

योगप्रकाश

वर्ष ६०

एप्रिल २०२६

अंक ५



विनम्र अभिवादन

भारतीय संविधानाचे शिल्पकार,
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती

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

उलटी खूण	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (द्वितीयोपदेशः) प्राणायाम	- (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	९
राष्ट्रभक्ती योग : योग संमेलनात		
श्री. प्रणवशास्त्री पटवारींचे प्रवचन -	- शब्दांकन : संजीव डोके	११
अंतःकरण शुद्धी	- सौ. सिमंतिनी जयंत मुजुमदार	१६
मधुमेह और योग (२)	- भालचंद्र कपाले	२०
योगवार्ता	---	३१

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना : योगाभ्यासी मंडळाची योगाभ्यासातील सांघिकता (४)
नवोन्मेषी चैत्रोत्सव (पृ.क्र. २८)

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, गोकुळपेठ, नागपूर येथे छापून जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर, नागपूर येथून प्रसिद्ध केले.



अष्टांग योग
जीवनशैलीतले यम
आणि नियम आहेत नं,
त्या सगळ्या उलट्या
खुणा आहेत
आपल्यासाठी. म्हणजे
रूढ, आपल्याला
आवडणाऱ्या,
सहजसाध्य गोष्टींच्या
नेमके उलटे करायला
सांगणाऱ्या. या उलट्या
खुणांमुळे नराचा
नारायण होण्याची
वाटचाल सोपी होते.

उलटी खूण

कधी कधी आपल्या संतांच्या रचना मनाला फार अडकवून ठेवतात. एखादं भारूड असं काही गारूड करून जातं, की विचारू नका. एखादे कडवे, एखादा शब्द डोक्यात बसला की दिवसभर त्याच्याशी खेळणं सुरू होतं. वेगवेगळे अर्थ लावून बघायचे, यातून त्या रचनाकाराला नेमकं काय सांगायचं आहे याचा वेध घ्यायचा हा एक चांगला खेळ आहे. 'एक तरी ओवी अनुभवावी' म्हणतात नं? दोन ओळींच्या मधल्या जागेत सुद्धा खूप अनुभवता येतं. फक्त आपल्याला ही जागा वाचता आली पाहिजे.

सध्या असंच एक कूट भारूड डोक्यात गोंधळ घालतं आहे- 'नाथा घरची उलटी खूण' या सुप्रसिद्ध भारूडात बऱ्याच उलट्या-सुलट्या वाटणाऱ्या गोष्टी आहेत. प्रथम दर्शनी या गोष्टी उलट्या-विपरीत वाटतात. पण थोडं चिंतन-मनन केलं, अर्थ लावण्याचा प्रयत्न केला, तर या उलट्या गोष्टी सुलट्या होत जातात. या उलट्या खूणांचा आध्यात्मिक, गूढ अर्थ पूर्ण समजणं आणि समजावून सांगणं आमच्या अल्प बुद्धीच्या आवाक्याबाहेर आहे. म्हणून आम्ही असा गोंधळ झाला की प.पू. स्वामीजींच्या समाधीसमोर जाऊन बसतो. मनातल्या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे सापडणारी ही आमची एक हक्काची जागा आहे.

आता बघा, 'पाण्याला लागली मोठी तहान' ही सुरुवातीचीच एक उलटी खूण आहे. सगळ्यांची तहान भागवणाऱ्या पाण्याला कशाची तहान लागावी? तीही मोठी तहान? ही सुखाला लागलेली सुखाची तहान आहे. खरे सुख आपल्या अंतरंगात आहे. स्वतःचा शोध घेण्यात आहे. मन मात्र सतत बाहेरच्या सुखाकडे धावणारे आहे. त्याला या बाहेरच्या सुखाची सतत तहान लागलेली आहे. हे सुख क्षणिक आहे, तत्कालिक आहे, खोटे-फसवे

आहे हे माहीत असूनही. नेहमी अतृप्त ठेवणारी ही तहान काही शेवटपर्यंत भागत नाही. 'पाण्याला लागली मोठी तहान' याला एक दुसराही आयाम आहे. ही भगवंतांना लागलेली भक्तभेटीची तहान आहे. ती भागवण्यासाठी भगवंत नाना कल्प्या लढवतात. वेगवेगळ्या रूपांत येऊन आपल्या प्रिय भक्तांमधे मिसळतात. भगवंतांची ही तहान मोठी मजेदार आहे. भगवान आणि भक्त दोघेही एकमेकांसाठी व्याकुळ आहेत. 'श्रद्धधाना मत्परमा भक्तास्तेऽतीव मे प्रियाः' - अशा अतीव प्रिय भक्तांचे भाग्य तर काही विचारू नका. भगवंत म्हणतात, या प्रिय भक्ताला अलिंगन घायला माझे दोन हात कमी पडतील म्हणून मी चार हात घेऊन आलो आहे पृथ्वीवर.

“दोन भुजांवर आणखी दोन। भुज हे आले धारण करून।

इच्छा हीच की दृढ अलिंगन। घडावे त्याच्या अंगाचे।।” सु.ज्ञा. १२:२२२

भक्ताला भेटण्याची ही भगवंतांची केवढी मोठी तहान आहे!

“त्याच्या सहवासाचे सुख फार। म्हणून नसताही घेतले शरीर।

मज आवड त्याची खरोखर। निरूपम पार्था।।”

भक्ताच्या भेटीची ही भगवंतांची तहान इतकी तीव्र आहे, की त्यासाठी ते भक्तांकडेच रहायला आले आहेत. श्रीखंड्याच्या वेषात ते नाथाघरी कावडीने पाणी भरत आहेत, जनाबाई बरोबर दळण दळायला बसले आहेत. पेंद्या, बोबड्या, लंगडा यांच्या बरोबरीने भांडत आहेत, गोपिकां बरोबर रासक्रीडा ही करत आहेत आणि योगेश्वर होऊन धनुर्धारी पार्थाला कर्तव्याची जाणीवही करून देत आहेत. चंद्रभागेच्या वाळवंटावर भक्तांचा मेळावा जमवून 'विठू माझा लेकरवाळा' झाला आहे. भक्तांनी देवाच्या मागे धावायचं की देवाने भक्तांच्या? 'पाण्याला लागलेली तहान' ही अशी भगवंतांनी भक्ताकडे येण्याची उलटी खूण आहे.

“आत घागर बाहेर पाणी। पाण्याला पाणी आले मिळूनी।।” - काही तरी उलट सुलट वाटतं नं? घागर म्हणजे कळशी. तिच्या आतमधे आणि बाहेर पाणी - असं कसं होईल?

इथे घागरीतही पाणी आहे आणि बाहेरही पाणी आहे. ही भरलेली घागर नदीत बुडवली तर आतले पाणी आणि बाहेरचे पाणी एक होते. एकमेकात मिळवते. 'पाण्याला पाणी आले मिळूनी' विहिरीतून पाणी भरताना आपण हा अनुभव नेहमी घेतो. घागरीच्या आतलं पाणी म्हणजे जीवात्मा आणि बाहेरचं पाणी म्हणजे पारलौकिक परमात्मा यांचं मीलन दाखवणारी ही उलटी खूण आहे, “पाण्याला पाणी आले मिळूनी.” “**एक बाई मी नवल देखिले। वळचणीचे पाणी आढ्याला आले।**” ही उलटी खूण मात्र गहन आहे. वरून खाली येणं हा पाण्याचा गुणधर्म आहे की नाही? पाणी खालून वर कसं जाईल? वळचणीचं पाणी आढ्याला कसं येईल? पण श्रीधरस्वामींना ही उलटी खूण दिसली, 'वळचणीचे पाणी आढ्याला आले.' वळचणीचं पाणी म्हणजे वरून खाली पडणारं पाणी. पावसाळ्यात छतावरून पाण्याच्या धारा खाली पडतात. काही ठिकाणी यासाठी पन्हाळी

लावतात. हे सगळं 'वळचणीचं' पाणी. वरून खाली येणारं. 'आढा' म्हणजे छताचा भाग. एकदम वरचा. 'काय आढ्याकडे बघत बसला आहे रिकामटेकडा' असं आपण म्हणतो नं? मग हे असं वळचणीचं, वरून खाली पडणारं पाणी आढ्याकडे म्हणजे खालून वर कसं जाईल? ही कोणती उलटी खूण?

