व वाढतच राहणार आहे. रामभाऊ खांडवे गुरुजी रिझर्व्ह बँकेत असल्याने तिथले लोक स्वामीजींकडे कसे ओढले गेले व कार्याचा कसा प्रचार झाला त्याचा हा आढावा अमृतमहोत्सवी वर्षानिमित्त सादर करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

रिझर्व बँकेचा देशव्यापी, नव्हे, विश्वव्यापी एवढा मोठा पसारा आहे. त्यात नेमकी नागपूरच्याच रिझर्व बँकेत स्पर्धा परीक्षेतून नोकरी लागवी व तिथे कोणीतरी सुनियोजित योजना आखून ठेवल्यासारखे आधीच हजर असलेल्या रामभाऊंशी गाठ पडावी, त्यांचे बोट धरून थेट स्वामीजीपर्यंत पोहचवावं आणि इथेच रमावं, अर्ध्यापेक्षा जास्त आयुष्य या आश्रमात घालवण्याची संधी मिळावी, शरीरविज्ञान विषयावर पाठ्यपुस्तक लिहावं, अनेक वर्षे विविध केन्द्रांवर अध्यापन करावं, योगप्रकाशसाठी वर्षानुवर्षे संपादकीय लेखन एका पामराकडून व्हावं, प्रज्ञाभारती वर्णेकरांसारख्या श्रेष्ठ सरस्वती पुत्राचं १२-१४ वर्षे सतत मार्गदर्शन मिळावं----- तुमचा पूर्वजन्मीच्या सुकृतावर विश्वास आहे का हो? नसेल तर आता तो ठेवायला हरकत नाही. निदान रिझर्व बँकेतल्या या 'अमृतयोगावर' तर नक्कीच विश्वास ठेवायला हवा.

॥ जय जनार्दन ॥

विश्वेश्वर सुधा भालचन्द्र सावदेकर

### योगप्रकाश वाचा ऑनलाईन

योगप्रकाश मासिक प्रत्येक महिन्याच्या २० तारखेला पोस्टाने तर पाठविण्यात येतेच शिवाय ते वाचकांना दर महिन्याच्या ३० तारखेपासून [www.jsyog.org](http://www.jsyog.org) ह्या वेबसाईटच्या 'योगप्रकाश' ह्या सेक्शनमध्ये देखील ऑनलाईन वाचायला मिळते.



**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

मुखपृष्ठ संकल्पना

## एकात्मिक महाशिवरात्र

नमस्ते नमस्ते विभो विश्वमूर्ते, नमस्ते नमस्ते चिदानन्दमूर्ते ।

नमस्ते नमस्ते तपोयोगगम्य, नमस्ते नमस्ते श्रुतिज्ञानगम्य ॥

वेदसारशिवस्तोत्रम् (श्री शंकराचार्यकृतम्)

तप आणि योगानेच साध्य होणारे भगवान शिवशंकर हे आदियोगी आणि आदिगुरु आहेत. भगवान शिवांनी प्रथम स्वतः तप आणि योगाद्वारे सच्चिदानंदाची प्राप्ती करून घेतली, आणि त्यानंतर ती प्राप्ती कशी करून घ्यायची याचे वेगवेगळ्या प्रकारचे शास्त्रीय ज्ञान सप्तर्षीमधील प्रत्येक महर्षींना हिमालयातील कांतिसरोवराच्या काठी दिले. हे ज्ञान सिद्ध करून घेतांना भगवान शिवांनी ज्या ८४ आसनांचा अवलंब केला त्याचीच माहिती शिवसंहितेत आणि हठयोगप्रदीपिकेत विस्तृतपणे दिली आहे. भगवान शंकर म्हणजेच आदिनाथांनी हठयोगाचे ज्ञान पार्वतीला दिले आणि तेच ज्ञान मत्स्येन्द्रनाथांपासून नाथपंथाद्वारे योगमार्ग म्हणून प्रसारित झाले. सर्व मंत्रांचेच नव्हे तर मंत्रयोगाचे मूळ म्हणजे 'ॐकार' हा आद्यनाद भगवान शिवाचे प्रतीक मानल्या जातो. इतकेच नव्हे तर 'सोऽहं' आणि 'हंसः' हे ध्वनीदेखील शिवाचेच प्रतीक आहेत. भगवान शिवांसोबत ज्या प्रतिमा प्रचलित आहेत, म्हणजे तिसरा डोळा, सर्प, जटा आणि भाळी असलेली चंद्रकोर ह्या अनुक्रमे ज्ञानचक्षु, कुंडलिनी, मनोविजय तसेच मनःसंतुलन आणि स्त्री-पुरुष एकात्मता यांचे प्रतीक समजल्या जातात. अशा आदियोगी शिवाच्या उपासनेचा सर्वात महत्त्वाचा दिवस म्हणजे महाशिवरात्र. ही महाशिवरात्र उत्सवाच्या रूपात जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात साजरी होते, ते शिवस्वरूप असलेल्या जनार्दनस्वामीजींना मनोभावे केलेल्या बिल्वपत्रांच्या अभिषेकाने आणि शिवसहस्रनामावलीच्या अखंड उच्चारणाने.