मित्रांनो, इथे कुण्डलिनी शक्तीचा मूलाधारापासून स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत विशुद्ध, आज्ञा आणि शेवटी सहस्राधार चक्रापर्यंतचा प्रवास अभिप्रेत आहे. हे वळचणीचं पाणी म्हणजे चैतन्यशक्ती, कुण्डलिनी शक्ती मूलाधार चक्रापासून सुरू करून थेट आढ्यापर्यंत प्रवास करणार आहे. 'वळचणीचे पाणी आढ्याला आले' ही आपल्या योगसाधनेतली, अंतरंग साधनेतली, आध्यात्मिक वाटचालीतली प्रगती सांगणारी उलटी खूण आहे- सर्वोच्च प्रगती आहे-

'एक बाई मी नवल देखिले। वळचणीचे पाणी आढ्याला आले।'

'शेतकऱ्याने शेत पेरिले। राखणदाराने त्याला गिळले।'

या ठिकाणी शेतकरी म्हणजे परमेश्वर-ईश्वर त्याने शेत पेरीले म्हणजे ही सृष्टी निर्माण केली. समृद्ध आणि विविधतेने भरलेली. तिच्या रक्षणासाठी अतिशय बुद्धिमान माणसाची निर्मिती केली. या मानवाने आपल्या बुद्धीच्या जोरावर हे शेत राखावं की नाही? निसर्गाची निगा राखावी की नाही? पण या स्वार्थी मानवाने बुद्धीच्या जोरावर स्वतःच्या फायद्यासाठी निसर्गाला वापरून त्याचा पार सत्यानाश करून टाकला. रक्षकच भक्षक झाला.

'हांडी खादती भात टाकिला।' हंडीतला भात टाकून दिला आणि ते भाताचे भांडे खात बसला. देहाच्या आत असलेल्या परमेश्वराला विसरला. मनाच्या दरवाजाने अंतरंगात प्रवेश करून त्याचा वेध कधी घेतलाच नाही. फक्त बाहेरच्या हंडीचं म्हणजे देहाचंच कौतुक करत बसला- सगळ्या वासना देहाभोवती फिरवीत राहिला- 'मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय' यातच समाधान मानले. शारीरिक सुखदुःखे ही क्षणिक, नित्य येणारी-जाणारी आहेत, 'आगमापायिनोऽनित्यस्' आहेत यांचा विचारच केला नाही.

अशा या श्रीधरस्वामींच्या कूट भारूडातल्या उलट्या खुणा- वरवर विपरीत वाटणाऱ्या, प्रस्थापित दृढ समजुतीच्या विरूद्ध जाणाऱ्या गोष्टी आहेत. या खुणांच्या मागच्या गूढार्थाचा वेध घेण्याचा प्रयत्न केला तर याच उलट्या खुणा सुलट्या व्हायला लागतात. विचारांना वेगळी दिशा देतात. म्हणून श्रीधर स्वामी म्हणतात, की या उलट्या खुणा ज्याला कळल्या, तो गुरूचा खरा शिष्य- अगदी 'गुरूचा बेटा'.

'श्रीधरस्वामी म्हणे मार्ग उलटा। जाणेल तोचि गुरूचा बेटा।।'

या ओळी वाचल्यावर मनांत आलं, आपणही अशा उलट्या खुणांचा वेध घ्यावा. 'गुरूचा बेटा' होता येतं कां ते बघावं. नाहीतरी स्वामी स्वरूपानंद फार छान सांगून गेले आहेत.

“स्वामी म्हणे संत दावतील खूण। घ्यावी ओळखून ज्याची त्याने।।”

आम्ही आपल्या प.पू. स्वामीजींच्या मार्गावरील खुणा शोधायला लागलो.

“योगमार्गातील आठ खुणा। पुसत जावे वाट त्यांना।।”

या सगळ्याच तर उलट्या खुणा आहेत हो! आपल्याला जे आवडतं, त्याच्या नेमकं उलटं करायला सांगणाऱ्या- आम्ही प.पू. जनार्दनस्वामीजींच्या अष्टांग योगजीवनशैलीतल्या उलट्या खुणा शोधायला लागलो. शेवटी उलट्या खुणा. सांगण्याचा उद्देश काय, तर त्यांना समजावून घेत आपण आपले जीवन उन्नत करावे. प्रगत करावे. सुखी, समाधानी व निरोगी व्हावे.

अष्टांग योगातले यम आणि नियम आहेत नं, त्या सगळ्या उलट्या खुणा आहेत आपल्यासाठी. म्हणजे रूढ, आपल्याला आवडणाऱ्या, सहजसाध्य गोष्टींच्या नेमके उलटे करायला सांगणाऱ्या. या उलट्या खुणांमुळे नराचा नारायण होण्याची वाटचाल सोपी होते.

‘अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमः’ हे योगसूत्र आपल्याला पाठ आहे. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह हे पाच यम समाजात वावरण्यासाठी कितीही आवश्यक असे आदर्श असले तरी सामान्यांसाठी या उलट्या खुणा आहेत की नाही? आपण अगदी शंभर टक्के अहिंसा पाळू शकतो का? कोणाचं मन आपल्यामुळे जखमी होत नाही का? कोणाचा पाणउतारा करत नाही का? म्हणजे मन हिंसेला प्रवृत्त होत असलं तरी त्याला उलट्या, अहिंसेच्या मार्गावर न्यायचं. आपले सत्याचे प्रयोग सोयीनुसार तळ्यात मळ्यात सुरू असतात. कमी खोटं बोलणारी व्यक्ती आपल्यासाठी आदर्श म्हणजे मनाला आवड खोटं बोलण्याची, पण त्याला न्यायचं उलट्या, सत्याच्या मार्गावर ‘न ब्रूयात सत्यमप्रियम्’ असं म्हणत थोडं खोटं बोलण्याची सोय करून ठेवायची. अप्रिय सत्य नाही बोलायचं. ‘अस्तेय’ नावाची जी उलटी खूण आहे नं ती फारच महत्त्वाची. ‘स्तेय’ म्हणजे चौर्यकर्म, चोरीच्या उलट ‘अस्तेय’. चोरी करायची नाही. चौर्यकर्म वर्ज्य. ही चोरी नुसती धनाची नसते. अनेक प्रकारचे स्तेय आहे. वैचारिक, बौद्धिक वाङ्मयचौर्य हा तर फार लोकप्रिय प्रकार आहे. आता समाज माध्यमांच्या जगात तर कोणाच्या नावावर काय प्रसिद्ध होईल याला धरबंद नाही. हा सगळा वाममार्ग म्हणून ‘अस्तेयाची उलटी खूण’ महत्त्वाची. कितीही मोह झाला तरी ‘स्तेया’त अडकायचं नाही. ‘वस्तू कोणा दुसऱ्याची। कधी न चोरायची। ही असे अस्तेयाची। साधी सोपी व्याख्या।।’ ही उलटी खूण आदर्श व्यक्तिमत्त्व घडवणारी आहे.

अस्तेय आणि अपरिग्रह या उलट्या खुणा परस्परपूरक आहेत. ‘आपल्या गरजेपुरता। असावा वस्तूंचा साठा।’ म्हणजे अपरिग्रह. आपल्याला अपरिग्रह म्हणजे काटकसर, कंजुशी असे वाटते. उधळपट्टी, नको त्या वस्तूंची नको तितकी साठवण म्हणजे श्रीमंती असे मानतो आपण. म्हणून ‘अपरिग्रह’ उलटी खूण वाटते. हावरटपणा, पसारा जितका कमी तितके सुख समाधान जास्त, असे व्यस्त समीकरण मांडणारी ही अपरिग्रहाची खूण आहे.