महाशिवरात्रीच्या मंगल दिवशी सर्व योगसाधक मंगल वेशात मंडळात येतात आणि सकाळी ६ ते ६.३० या वेळेत सर्वप्रथम योगाभ्यासाद्वारे भगवान शिवांना आणि स्वामीजींना वंदन करून, योगेश्वर भगवान शंकरांची अर्चना करण्यास स्वामीजींच्या समाधीस्थळी येतात. योगवर्ग झाल्यानंतर परमपूज्य जनार्दन स्वामीजींच्या पादुका तसेच सुंदर शिवलिंग त्यांच्या समाधीजवळ प्रतिष्ठापित करण्यात येते. त्यानंतर पूजन व रुद्राभिषेक प्रारंभ होतो. ते होत असताना शिवसहस्रनामावलीचे सामूहिक पठण करण्यात येते. प्रत्येक नामोच्चाराने एका साधकाकडून शिवलिंग व पादुकांवर बेलपत्र अर्पण करण्यात येते. या अनोख्या पद्धतीमुळे प्रत्येक साधकाला पूजेत सामूहिक पद्धतीने सहभागी होण्याची संधी मिळते. पुरुष व महिलांसाठी स्वतंत्र रांगा ठेवण्यात असतात. या माध्यमातून एकूण ३०२४ (=१००८ x ३) बेलपत्रांनी स्वामीजींच्या पादुका व शिवलिंग अलंकृत होतात. नामस्मरणानंतर भगवान शंकरांची आणि स्वामीजींची आरती होऊन तीर्थवितरणानंतर कार्यक्रमाची सांगता करण्यात येते. जवळजवळ दीडशे साधकांद्वारे जातिधर्मासकट सर्व भेदांच्या पलीकडे जाऊन सामूहिक पद्धतीने भगवान शिवांचा

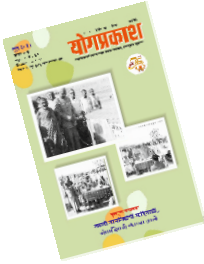
अभिषेक होऊन साजरी होणारी ही महाशिवरात्र हा भारतीय पूजापद्धतीतील योगाभ्यासी मंडळाने मांडलेला एक आगळावेगळा नवाचार आहे. यावर्षी देखील महाशिवरात्र अशाच पद्धतीने दि. १५ फेब्रुवारी रोजी मंडळाच्या रामनगर येथील मुख्य केंद्रात उत्साहात साजरी करण्यात आली.

भगवान शिवांच्या या उपासनेचे मर्म, जे अष्टांगयोगाचे देखील ध्येय आहे, ते आदि शंकराचार्यांनी निर्वाण षटकात सांगून ठेवले आहेच :

अहं निर्विकल्पो निराकाररूपो, विभुत्वाच्च सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम् ।

न चासङ्गतं नैव मुक्तिर्न मेयः, चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥

- डॉ. रवींद्र केसकर



### ‘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.

कल्पक

शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!

मनीष नगर  
खामला  
मानेवाडा  
लक्ष्मी नगर

घरपोच  
सेवा



कल्पक इंटरप्रायझेस  
8669988077 | 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

ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥६॥



## योगवार्ता

## श्री निकालस महाराज योगकेंद्राचा २५ वा वर्धापन दिन



योगाभ्यासी मंडळाचे अमृत महोत्सवी वर्ष आणि श्री निकालस महाराज योगासन केंद्राचा २५ वा वर्धापन दिन हा दुग्धशर्करा योग!! त्यानिमित्ताने केंद्रात १७ जानेवारी आणि १८ जानेवारी असे दोन दिवस कार्यक्रम झाले.

दरवर्षीप्रमाणे श्री निकालस महाराज योगासन केंद्रात १७ जानेवारीला संध्याकाळी पाच वाजता तिलोत्सव उत्साहाने पार पडला. केंद्राचे २५ वर्ष यावर्षी पूर्ण झाले. त्यामुळे योगाभ्यासी मंडळाचे अमृत महोत्सवी वर्ष आणि श्री निकालस महाराज योगासन केंद्राचे २५ वर्ष पूर्ण, असा हा दुग्धशर्करा योग यावर्षी जुळून आला.

या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष होते, योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष आदरणीय श्री खांडवे गुरुजी आणि कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे होते विदर्भातील सुप्रसिद्ध वक्ते, विचारवंत, अध्ययनशील लेखक डॉ. कुमार शास्त्री!

सुरुवातीला अध्यक्ष व प्रमुख पाहुण्यांच्या हस्ते दीप प्रज्वलन व स्वामीजींच्या फोटोला माल्यार्पण झाले. त्यानंतर अध्यक्षांचा परिचय होऊन त्यांना शाल, श्रीफळ व पुष्प देऊन केंद्राच्या शिक्षिका नीलिमा वैद्य यांनी त्यांचा सत्कार केला. तसेच कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे व वक्ते डॉ. श्री कुमार शास्त्री यांचा परिचय केंद्राच्या संचालिका सुलभा कुलकर्णी यांनी करून दिला व त्यांचे शाल, श्रीफळ व पुष्प देऊन केंद्राच्या योगशिक्षिका मेधा सोहोनी यांनी स्वागत केले. प्रास्ताविकात संपूर्ण २५ वर्षांचा केंद्राचा आढावा घेतला गेला. २००० साली प्रमोद देशपांडे यांच्या सहकार्याने, सुरुवातीला पंधरा दिवस शिबिर घेऊन नंतर त्याचे कायमस्वरूपी योग वर्गात रूपांतर करण्यात आले. हे शिबिर अर्थात सोमलवार शिक्षण संस्थेच्या वास्तूत घेण्यात आले. त्यावेळी शाळेचे सर्व पदाधिकारी उपस्थित होते, आणि त्याचवेळी या योगवर्गाचे, 'श्री निकालस महाराज योगासन केंद्र' असे नामकरण करण्यात आले. कालांतराने हा योगवर्ग सोमलवार शिक्षण संस्थेच्या महिला महाविद्यालयात स्थानांतरित झाला. हळूहळू श्री निकालस महाराज योगासन केंद्र हे परीक्षेचे केंद्र म्हणून गणले जाऊ लागले. अनेक विद्यार्थी मेरीट आले आणि त्यातले काही केंद्रात शिक्षक म्हणून कार्यरत झाले.

वर्ग सकाळी ५.५५ ला सुरू होतो आणि सव्वासातला संपतो. वर्ग साखळी पद्धतीने चालतो. सर्व शिक्षक अभ्यासपूर्ण माहितीने वर्ग घेतात केंद्रात वर्षात दोन कार्यक्रम

होतात. एक मकर संक्रांतिनिमित्त तिलोत्सवाचा कार्यक्रम व दुसरा दिवाळीत होणारा दीपोत्सवाचा कार्यक्रम!

कार्यक्रमाला केंद्राचे आजी-माजी विद्यार्थी पण उपस्थित होते. मेरीट आलेले काही विद्यार्थी, वर्षा लाखे, प्रशांत घनोटे, कांचन आवंढे यांनी आपले मनोगत यावेळी व्यक्त केले! त्यानंतर प्रमुख वक्ते डॉ. कुमार शास्त्री हे 'नेतार्जीचा सुभाष वाद' या विषयावर बोलले. तत्पूर्वी त्यांनी श्री जनार्दन स्वामींच्या संदर्भात माहिती दिली. श्री जनार्दन स्वामींनी राष्ट्रीय पातळीवर सांघिक आसनाच्या कल्पनेच्या माध्यमातून समाजाला व्याधीमुक्त करण्याचा वसा घेतला होता, त्याचप्रमाणे सुभाष चंद्र बोस यांनी भारतीयांचे संघटन करून प्रसंगी दुसऱ्या देशाची मदत घेऊन ब्रिटिश साम्राज्याविरुद्ध लढा दिला असे त्यांनी आपल्या व्याख्यानात सांगितले. डॉ. कुमार शास्त्री यांनी अगदी परखडपणे व ओजस्वी वाणीत सुभाषचंद्र बोस यांच्या विषयी कधीही न ऐकलेली माहिती सांगितली. ते ऐकत असताना अंगावर रोमांच उभे राहिले. अर्थात व्याख्यान अतिशय श्रवणीय व माहितीपूर्ण झाले.