सगळ्यात सुखी प्रवासी कोण? ज्याच्या जवळ कमीत कमी सामान असेल तो. आपण वृथा ओझे वाहणारे प्रवासी आहोत. भारवाही हमाल आहोत.

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान या सुद्धा आत्मोन्नतीच्या मार्गावरच्या उलट्या खुणा आहेत. प्रत्याहाराची धावणाऱ्या मनाला मागे ओढणारी उलटी खूण कशी विसरता येईल? प्रत्याहार साथला की अपरिग्रह साधेल. अपरिग्रहाची वृत्ती मनात रूजली की अस्तेयासाठी वेगळं काही करावं लागणार नाही- एकदा हाव संपली, मोह दूर झाला की संतोष आपोआप येईल. 'संतुष्टः सततं योगी' म्हणतात नं? योग्याने तर सतत संतुष्ट रहायचे आहे. ही सगळी एकात एक अडकलेली पूर्ण साखळी आहे. सलग, एक-एकटे असे यम नियम नाहीत. ती एक संपूर्ण योगजीवनशैली आहे.


प्राणायामाच्या अभ्यासात आपण प्रश्वास वाढवण्याचा सराव करतो. त्याला लांबवतो. कुम्भकाची क्षमता वाढवतो. या सुद्धा उलट्या खुणा आहेत. श्वासप्रवासाच्या गतीचा विच्छेद म्हणजे प्राणायाम. 'श्वासप्रश्वासयोर्योगविच्छेदः प्राणायामः' हे प्राणायामाचे योगसूत्र. 'ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्' ही फलश्रुती- ज्ञानावरचे अज्ञानाचे आवरण क्षीण होणार या उलट्या खुणेच्या सरावाने.

अंतरंग साधनेत तर पूर्ण प्रवास उलटा होतो. बाहेर धावणारं मन आतला वेध घ्यायला लागतं. अंतरंग शोधायला लागतं. आता बाहेरचं काहीच नको असतं. फक्त स्वतःचा शोध सुरू होतो. सद्गुरूंची कृपा व त्यांचे आशीर्वाद यामुळे हा अंतरंगातला प्रवास सुखद होतो. यासाठी स्वामीजी आपलं बोट धरून पुढे न्यायला तयार आहेत. आपल्याला फक्त तेवढी किमान पात्रता मिळवायची आहे.


'श्रीधरस्वामी म्हणे मार्ग उलटा। जाणेल तोचि गुरूचा बेटा।'

चला, आपण आज असा 'गुरूचा बेटा' होण्याचा संकल्प करू या.

॥ जय जनार्दन ॥



योगमूर्ती श्री जनार्दनस्वामी समाराधना दिनोत्सव
गुरुवार, दि. १४ मे २०२६



—* कार्यक्रम *—

सकाळी ६ ते ७.३०	: सांघिक आसने
सकाळी ७.३० ते ८.३०	: श्री जनार्दनस्वामींच्या पादुकांची पालखी
सकाळी ८.३० ते ९.३०	: श्री स्वामीजींच्या समाधीला रुद्राभिषेक व पाद्यपूजा
सकाळी ११ ते १	: समाराधना विधी
दुपारी १ ते ४	: महाप्रसाद

यति भूपतिर्ब्रह्माचारी च गेही ।



श्री आनंदानुज
हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

मानव शरीर में निहित
बहत्तर हजार नाड़ीयोंसे
संबंधित होनेवाले
विविध विकार इस
उज्जायी प्राणायाम के
द्वारा दूर होते हैं।
उसीप्रकार रस, रक्त
मांस, स्नायू, अस्थि,
मज्जा व शुक्र इन सात
धातुओंसे संबंधित
निर्माण होनेवाले विभिन्न
दोष भी उज्जायी
प्राणायाम करनेसे नष्ट
होते हैं। इस प्राणायाम
की एक विशेषता यह
भी बतलाई है कि
उज्जायी प्राणायाम
चलते-फिरते या खड़े
होकर भी कर सकते
हैं।

हठप्रदीपिका द्वितीयोपदेशः- प्राणायाम (उज्जायी)

पिछले अंक में हठप्रदीपिका द्वितीयोपदेश के श्लोक क्रमांक ५० तक का अनुवाद प्रस्तुत किया है। उसमें प्राणायामका 'सूर्यभेदन' प्रकार कैसे करना है तथा उसके कौनसे लाभ हैं, इस बारे में वर्णन किया गया है। अब 'उज्जायी' नाम के प्राणायाम प्रकार की जानकारी निम्न श्लोकों के द्वारा करेंगे-

अथ उज्जायी

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः

यथा लगति कण्ठानु हृदयावधि सस्वनम् ॥५१॥

अर्थः- मुँह बंद रखकर नासिकाओंसे हवा धीमे-से अंदर खींचना है। हवा अंदर खींचते समय एक नाद निर्माण होना चाहिए ताकि यह अनुभव होवे कि हवा कण्ठ से हृदयतक स्पर्श करती हुई जा रही है।

टीकाः- नासिकाओंसे हवा अंदर खींचते समय नाद का निर्माण होना कठिन लग सकता है। किंतु किंचित कण्ठ संकोच करके एवं मन एकाग्र करके धीरे-धीरे श्वास अंदर लेने का अभ्यास करने पर कण्ठ के निचले भाग से खरटि जैसी आवाज आने लगती है एवं कण्ठसे छातीके मध्यभागतक, अंदर ली हुई हवाका स्पर्श हो रहा है इसकी अनुभूति होने लगती है। अर्थात् आँखें बंद करके संपूर्ण मन कण्ठप्रदेश तथा हृद्प्रदेश इनके अंदर के भागपर एकाग्र करना आवश्यक है।

पूर्ववत् कुम्भयेत् प्राणं रेचयेदिडया ततः

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥५२॥

अर्थः- पूर्व में बतलाये अनुसार कुम्भक करके हवा बायीं नासिका से वैसेही छोड़ना है। इस क्रिया के कारण गले में कफ के सभी प्रकार के विकार नष्ट हो जाते हैं और देहाग्निकी वृद्धि होती है।

टीकाः- सूर्यभेदन प्राणायाम का वर्णन करते समय

कुम्भक कौन से उत्कर्ष /गुणात्मकता तक करना है, इसका उल्लेख किया गया है। उसी गुणात्मकता का कुम्भक उज्जायी प्राणायाममें भी अपेक्षित है। श्लोक में 'पूर्ववत' इस शब्द का यह अर्थ प्रदर्शित होता है। बाँयीं नासिका से श्वास वैसाही (ततः) छोड़ना है, ऐसा बतलाया है। वैसाही, याने आवाज करते हुए ऐसा अर्थ निकालना उचित रहेगा। एवं उसी के द्वारा उज्जायी प्राणायाम के पूरक रेचक इस क्रिया में अधिक एकरूपता आ सकेगी। इसलिए पूज्यपाद श्री जनार्दनस्वामीजी इन्होंने 'प्राणायाम' इस पुस्तक में श्वास अंदर लेतेसमय व बाहर छोड़ते समय कण्ठ के नीचे खरटे जैसी आवाज करना है ऐसा समर्पक उल्लेख करके उज्जायी प्राणायाम की क्रिया बतलायी है। वह मूल पुस्तक से पढ़ना अधिक श्रेयस्कर होगा।

नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम्

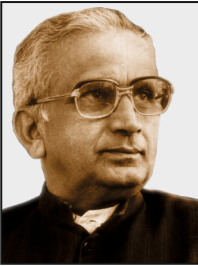
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥५३॥

अर्थ:- नाडीदोष, जलोदर व धातुदोष इनका विनाश करनेवाला यह उज्जायी नामक प्राणायाम चलते-फिरते या केवल खड़े रहकर भी कर सकते है।