कार्यक्रमाचे अध्यक्ष आदरणीय खांडवे गुरुजी यांनी आपल्या अध्यक्षीय आणि उद्बोधनपर भाषणात आपले विचार व्यक्त केले. "स्वामीजींनी योग प्रचाराचं जे मूळ कार्य सुरू केले ते निव्वळ समाजाला योगासन शिकवण्यापुरते, व त्याद्वारे आरोग्य देण्यापुरते नव्हते, तर भारत मातेच्या सुपुत्रांनी नीट योग शिकून उत्कृष्ट मानव तयार व्हावा व त्यांनी संघटित होऊन संपूर्ण विश्वाचे व मानवतेचे कल्याण करावे. समाजात, देशात जगात चाललेला हिंसाचार थांबवून एकमेकांविषयी आपुलकी वाटावी असा भाव स्वामीजींचा योग प्रचाराचा होता!" असे विचार आदरणीय खांडवी गुरुजींनी यावेळी व्यक्त केले.

यानंतर केंद्राच्या योगशिक्षिका शशी त्रिपाठी यांनी आभार प्रदर्शन केले. सर्वात महत्त्वाचे आभार म्हणजे सोमलवार शिक्षण संस्थेचे होय ! कारण त्यांच्यामुळेच आज तिथे वर्ग होऊ शकतो ! शेवटी 'वंदे मातरम' हे स्वातंत्र्य गीत डॉ. रीना वाघ व पुष्पा खांडेकर यांनी सुरेल आवाजात सादर केले. तिळगुळाच्या लाडूच्या प्रसाद वितरणाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

कार्यक्रमाला खामला परिसरातील तसेच इतर केंद्राचे संचालक व योगसाधक उपस्थित होते. योगाभ्यासी मंडळाचे ज्येष्ठ शिक्षक व कार्यकर्ते, पण उपस्थित होते. सूत्रसंचालन केंद्राच्या संचालिका सुलभा कुलकर्णी यांनी केले.

१८ जानेवारी रोजी पोथी वाचनाचा कार्यक्रम झाला. श्री निकालास महाराज योगासन केंद्रातर्फे २५ व्या वर्धापन दिनानिमित्त स्वामीजींच्या पोथी वाचनाचा कार्यक्रम झाला. हा कार्यक्रम श्री महालक्ष्मी मंदिर, जयप्रकाश नगर येथे घेण्यात आला. स्वामीजींच्या पोथीचे २५ अध्याय, प्रत्येक अध्यायात असलेल्या २५ ओळी व ते वाचणारे २५ योगसाधक असा विलक्षण योग घडून केंद्राच्या २५ व्या वर्धापन दिनाची सांगता

झाली. पोथी वाचनानंतर आदरणीय गुरुजींच्या हस्ते स्वामीजींची आरती होऊन महाप्रसादाचा आस्वाद घेतला गेला. या कार्यक्रमाला पण विविध केंद्राचे संचालक उपस्थित होते. यानिमित्ताने काही ज्येष्ठ योग शिक्षकांचा श्रीफळ देऊन सत्कार करण्यात आला.

अशा रीतीने श्री निकालस महाराज योगासन केंद्राच्या २५ व्या वर्धापन दिनाच्या कार्यक्रमाची सांगता तृप्ततेने झाली.

**श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्ग**  
**श्रीराम नगर, सोमलवाडा, वर्धा रोड, नागपूर -२५**  
**बावीसावा वर्धापन दिवस**



प्रमुख अतिथी आदरणीय रामभाऊ खांडवे गुरुजी (अध्यक्ष, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर) व श्री. वसंतराव नानेकर (उपाध्यक्ष, जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर) यांची उपस्थिती लाभली.