टीका:- मानव शरीर में निहित बहत्तर हजार नाड़ीयोसे संबंधित होनेवाले विविध दोष इस उज्जायी प्राणायाम से दूर होते है। उसीप्रकार रस, रक्त, मांस, स्नायू, अस्थि, मज्जा और शुक्र इन सात धातुओंसे संबंधित निर्माण होनेवाले विविध दोष भी उज्जायी प्राणायाम के द्वारा नष्ट होते हैं।

इस प्राणायाम की एक विशेषता यह भी है कि यह उज्जायी प्राणायाम चलते-फिरते या खड़े होकर भी कर सकते है।

पुण्यस्मरण



दिनांक १० एप्रिल २०२६ रोजी प्रज्ञाभारती कै. डॉ. श्री. भा. वर्णेकरांचा २६ वा स्मृतिदिन होता. प्रकांड पंडित दादासाहेबांना परमपूज्य जनार्दनस्वामींनी योगाभ्यासी मंडळाचे तहहयात अध्यक्ष घोषित केले होते. त्यांच्या मार्गदर्शानुसार मंडळाचे कार्य अत्यंत सुलभ रीतीने चाले. अत्यंत निगर्वी, सौम्य-शीतल व्यक्तिमत्त्व असलेल्या, साहित्य अकादमीसहित अनेक पारितोषिके प्राप्ती केलेल्या दादांची आठवण काही ना काही कारणाने सतत येत असते. १० एप्रिल २००० ला अत्यंत अनाकलनीय मोटर अपघातात त्यांना काळाने ओढून नेले.

कै. दादांच्या पुण्यस्मृतीस दंडवत.



प्रवचन : श्री. प्रणवशास्त्री पटवारी
शब्दांकन - संजीव डोके

जेव्हा एक व्यक्ती आपलं शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक स्वास्थ्य उत्तम ठेवू शकेल, तेव्हाच त्याचा परिवार स्वस्थ राहण्याची शक्यता आहे. परिवार स्वस्थ होईल तेव्हा समाज व्यवस्था स्वस्थ राहू शकते, आणि जेव्हा समाज स्वस्थ असतो, समर्थ असतो, तेव्हाच राष्ट्र समर्थ होतं. स्वामी महाराजांच्या कार्यात आपल्याला हे दिसतं. योगासनाना त्यांनी दिलेल्या सांघिक स्वरूपाचा उद्देश हाच आहे. योगाचं स्वरूप स्पष्ट करत असताना त्याच्या मंगलाचरणातच त्यांनी संपूर्ण भारत भूमीचं वर्णन केलं.

राष्ट्रभक्ती योग

(योग संमेलनात श्री. प्रणवशास्त्री पटवारींचे
प्रवचन) - (१)

अमृतमहोत्सवी आंतरराष्ट्रीय योग संमेलनात दि. ७-११-२५ रोजी श्री. प्रणवशास्त्री पटवारी यांच्या झालेल्या भाषणावर आधारित लेख -

“आज परमपूज्य ब्रह्मलीन जनार्दनस्वामी महाराजांच्या कृपेमुळे आपण सर्वजण इथे एकत्रित आलोय. त्यांची प्रेरणा, कृपा आणि त्यांची इथे साक्षात तेजोमय उपस्थिती ही निश्चितपणे आहे. या विषयाचं विवेचन करण्याची किती पात्रता माझ्या अंगी आहे, मला ठाऊक नाही. पण जे काही बोललं जाईल ते आपणही सर्वजण गोड मानून घ्याल याची खात्री आहे. परमपूज्य जनार्दनस्वामी महाराजांचं कार्य आणि त्यांचं चरित्र जर आपण पाहिलं, तर ज्ञानेश्वरीतल्या काही ओव्या डोळ्यासमोरून जातात. अमानित्वाचं जे वर्णन माउलींनी केलंय ते कसं असू शकतं हे त्यांचं स्मरण केलं की जाणवतं. ‘पूज्यता डोळा न देखावी। स्वकीर्ती कानी नायकावी। हा आमूका ऐसी नोहावी। सेचि लोकां।।’ कुठल्याही प्रकारे आढ्यतेचा अंश नाही. आपल्याजवळ जे काही आहे, ते सतत लोकांना देत राहणं, त्यामुळे खऱ्या अर्थाने योगी कसा असतो याचं साक्षात उदाहरण म्हणजे त्यांचे जीवन आहे. पूज्य गोळवलकर गुरुजींनी त्यांच्याबद्दल जे लिहून ठेवलंय ते तर फारच सुंदर आहे. ते वाचलं की कुठल्याही सहृदय माणसाचे हृदय भरून आल्याशिवाय राहात नाही.

आपलं शरीर, मन आणि बुद्धी यांचं स्वास्थ्य ही खऱ्या अर्थानं मानवी जीवनाला सार्थकी लावण्याची सुरुवात आहे, जो स्वतः स्वामीजींचा दृष्टिकोन होता. ते म्हणतात की आधी शरीर आरोग्यसंपन्न आणि मन स्वस्थ असणं आवश्यक आहे, तरच आपली बुद्धी शुद्ध राहू शकते. बुद्धी शुद्ध असेल तरच आपल्याकडून स्वधर्माचं आचरण व्यवस्थित होऊ शकतं. मला वाटतं या त्यांच्या

बोलण्यामध्ये त्यांच्या सगळ्या कार्यांचे स्वरूप आहे. स्वधर्माचरणाकडे आपली प्रवृत्ती होणं हे मानवी जीवन सार्थकी लागण्याचा आरंभ आहे. मग माझ्या परिवाराच्या बाबतीत, माझ्या राष्ट्राच्या बाबतीत, माझ्या समाजाच्या बाबतीतला माझा स्वधर्म काय? इथे स्वधर्म याचा अर्थ माझं कर्तव्य. हा कर्तव्यबोध माणसाला तेव्हाच होऊ शकतो जेव्हा तो स्वार्थाच्या सीमा ओलांडतो. म्हणून आजचा विषय आहे राष्ट्रभक्ती योग. ज्याच्या स्वार्थाच्या सीमा पुसट होतात, त्याचं मीपण देहापुरतं मर्यादित न राहता ते अधिक विस्तारतं. किती विस्तारतं? “हे विश्वची माझे घर। ऐसी मती जयाची स्थिर। किंबहुना चराचर। आपणची झाला।।”. माउलींच्या शब्दात सांगायचं तर, “विचरे विश्व होऊनी विश्वची माझे”, हे त्या योग्याचं स्वरूप. म्हणून मुळात आपला योग, अध्यात्म, धर्म, यांच्या परिघाबाहेर राष्ट्रभक्ती हा विषय नाहीच. राष्ट्रभक्ती वेगळी आणि अध्यात्म साधना वेगळी, असं आपल्याकडे कधीही मानलं गेलेलं नाही. स्वामी महाराजांचं जे सुंदर चरित्र श्रद्धेय प्रज्ञाभारती वर्णेकरांनी लिहिलेलं आहे, त्याचं शीर्षक आहे ‘योगमूर्ति’. भगवान श्रीराम काय आहेत? “रामो विग्रहवान धर्म” राम मूर्तिमंत धर्म आहेत. तसेच जनार्दन स्वामी महाराज काय आहेत? मूर्तिमंत योग आहेत. योग आणि धर्म या दोन शब्दांच्या व्याख्या माझ्या पूज्य गुरुदेवांनी म्हणजे स्वामी गोविंददेवगिरीजी महाराजांनी फार सुंदर केल्या आहेत. ते म्हणतात, व्यक्तिगत पातळीवर संतुलन हा योग आहे आणि समष्टीच्या, सामाजिक पातळीवर संतुलन हा धर्म आहे. त्यामुळे सरळ सरळ हे लक्षात घेतलं पाहिजे की योग साध्य केल्याशिवाय धर्म संस्थापना होऊ शकत नाही. जेव्हा एक व्यक्ती आपलं शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक स्वास्थ्य उत्तम ठेवू शकेल, तेव्हाच त्याचा परिवार स्वस्थ राहण्याची शक्यता आहे. परिवार स्वस्थ होईल तेव्हा समाज व्यवस्था स्वस्थ राहू शकते आणि जेव्हा समाज स्वस्थ असतो, समर्थ असतो, तेव्हाच राष्ट्र समर्थ होतं. स्वामी महाराजांच्या कार्यात आपल्याला हे दिसतं. योगासनांना त्यांनी दिलेल्या सांघिक स्वरूपाचा उद्देश हाच आहे. योगाचं स्वरूप स्पष्ट करत असताना त्यांच्या मंगलाचरणातच त्यांनी संपूर्ण भारत भूमीचं वर्णन केलं. इथल्या नद्या, पर्वत, इथे होऊन गेलेले महापुरुष, त्यांचं स्तवन केलं आहे. एका योग्यासाठी आपल्या राष्ट्राशी असलेली एकात्मता स्वाभाविक आहे. मुळात योगी काय असतो? सगळेजण या भोगवासनांनी लिप्त असतात. स्वार्थानं बांधलेले असतात. योगी या स्वार्थाच्या पलीकडे जातो. बऱ्याचदा जेव्हा कवी एखादी गोष्ट सांगतो, तेव्हा त्याला ती बोलण्यातून सांगण्यापेक्षा, कवितेतून सांगणं जरा जास्त सोईस्कर असतं. त्यामुळे खरोखर मुळात योगी कुणाला म्हणावं - “मज भोगी होऊन सडत न ठावे जगणे। मी योगी बघतो मरणाचेही मरणे।। हे वरून चोखट चिरेबंदही वाडे। दिसतील रम्यही कुठे कधी थोडे।। पण काय भोगा पाहून असे भुलता रे। हे भकास आतून पोखरलेले सारे।। बहिरंग न भुलव अंतरंग मज बघणे। मी योगी बघतो मरणाचेही मरणे।। जनहित शोधाया धडपडले माझे मीपण। माझ्यात मला सापडले हे विश्वसदन।। जे माझ्या करिता आहे। उरलोच म्हणा उपकारा पुरता आहे।। मज विश्वमानवास्तवची आता तळमळणे। मी योगी बघतो मरणाचेही मरणे।। ही ध्वजा घेऊनी उंच पूर्वसूरीची। पेटवून

होळी कोत्या आकांक्षांची।। क्षितिजावर रोखून दृष्टी चालतो आहे। मी युगांतराशी मुक्त बोलतो आहे।। देहार्थी नसे हे माझे असणे नसणे। मी योगी बघतो मरणाचेही मरणे। मज विश्व मानवास्तवची आता तळमळणे।।”

ज्याने योगाची ही अवस्था प्राप्त केली आहे त्याच्यासाठी राष्ट्रभक्ती हा विषय अध्यात्माच्या परिघाच्या बाहेरचा नाहीच! आजचा दिवस एका वेगळ्या कारणाने फार वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. भारतीय जनमानसाला ज्या मंत्राने नवसंजीवनी प्रदान केली, त्या ‘वंदे मातरम्’ या गीताला दीडशे वर्ष पूर्ण होताहेत. ७ नोव्हेंबर १८७५ हा तो दिनांक, जेव्हा या स्वरूपामध्ये बंकिमबाबूंना भारत मातेचं दर्शन झालं. योगसूत्रांच्या मधे आपण पाहतो ‘ईश्वरप्रणिधानाद्वा’, असं एक सूत्र आहे. त्यातली भगवत् भक्ती ही राष्ट्रभक्तीपेक्षा वेगळी नाहीये, हे आपल्याला ‘वंदे मातरम्’ गीत पाहिल्यानंतर कळतं. श्रीमद् भागवताचं लेखन व्यासांनी समाधीमध्ये भगवंताचे जे दर्शन घेतलं, ‘समाधी भाषा व्यासस्य’, त्यानुसार त्यांनी केलं. तद्वतच, हे गीत लिहिण्याच्या एक महिना आधी सात ऑक्टोबर या दिवशी, अश्विन शुद्ध अष्टमीला, त्यांना भावसमाधीमध्ये भारत मातेचं ज्या स्वरूपात दर्शन घडलं, त्या प्रकारचं लेखन त्यांच्याकडून वंदे मातरम् गीताचं झालं. हे गीत ज्या ‘आनंद मठ’ कादंबरीमध्ये आहे, त्यामध्ये वाचावं. त्यात भवानंद नावाचं एक पात्र आहे. हे सगळे साधू, संन्यासी आहेत. जप, तप, ध्यान इत्यादी करणं हा त्यांचा नित्यक्रम आहे. पण हातात शस्त्र घेऊन ते मातृभूमीसाठी लढायला उतरलेत. महेंद्र नावाचं पात्र त्यातलंच. त्याला भवानंद भगवती जगदंबेचे एक एक स्वरूप दाखवतात आणि दशभुजा धारण करणाऱ्या जगदंबेकडे पाहून नतमस्तक होत सांगतात, “ही आमची माता आहे आणि आम्ही तिचे संतान आहोत”. हा संस्कार भारतीयांमध्ये वैदिक काळापासून आहे. ही भूमी माझी माता आहे. ही गाय, ही नदी, जी भरण पोषण करते ती आमची माता आहे, ही आपली स्वाभाविक भावना आहे. आपण सकाळी “समुद्रवसने देवी...” म्हणून भूमीवर पाय ठेवतो. ही आपली श्रद्धा, भावना पूर्वापार आहे. ही आपल्या रक्तात आहे. भारतमाता हीच भवानी जगदंबा, आदिशक्ती दुर्गा, हिचीच मूर्ती मंदिरा-मंदिरांमध्ये विद्यमान आहे. अशा भारत मातेशी एकरूप झालेला एखादा राष्ट्रभक्त हा मुळात आधी एक योगीच असतो.

एका योग्याला काय हवं असतं? त्याच्या सगळ्या वासना विलीन झालेल्या असतात. शरीराच्या संदर्भात भोगवासना त्याची कुठली शिल्लकच नसते. मग योगी मागतो काय, ते पसायदानात आपल्याला दिसतं. ‘दुरिताचे तिमिर जावो...’, ही कुठल्याही योग्याच्या मनातली कामना असते. विश्व मांगल्याच्या कामनेने योगी प्रेरित झालेला असतो. हाच संदर्भ घेऊन आपण जर स्वातंत्र्यवीर सावरकरांच्या, ‘माझे मृत्युपत्र’, या एका कवितेकडे पाहिलं, तर राष्ट्रभक्तीचं कार्य नेमकं काय आणि त्याचा उदात्त हेतू काय आहे, हे आपल्याला दिसतं. आमच्या देशाला स्वातंत्र्य कशासाठी मिळवून द्यायचे? सावरकर म्हणतात, हा विश्वमांगल्याचा यज्ञ आहे आणि प्रभू श्रीरामचंद्र त्यामध्ये जी आहुती समर्पित करताहेत, ती आहुती आमचं कूळ आहे. संबंध विश्वाचं जर कल्याण व्हायचं असेल, या विश्वाला जर बंधुभाव कळायचा असेल, मानव म्हणून जगता यायचं असेल, तर भारतानं