कार्यक्रमाची सुरुवात मान्यवरांच्या हातांनी दीप प्रज्वलन करून व त्यानंतर भगवान श्रीराम, सीतामाई, लक्ष्मण व हनुमानाच्या मूर्तींना व श्री. जनार्दनस्वामींच्या प्रतिमेला माल्यार्पण करून करण्यात आले, यानंतर व्यासपीठावर बसलेल्या मान्यवरांचा शाल, श्रीफळ व पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत व सत्कार करण्यात आला. श्री. मुकेश व्यवहारे यांनी आपल्या प्रस्तावनेमध्ये योगासन वर्गाच्या स्थापनेपासून (२००३) तर आतापर्यन्तच्या वर्गाच्या प्रगतीची व आदरणीय श्री. मनोहरराव जोशी, वर्गाचे गुरुवर्य यांच्या कार्याची विस्तृत माहिती दिली.

कार्यक्रमाचे विशेष अतिथी श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी सर्वप्रथम श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्गाला बावीस वर्ष पूर्ण झाल्याबद्दल हार्दिक शुभेच्छा व सर्व योगाभ्यासींचे अभिनंदन केले. या वर्गाचे वातावरण फार पवित्र व सुंदर असल्यामुळे हे जणू काही आध्यात्मिक केंद्र असल्याबद्दल त्यांनी वर्गाची स्तुती केली. नुकताच पार

पडलेल्या आंतरराष्ट्रीय योग संमेलन व योगाभ्यासी मंडळाच्या ७५ वर्ष पूर्ण झालेल्या कार्यक्रमाबद्दल बोलतांना श्रद्धेय गुरुजींनी जनार्दन स्वामींच्या अथक कार्याची सर्वांना माहिती दिली. त्यांनी सांगितले की स्वामीजींना वेद, आयुर्वेद, ज्योतिष्यशास्त्र या विषयांचा दांडगा अभ्यास होता पण समाज निरोगी व सुदृढ रहाण्यासाठी त्यांनी आयुष्यभर योगाचा प्रचार व प्रसार केला. ज्या काळी समाजात योगाबद्दल मानसन्मान नव्हता त्यावेळेपासून स्वामीजींनी जनमानसामध्ये योगाबद्दल रुची व आस्था निर्माण केली. त्यांनी तेव्हापासून सांघिक आसने शिकवण्यास सुरुवात केली. 'नराचा नारायण व्हावा', यासाठी स्वामीजींनी आपले संपूर्ण जीवन योगकार्यास वाहून दिले. त्यांचे हे कार्य आपण समाजाच्या प्रत्येक घटकापर्यन्त पोहचवणे, ही प्रत्येक योगवर्गाची जबाबदारी आहे आणि हेच ध्येय समोर ठेवून आपला वर्ग असाच प्रगती करो, असा आशीर्वाद देऊन श्रद्धेय गुरुजींनी आपले मार्गदर्शनीय भाषण संपविले.

वर्गाचे योगाभ्यासी श्री. उदय कुमार जोशी यांनी आपल्या आभार प्रदर्शनीय भाषणात आदरणीय खांडवे गुरुजी व श्री. वसंतराव नानेकर यांचे खास आभार मानले, तसेच श्री. नरेन्द्र मोरकर, अध्यक्ष श्रीराम हनुमान मंदिर व गुरुवर्थ श्री. मनोहरराव जोशी यांचेपण मनापासून आभार मानले. अल्पोपाहारानंतर कार्यक्रम संपला. वरील कार्यक्रम सफल होण्यास प्रा. परशुराम नवकरकर, श्री. बाबासाहेब लाभे व श्री. बाळासाहेब स्वान यांचे मौलिक मार्गदर्शन लाभले.

- मुकेश व्यवहारे, श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्ग

## निःशुल्क रोगोपचार शिबिर

योग भवन वीरचक्र कॉलनी, काटोल रोड नागपूर येथे दिनांक ९,१० आणि ११ जानेवारी रोजी पाठीच्या विकारांवर ३ दिवसीय शिबिर घेण्यात आले. शिबिर श्रद्धेय योगगुरू श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजी ह्यांच्या मार्गदर्शनाने घेण्यात आले. शिबिराची वेळ सकाळी ७.०० ते ८.०० ठेवण्यात आली. श्री खांडवे गुरुजींसोबत त्यांची ४ ते ५ योगसाधक युवकांची चमू पण रोज येत होती.