समर्थ असणं आवश्यक आहे. भारतानं स्वतंत्र असणं आवश्यक आहे. म्हणून भारतीय स्वातंत्र्यासाठी या क्रांतिकारकांचा प्रयत्न आहे. कारण हा दृष्टिकोन अन्य कुठल्याही देशाकडे नाही. ते औदार्य, ती सर्वसमावेशकता इतर कुठल्याही देशाकडे नाही, कारण भारत योग्यांचा देश आहे. असं नाही की क्रांतिकारकांमध्ये किंवा या राष्ट्रासाठी ज्यांनी ज्यांनी सर्वोच्च बलिदान दिलं, त्यामध्ये काही जणच योगी आहेत. ते सर्वजण योगी आहेत म्हणूनच ते राष्ट्रभक्त आहेत. एक वाक्य सहज बोललेलं आपण ऐकतो, की सगळ्या गोष्टींच्या बाबतीत आता नैराश्य आलंय. अंगाला भस्म लावावं आणि योगी म्हणून हिमालयात जावं. योगी म्हणजे कुणीतरी सगळं काही सोडून गेलेला अशी ही भावना असते. निवृत्ती मार्ग हा एक मार्ग आहे आपल्याकडे, नाही असं नाही. पण ते योगाचे परिपूर्ण स्वरूप नाही. परिपूर्ण योग कसा असतो हे आपल्याला गीता शिकवते. 'योगः कर्मसु कौशलम्', हे भगवान अर्जुनाला सांगतात. योग ही जर समाजापासून, या सगळ्या भौतिक क्रियाकलापांपासून दूर घेऊन जाणारी गोष्ट असती, तर तिचा उपदेश भगवान रणांगणाच्या अगदी मधोमध उभे राहून करणार नाहीत. अर्जुनाने शस्त्र हाती घेतलंय सगळी गीता ऐकून. आजचा अगदी सगळ्यांच्या ऐकण्यातला शब्द आहे, 'डिप्रेशन' "काही करावसंच वाटत नाही". माउली म्हणतात, "ज्याचे ऐहिक धड नाही, त्याचे परत्र पुससी काई". राष्ट्रभक्ती, विश्व कल्याण, मानवहित, या सगळ्या गोष्टी सोडा. ज्याचं ऐकणं धड नाही, ज्याचं शरीर धड नाही, ते ज्याला सांभाळता येत नाही, त्याच्यासाठी हा सगळा खटाटोप. माझं शरीर स्वस्थ कशासाठी आहे? भोगासाठी नाही. ते इतकं स्वस्थ असावं की मला माझ्या शरीराचं विस्मरण व्हावं. स्वास्थ्याची व्याख्याच मुळात आहे, 'देहबोधराहित्य!' योगासने करून, प्राणायामाने, आपल्याला काय साध्य करायचं आहे, - शरीराच्या पातळीवरच बोलू अंतरंग योग आपण बाजूला ठेवू या, - शरीराची मला आठवणच होऊ नये. आता सगळे मला ऐकताना आपल्या शरीराची आठवण तोपर्यंत होणार नाही, जोपर्यंत बसून बसून पाय दुखायला लागणार नाहीत. पाठीला कळ लागणार नाही. हे देहबोधराहित्य साध्य करण्यासाठी योग आहे. लहान लहान गोष्टींमधून नैराश्यात सापडणारा समाज हा कधीही या भौतिकतेच्या मर्यादा ओलांडून, त्यापुढे जाऊन, महान कार्य करण्याच्या मनस्थितीत असूच शकत नाही. म्हणून या समाजाला प्रवृत्त करण्यासाठी अगदी प्राचीन काळापासून योग्यांनी या समाजाला ज्या प्रकारे जागृत केलंय, त्यातलं स्वामी विवेकानंद हे मुख्य उदाहरण आहे. योग हा शब्द आपल्याला सगळीकडे दिसतो. कर्म, ज्ञान, भक्ती सगळं योगच आहे. गलितगात्र झालेल्या समाजाला स्वामी विवेकानंदांनी भगवद्गीतेचा अशा दृष्टीने उपदेश केला की त्यांच्यामध्ये चेतना जागृत होईल. स्वामीजी म्हणायचे हा समाज तमोगुणामध्ये बुडालेला आहे पण त्याला असं वाटतं की आपण सत्त्वगुणी आहोत. म्हणून या समाजाला आधी खडबडून जागं करणं आवश्यक आहे. त्यांच्यातला रजोगुण आधी जागवणं आवश्यक आहे. म्हणून कोलंबोपासून अलमोड्यापर्यंत स्वामीजींनी व्याख्यान दिली आहेत. त्यामध्ये हा सगळा प्रवृत्ती मार्गाचा उपदेश त्यांनी केला. अगदी आवेशानं ते म्हणत, "मला कधी कधी वाटतं या

कलकत्यातली सगळी राधाकृष्णाची मंदिरे पाडून टाकावीत आणि हनुमंताची मंदिर उभी करावीत. समाजाला बलोपासनेची आवश्यकता आहे'. हेच कार्य समर्थानी केलं. समर्थानी सर्वात आधी प्राधान्य बलोपासनेला दिलं. शरीर बलवान नसेल तर मन बलशाली विचार करू शकत नाही. मन बंडाचा विचार करू शकत नाही. आणि या शरीर, मन आणि बुद्धीच्या स्वास्थ्याच्या दृष्टिकोनातूनच प्रज्ञाचक्षू गुलाबराव महाराजांनी सुद्धा तीन गोष्टी रोज करायला सांगितल्या. व्यायाम, जप आणि वाचन. शरीरासाठी व्यायाम आहे, मनासाठी जप आहे आणि बुद्धीसाठी वाचन आहे. ही सगळी महापुरुषांची मांदियाळी पाहा, ज्यांनी या राष्ट्राला एक नवीन चेतना दिली. मग ते राजकीय क्षेत्रात असतील किंवा धार्मिक क्षेत्रात असतील, त्यांची पार्श्वभूमी कुठलीही असेल! स्वामी विवेकानंद, महायोगी अरविंद, लोकमान्य टिळक, स्वातंत्र्यवीर सावरकर, सगळे क्रांतिकारक हे योगी आहेत.

एक नाव घेतल्याशिवाय राष्ट्रभक्ती बदल बोलणं शक्य नाही, ते म्हणजे छत्रपती शिवाजी महाराज. जसं भक्तियोग जाणून घ्यायचा असेल, तर भक्तांची चरित्रे पाहिली पाहिजेत. त्याच पद्धतीनं 'राष्ट्रभक्ति योग' जाणून घ्यायचा असेल, तर तो ज्यांच्या अंगी मुरलेला आहे, त्यांचे चरित्र पाहणे आवश्यक आहे. समर्थ जे छत्रपती शिवाजी महाराजांचे वर्णन करतात, त्यांच्यासारखं वर्णन कोण करू शकेल? असे समर्थ, ज्यांनी रामराया व्यतिरिक्त इतर कुठल्याही मानवी व्यक्तित्वाचे वर्णन करणं माझ्यासाठी योग्य नाही, असं म्हटलेलं आहे, तेही छत्रपती शिवाजी महाराजांचे वर्णन मुक्त कंठाने करतात. "निश्चयाचा महामेरू, बहुत जनांसी आधारू, अखंड स्थितीचा निर्धारू, श्रीमंत योगी". ते योगी आहेत म्हणून ओवीच्या सुरुवातीला सांगितलेली सगळी लक्षणं त्यांच्या ठिकाणी व्यक्त झाली आहेत. निश्चयाचा महामेरू! त्यांच्यामध्ये दृढ निश्चय आहे. बालपणी त्यांनी प्रतिज्ञा घेतली आहे की, "हे स्वराज्य व्हावं ही श्रींची इच्छा आहे व ते स्थापन करण्यासाठी मी कटिबद्ध आहे". भगवान महादेवाच्या पिंडीवरती रक्ताचा अभिषेक करून त्यांनी ही प्रतिज्ञा घेतली. ही प्रतिज्ञा म्हणजे २० जूनला आपण जी प्रतिज्ञा घेतो की उद्यापासून मी योगाभ्यास नित्यनियमाने करीन, तशी नाही. इथं माझ्यासमोर सगळे योगी आहेत. पण इतरत्र 'यत्र तत्र सर्वत्र' संकल्प पुष्कळ केला जातो पण फक्त एकच दिवसाचा स्टेटस योग होतो. मला नेहमी वाटतं, सत्कार त्यांचा केला पाहिजे, जो २२ जूनला योगाभ्यास करतो. पण हा दृढ निश्चय महाराजांचा की एक संकल्प करावा आणि त्याला सगळं जीवन वाहावं. अनेकांना आधार तोच देऊ शकतो, जो स्वतः आधी भक्कम आहे. स्वामी महाराजांनी यावर सुद्धा भर दिला की माझ्या जीवनामध्ये सुसंगती असली पाहिजे, नीटनेटकेपणा असला पाहिजे. माझ्या मनानं मी सांगितलेलं ऐकलं पाहिजे. या सगळ्या गोष्टी सुद्धा योगात येतात. ही सुसंगती ज्याच्या जीवनात आहे, तो 'बहुत जनांसी आधारू' ठरू शकतो. कुठल्याही प्रकारच्या द्वंद्वामधे महाराज अचल आहेत, म्हणून 'श्रीमंत योगी'. आणि त्यासाठी भौतिक सुखांचा त्याग करणं अपेक्षित आहे. समर्थ म्हणतात हा योग साधला शिवछत्रपतींनी!