शिबिरात जास्तीत जास्त पाठदुखीच्या व्यक्तींनी भाग घेऊन ह्या व्याधीतून मुक्त व्हावे या करिता आम्ही ठिकठिकाणी फलक लावले, पत्रक वाटले व बऱ्याच मोठ्या प्रमाणावर प्रचार केला. ९० ते ९५ लोकांचे रजिस्ट्रेशन झाले होते पण प्रत्यक्षात ६५ ते ७० व्याधिग्रस्त लोकांनी भाग घेऊन शिबिराचा लाभ घेतला.

११ जानेवारी शिबिर आटोपल्यावर शिबिराचा समारोप कार्यक्रम घेण्यात आला, श्री श्रद्धेय खांडवे गुरुजींनी 'योग' ह्या विषयावर सुंदर असे मार्गदर्शन केले व त्या नंतर शिबिर समाप्त झाले. नंतर श्री तिलक महाजन ह्यांच्या घरी आल्पोपाहार आटोपून कार्यक्रमाला विराम देण्यात आला.

- सु.द. गडकरी, वर्ग संचालक

## ‘विनवितो जनार्दना’ द्वारे गीतांचा सुरेल आविष्कार

योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त योगमूर्ति श्री जनार्दनस्वामी आणि अष्टांग योगावर आधारित सुमधुर गीतांचा सुरेल कार्यक्रम दिनांक २२ फेब्रुवारी रोजी सायंकाळी साडेपाच वाजता जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ रामनगर येथील गार्गी सभागृहात ‘स्वरयोग’ द्वारे प्रस्तुत करण्यात आला.

विश्वेश्वरय्या तंत्रनिकेतन येथील निवृत्त सुप्रिटेण्डंट तसेच पलोटी कॉलेजचे माजी प्राचार्य व योगसाधक असलेले डॉ. विकास सोहोनी यांनी आपल्या शब्दसुमनांनी गुंफलेल्या परमपूज्य स्वामीजींवरील उत्कृष्ट काव्यरचनेला विविध मधुर स्वरांचा साज श्री. अमर कोल्हटकर यांनी चढविला. मेधा सोहोनी यांनी अभ्यासपूर्ण रसाळ निवेदन करून ही काव्यमाला अमृत महोत्सवानिमित्त स्वामीचरणी अर्पण केली. या काव्यरचनेत स्वामीजींचे जीवन चरित्र तर होतेच, तसेच योगसाधकाला पडणारे प्रश्न व त्यांची उत्तरेही यात होती. डॉ. विकास सोहोनी यांची काव्यरचना श्रवणीय, वाचनीय व मननीय आहे. ही गीते ऐकतांना सर्व योगसाधकांनी अंतर्मुख होऊन एका वेगळ्याच आत्मिक सुखाचा आनंद घेतला. गायक डॉ. दीपा धर्माधिकारी, डॉ. नीरजा वाघ, अमृता चितळे, युवा गायक अमेय वैद्य आणि अमृता सोनी यांनी प्रत्येक गीताला एका वेगळ्याच उंचीवर नेले. ‘इतकी कृपा करा हो स्वामी जनार्दना’ या अमृता सोनी यांनी गायलेल्या गाण्याला प्रचंड दाद मिळाली. वाद्यवृंदांमधे तबल्यावर अमर कोल्हटकर, हार्मोनियमवर अभय गोसावी, कीबोर्डवर परिमल जोशी व व्हायोलिनवर शिरीष भालेराव यांनी साथ दिली.

कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे म्हणून पश्चिम नागपूर नागरिक संघाचे अध्यक्ष श्री रविजी वाघमारे उपस्थित होते, तसेच कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय रामभाऊ खांडवे गुरुजींनी भूषविले. याप्रसंगी डॉ. विकास सोहोनी यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले. मंडळाने त्यांच्या या उत्कृष्ट गीतांचा अल्बम देखील यापूर्वीच सादर केलेला आहे. श्रद्धेय खांडवे गुरुजींच्या हस्ते सर्व गायक, वादक, गीतकार व संगीतकार यांचा सत्कार करण्यात आला. ‘वंदे मातरम’ गायनाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. मेघा कुलकर्णी

## एससीएमएस नागपूर येथे ‘योग-थेरेपी’ पुस्तकाची समीक्षा सादर

नागपूर : सिम्बायोसिस व्यवस्थापन अभ्यास केंद्र येथे २३ फेब्रुवारी २०२६ रोजी प्रेरणादायी पुस्तक समीक्षा सत्राचे आयोजन करण्यात आले होते. या उपक्रमातून संस्थेची सर्वांगीण शिक्षण आणि आरोग्यदायी जीवनशैलीप्रती असलेली बांधिलकी अधोरेखित झाली. या सत्रात मान्यवर योगतज्ज्ञ योगगुरू राम खांडवे गुरुजी (प्रमुख, जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ), सुप्रसिद्ध बालरोगतज्ज्ञ व वैद्यकीय लेखक डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार, तसेच योगशिक्षिका शुभदा गुर्जलवार हे मान्यवर पाहुणे म्हणून उपस्थित होते. हे सत्र डॉ. समीर पिंगळे, संचालक, SCMS नागपूर यांच्या नेतृत्वाखाली आयोजित करण्यात आले



व समन्वयाची जबाबदारी अक्षता कहू, (संचालकांच्या वैयक्तिक सचिव) यांनी सांभाळली. कार्यक्रमादरम्यान लेखकांनी त्यांच्या गाजलेल्या 'YOG THERAPY' या पुस्तकाचे सादरीकरण व समीक्षण केले. प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवेमध्ये योगाचे महत्त्व आणि वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध वैद्यकीय लाभ याविषयी त्यांनी मोलाची माहिती दिली. प्राध्यापक व कर्मचारी यांच्याशी झालेल्या संवादातून जीवनशैलीशी संबंधित आजारांचे व्यवस्थापन व एकूणच आरोग्यवृद्धीमध्ये योगाची उपयुक्तता अधोरेखित झाली. विचारप्रवर्तक आणि प्रेरणादायी ठरलेल्या या सत्रामुळे उपस्थित प्रेक्षक प्रेरित व समृद्ध झाले. अशा मान्यवर व्यक्तिमत्त्वांचे स्वागत करण्याचा मान डडचड नागपूरला लाभला असून, अर्थपूर्ण शैक्षणिक उपक्रमांद्वारे निरोगी मन व शरीर घडविण्याच्या आपल्या दृष्टीकोनाला संस्थेने पुन्हा एकदा बळ दिले.

### वडकी योगकेंद्रात योग परिचय प्रमाणपत्र वितरण



जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या वडकी, तालुका राळेगाव जिल्हा यवतमाळ येथील 'निरंतरम् योगाभ्यासी केंद्रात' योग परिचय परीक्षा उत्तीर्ण झालेल्या साधकांना प्रमाणपत्र वितरणाचा कार्यक्रम योगाचार्य श्री खांडवे गुरुजी (अध्यक्ष श्री. जनार्दन स्वामी योगाभ्यास मंडळ नागपूर), यांचे अध्यक्षता, श्री. वसंत नानेकर (उपाध्यक्ष तथा परीक्षा प्रमुख

श्री. जनार्दन स्वामी योगाभ्यास मंडळ नागपूर), श्री. प्रवीणभाऊ कोकाटे माजी सभापती पंचायत समिती राळेगाव, श्री. जवादे गुरुजी योगशिक्षक निरंतरम् योग केंद्र वडकी, डॉ. सागर मॅडम (संचालक, स्मॉल वंडर) आणि ज्येष्ठ योगसाधक नंदुरकर गुरुजी यांच्या प्रमुख उपस्थितीत अतिशय नियोजनबद्ध रीतीने संपन्न झाला. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक श्री. ज्ञानेश्वरजी जवादे (योग शिक्षक) यांनी केले. त्यांनी हे योग केंद्र सन २०२३ मधे कशा विपरीत परिस्थितीत सुरू झाले आणि आज यशस्वीरीत्या कसे चालले आहे याची तसेच योगवर्गात घेतल्या जाणाऱ्या अष्टांगयोगा बाबतची सविस्तर माहिती साधकांना दिली. त्या नंतर 'स्मॉल वंडर' च्या संचालिका डॉ. सागर मॅडम यांनी सुद्धा योगाबाबत मार्गदर्शन केले. तसेच योगकेंद्राचे योगसाधक श्री. इंद्रकांत घुगरे यांनी ग्रामीण भागात योग घरोघरी