(क्रमशः)



सौ. सिमंतिनी जयंत मुजुमदार

योगासनाने आपल्या
जीवनात समानता,
सरलता, आर्जव, क्षमा
दया आणि सत्य
जाणण्याची प्रेरणा प्राप्त
होते. योगासनासाठी
गुरूंच्या वचनावर
विश्वास ठेवावा. कारण
“गुरुविना ज्ञान नाही।
ज्ञानाविना शांती नाही।
शांतीविना आनंद नाही।
आनंदाविना जीवन
नाही” म्हणून गुरू
आपला पाठीराखा
असावा. यासाठी
योगाभ्यासी मंडळात
येऊन अनुभवी
लोकांकडून,
शिक्षकांकडून समजावून
घेऊन त्यानुसार आचरण
करावे. आश्रमधर्माचे
पालन करावे.

अंतःकरण शुद्धी

श्री वर्णेकर सरांचे ‘गुणत्रय विभाग योगो नाम’ ह्या १४ व्या गीतेतील अध्यायाचे विवेचन एकले व लगेच ‘त्रिगुण असार-निर्गुण ते सार’ या हरिपाठातील ओव्यांचे (अभंगाचे) प्रवचन ह.भ.प. श्री चैतन्यमहाराज देगलूरकर यांच्या वाणीतून ऐकण्याचा योग आला. त्रिगुण - (सत्त्व-रज-तम) यातील सत्त्वगुणाच्या वाढीसाठी, वृद्धीसाठी ते सांगत असलेले प्रवचन ऐकताना नकळत आम्हाला आमच्या स्वामीजींची-श्रीजनार्दन स्वामींनी सांगितलेली ‘योगसाधना- व अंतःकरणशुद्धी’ व त्या अंतःकरण शुद्धीसाठी करावयाचे प्रयत्न म्हणजेच ‘त्रिगुण असार सारणे होय’, याचे सारखे स्मरण होत होते. स्वामीजींनी त्रिगुण सारण्यासाठी अंतःकरणाची शुद्धी सांगितली आहे.

आपण जन्मतःच तीन संस्था बरोबर घेऊन जन्म घेत असतो. या तीन संस्थांचे कार्य ‘मनुष्याने उत्तम रीतीने चालवून संसार सुखमय करून परब्रह्म जे सार आहे, जो नारायण आहे, त्यास प्राप्त करून घेणे,’ असे स्वामीजी व इतर संतही सांगतात.

पहिली संस्था म्हणजे (१) आपले शरीर, (दुसरे) (२) विशाल ब्रह्मांड - जे आपल्या आसपास पसरलेले आहे, ही अपार सृष्टी (३) समाज, ज्या समाजात आपण जन्मलो आहोत तो. आपले आईबाप, शेजारी वगैरे.

शरीर हे जन्मतःच प्राप्त झाले आहे. त्याचबरोबर प्रत्येकाला म्हणजे प्रत्येक जीवाला अंतःकरणही प्राप्त झाले आहे. परंतु जीवाच्या वेगवेगळ्या प्रगतीमुळे त्यात फरक आढळून येतो. सर्वसाधारणपणे अपत्यप्रेम असणे, त्यांच्या सुखदुःखाबदलची जाणीव होणे, स्वतः दुःखी होणे, उदासीन होणे, ज्याच्यामुळे आपल्या अपत्यांना दुःख झाले असेल त्यांच्यावर क्रोध करणे, त्यांचा बदला घेणे इ. व्यवहार दिसून येतात. पण काही प्राण्यांमध्ये

विशेषतः पाळीव प्राण्यामध्ये त्यांचे अंतःकरण अधिक प्रगत असल्याचे जाणवते. उदा कुत्रा, घोडा, आपल्या मालकाच्या संरक्षणासाठी, त्याचे प्राण वाचविण्यासाठी प्रयत्न करतात. वानरामध्ये विशेष ज्ञान असल्याचे सिद्ध झाले आहे. सापासारखा प्राणघातक प्राणी, आध्यात्मिक प्रगती झालेल्या व्यक्तीवर, सिद्ध, योगी, व्यक्तीवर फणा उभारून छाया करतो; हत्ती वनराज वाघ यासारखे हिंस्त्र पशूही अशा सिद्धपुरुषाच्या, योगी पुरुषाच्या जवळ आल्यास त्यांच्या आध्यात्मिक शक्तीच्या प्रभावाने शांत होतात. अंतःकरणावर झालेल्या पुण्यकारक संस्कारांनी वेगवेगळ्या प्राण्याची उत्क्रांती कमी अधिक फरकाची असते.

इतर प्राण्यांप्रमाणे माणसाचे शरीर सृष्टीतील पंचमहाभूतांपासून उत्पन्न झाले आहे. पण त्याच्या अंतःकरणाची रचना थोड्याशा फरकाने वेगळी (आहे) असते. पंचमहाभूत (पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश) व मातापित्याच्या संयोगाने मनुष्याची उत्पत्ती झाली आहे. त्यामुळे मनुष्याच्या अंतःकरणाची रचना अधिक प्रगल्भ आहे.

पंचमहाभूतांच्या सूक्ष्मत्वाने सात्विक, राजस, तामस गुणांच्या परमाणूपासून जशी शरीरे निर्माण होतात तशीच अंतःकरणेही निर्माण होतात. मातापित्यांच्या संमिश्रित गुणांमुळे जातीधर्माला, मनोधर्माला अनुसरून सत्त्व, रज, तमोगुण हे कमी-अधिक प्रमाणात मनुष्यांत असतात. हे तिन्ही गुण कारणपरत्वे कार्य घडविण्याकरिता निर्माण होत असतात. ह्या पाचही महाभूतांचा एकाच वेळी, एकाच काळी अविर्भाव असा होत नसतो. तसाच ह्या तिन्ही गुणांची उत्पत्ती एकाचवेळी, एकाचकाळी होत नसते. ते क्रमाक्रमाने अंतःकरणात उत्पन्न होतात. ज्याकाळी जो गुण, ज्या अंतःकरणात उत्पन्न होतो त्या अंतःकरणाच्या अनुरोधाने त्या माणसाकडून तशा प्रकारचे सात्विक, राजस अथवा तामस कार्य घडत असते.

अंतःकरणाचे काही विचारवंतांनी मन, बुद्धी चित्त व अहंकार हे चार भेद सांगितले आहे. तर काहींनी १) अंतःकरण २) मन ३) बुद्धी ४) चित्त ५) अहंकार हे ५ भेद सांगितले आहेत.

अंतःकरणाची पहिली अवस्था मन- हे वायू तत्त्वापासून बनलेले आहे त्यामुळे ते चंचल आहे. २) बुद्धी - तेजापासून बनली आहे. हिच्यामुळेच मनुष्याचे जीवन सफल होते. जी कर्म होतात ती बुद्धीनुसार, होतात- ३) चित्त - हे जलतत्त्वापासून होते - त्यामुळे माया, मोह लोभ निर्माण होतात. - आपपासून - क्रोध- ४) अहंकार - पृथ्वीतत्त्वापासून, आकाशतत्त्वा पर्यंत वाढतो.