पोहचविण्यासाठी योगाचा प्रचार आणि प्रसार करणे बाबत सर्व साधकांना आवाहन केले. त्यानंतर योग साधक श्री. करमणकर गुरुजी यांनी सुद्धा साधकांना मार्गदर्शन केले. सर्वात शेवटी कार्यक्रमाचे अध्यक्ष योगाचार्य ऋषीतुल्य श्री.खांडवे गुरुजी यांनी अष्टांग योगाचे विस्तृत वर्णन करीत, योग म्हणजे केवळ शरीर स्वास्थ्य टिकविणे एवढंच नसून अष्टांग योगाच्या आठही

अंगांचा आणि उपांगांचा जीवनात सहभाग केल्यास मनुष्य 'नराचा नारायण होतो', आणि त्यामुळे ह्या मनुष्य जीवनाचे कसे सार्थक होते याचे विस्तृत वर्णन केले. त्यानंतर पाहुण्यांना केंद्रातील साधकांनी योग प्रात्यक्षिक करून दाखविले. त्यात श्री. नंदू भाऊ कचवे यांनी सर्वांगासन, श्री. निमसटकर यांनी चक्रासन, श्री. देवेंद्र झिले यांनी हलासन, श्री. बारहाते मामा आणि श्री. सातरोटे यांनी गोमुखासन आणि श्री. इंद्रकांत घुगरे यांनी महामुद्रा ही आसने केलीत.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सौ. मृणाल ताई जवादे यांनी केले. तसेच कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन श्री. हाते गुरुजी यांनी केले. कार्यक्रमाच्या यशस्वितेसाठी निरंतरम् योगाभ्यास केंद्राच्या सर्व योगसाधकांनी अतिशय परिश्रम घेतले. त्यामुळे कार्यक्रम अतिशय उत्साहात आणि आनंदी वातावरणात पार पडला.

- श्री. ज्ञानेश्वरजी जवादे, योगशिक्षक तथा केंद्र प्रमुख निरंतरम् योगाभ्यास केंद्र वडकी, ता. राळेगाव, जि. यवतमाळ

## कालरेष

एकच आहे कालरेष ही  
चालत आलो आपण ज्यावर  
कुणी पुढे अन् मागे कोणी  
कुणी कुणाला नसे समांतर॥१॥  
पायाखालुन वाट चालली  
सारख्याच त्या गंतव्याला  
मुक्कामाचे ठिकाण अंतिम  
गाठायचे ज्याचे त्याला॥२॥  
प्रवास आहे नित्य चालला  
कर्मावर आधारित सारा

वसूल करते नियती येथे  
दुःख जणू जगण्याचा 'सारा'॥३॥  
एकच आहे रस्ता अपुला  
फुटती, मिळती पाउलवाटा  
वाट जिथे ही सरते तेथे  
जन्मालाही मिळतो फाटा॥४॥  
चालत असता कळते कोठे  
कधी कुणाचा थांबा यावा ?  
आनंदाचे क्षण वेचावे  
जीवनप्रवास सुंदर व्हावा॥५॥

- भैरवी देशपांडे

## सद्गुरु स्मरण

अगाध भांडार ज्ञानाचा अखंड प्रवाही झरा!

निशी दिनी गुरुला स्मरा!!ध्रु!!

जान्हवीचा प्रवाह जसा निरंतर, तसा नामाचा वाहो चिरंतर!

सद्गुरु चरणी भाव ठेवूनि, करा अखंड नाम स्मरण!!१!!

नामामृताचे करूनी सेवन, करा सद्गुरुंचे नित्य स्मरण!

साधकांचा सदा कळवळा, लाविला आम्हां, योगाचा लळा!!२!!

घेई नाम जनार्दन योग विद्येचा झाला सुकाळ।

नामाचा महिमा असे प्रबळ सदा सर्वकाळ!!३!!

ऐशा सद्गुरूशी शरण जावे कार्य तयांचे पुढे पुढे न्यावे।

शिकुनी आसनें, शिकवू आसनें नगरो-नगरी, योगवर्ग व्हावे!!४!!

- आत्माराम हटवार

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