अशा अंतःकरणाला जर योगाची जोड दिली तर या सर्व तत्त्वांतील अवगुणांवर नियंत्रण ठेवून, यातील सर्व अवस्थांवर नियंत्रण ठेवून 'नराचा नारायण' होता येईल असे स्वामीजी (जनार्दनस्वामी) सांगतात.

योगाची व्याख्या, 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अशी (समाधिपाद १ सूत्र २) अशी

आहे. योग म्हणजे चित्तवृत्तीचा निरोध. योग म्हणजे जोडणे. शरीर व मन एकत्रित जोडणे, नियंत्रित ठेवणे, म्हणजे योग, होय. अशा योगाच्या निरंतर, नियमित अभ्यासाने आपणाला या त्रिगुणांवर, अंतःकरणातील वृत्तींवर नियंत्रण ठेवता येईल. कारण मनुष्याला विचाराची, सारासार विवेक बुद्धी आहे, अशा विचारामुळेच वैराग्य प्राप्त होते. वैराग्यानंतर समाधान, शांतीची प्राप्ती होते. वैराग्य म्हणजे निग्रह व हा निग्रह स्वामीजी सांगतात त्याप्रमाणे यमनियमासह आसन प्राणायामाने सहजच प्राप्त होतो. प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधीकडे जाण्याची वाटचाल सुरू होते.

गीतेच्या १४ व्या अध्यायात भगवंताने पृथःकरण करून मानवास कोणते रोग जडले आहेत ते दाखविले आहे. सत्त्व, रज, तम गुणांनी ही प्रकृती नटली आहे. या प्रकृतीपासून देह बनला आहे अशा देहापासून परमात्मा म्हणजे आत्मा वेगळा करण्याचा मार्ग म्हणजे निग्रहाने एकेक वस्तू जिंकित मुख्य परमात्म्याकडे जाणे होय. तमोगुणातील आळस, निद्रा, प्रमाद- हे दोष नष्ट करण्यासाठी यम नियमांचा योगाद्वारे अवलंब करावा असे स्वामीजी सांगतात. रोज सकाळी स्नान करून आश्रमात येऊन आसने केल्यास तमोगुणावर नियंत्रण येते. आश्रमातील सज्जनांची संगत होते. रजोगुणावर नियंत्रण, स्वधर्म, मर्यादा यांचे पालन करावे. रजोगुणांचे प्रधान लक्षण म्हणजे नानाप्रकारची कार्ये करण्याचा हव्यास, अचाट कर्माची आसक्ती, तीही अपार. ह्यामुळे लोभातून कर्मासक्ती निर्माण होते. यासाठी नियंत्रणासाठी स्वधर्माचे पालन करावे. स्वधर्मात मग्न असावे, सदग्रंथाचे पठण करावे, त्यामुळे त्याची आवड वाढेल, त्यातून सात्त्विक बुद्धी वा सात्त्विकगुणाची वाढ होईल, त्यातूनच दानधर्म करण्याची वृत्ती वाढेल, वाढवावी. सत्त्वगुणाचा उदय होतो, किंवा होईल. सत्त्वगुण जरी चांगला असला तरी त्याचा अभिमान निर्माण होण्याची शक्यता असते. या अभिमानातून अहंकार, 'मी' पणा निर्माण होतो, मी, माझे-ज्ञान यामुळे कर्मबंधनात अडकल्या जातो. हा अभिमान, कर्मबंधनातून सुटण्यासाठी संतसज्जनांची संगत, नियमित सदग्रंथाचे पठण, आवड, सात्त्विक दानधर्म, तीर्थयात्रा, धर्मचरण यातून सात्त्विक कर्म, सत्कर्म घडू लागतात. पुढे जाऊन शुद्ध सत्त्वमयी अशी सिद्धबुद्धी निर्माण होते, असे स्वामीजी सांगतात. पण हे सर्व करण्यासाठी अहंकाराच्या चक्रातून जीवाला मुक्त होण्यासाठी अष्टांग योगाचा उपयोग करावा. यमनियमाचे पालन, आसन प्राणायामादि बहिरंग योगाची निरंतर, नियमित साधना करावी. राजयोगाचे अनुष्ठान, साधना श्रद्धायुक्त अंतःकरणाने शास्त्र व गुरूंच्या वचनांवर विश्वास ठेवून करावे. योगासनाने आपल्या जीवनात समानता, सरलता, आर्जव, क्षमा दया आणि सत्य जाणण्याची प्रेरणा प्राप्त होते. योगासनांसाठी गुरूंच्या वचनावर विश्वास ठेवावा. कारण 'गुरुविना ज्ञान नाही। ज्ञानाविना शांती नाही। शांती विना आनंद नाही। आनंदाविना जीवन नाही' म्हणून गुरू आपला पाठीराखा असावा, यासाठी योगाभ्यासी मंडळात येऊन अनुभवी लोकांकडून, शिक्षकांकडून समजावून घेऊन त्यानुसार आचरण करावे. आश्रमधर्माचे पालन करावे. योग्य आचरणावरच योगसिद्धी अवलंबून आहे. जसे

रोगनिवारणासाठी औषध आवश्यक त्याचबरोबर पथ्यही पाळणे महत्वाचे असते. तसेच योगसाधनेत केल्या जाणाऱ्या क्रियांसोबत, श्रद्धा, शास्त्र व गुरुवचनावर अढळ विश्वास अत्यावश्यक आहे. अशाप्रकारे गुरुनिष्ठेने केलेली योगसाधना, अंतःकरण शुद्धी होऊन, आपणांस समाधान सौख्य, निरोगत्व प्राप्त करून देईल व मुक्तीचा सोहळा आपण अनुभवू शकू असे आम्हाला स्वामीजी सांगतात. त्यामुळेच निर्गुण असे परब्रह्म असणारे सार आपणास सहज प्राप्त होईल.

संदर्भ : योगस्वरूप, लेखक : प.पू. जनार्दनस्वामी

सूचना

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या वेबसाईटवर आता UPI द्वारे देणगी देण्याची व्यवस्था (<https://jsyog.org/donate>) करण्यात आली आहे. UPI द्वारे कितीही रकमेची देणगी देताना कुठल्याही प्रकारचे अधिक शुल्क द्यायचे नसल्यामुळे ज्यांच्याकडे UPI ची (BHIM, Phone Pe, Google Pay, PayTM वगैरे) सुविधा उपलब्ध आहे, त्यांनी या देणगी पद्धतीचा जरूर लाभ घ्यावा.

श्री जनार्दनस्वामी उवाच



संतोष

संतोष हे मनुष्य जीवनातील सुखावह महत्वाचे साधन आहे. संतोष म्हणजे 'यद्विच्छालाभसंतुष्टिः' म्हणजे पूर्वार्जित पुण्यप्रभावाने जो उद्योग आपल्याला करता येईल त्या उद्योगाच्या नियमांचे यथाशक्ति पालन करून आपल्या शक्तीप्रमाणे तो उद्योग केल्यानंतर त्याच्या मोबदल्यात जे धन, मान प्राप्त होईल त्याच्या आधारावर आपला दैनंदिन शारीरिक व्यवहार करणे, म्हणजे भोजन आच्छादनादिका करिता लागणाऱ्या वस्तू मिळविणे आणि आपण आपले कर्तव्य केल्याचे समाधान मानणे याचे नाव संतोष आहे.

वर्तमानकाळी सर्वसामान्य मनुष्यामध्ये शरीरसुखाची हाव वाढल्यामुळे त्यासाठी प्रयत्न करणाऱ्या लोकाकडून शरीरसुखाला उपयोगी पडणाऱ्या विविध वस्तूंची नवनवीन निर्मिती केली जात आहे आणि त्या प्रत्येक वस्तूमध्ये उपयोगितेच्या व स्थिरतेच्या म्हणजे टिकावूपणाच्या दृष्टीपेक्षा सौंदर्य दृष्टीला विशेष महत्त्व दिले जात आहे आणि वस्तूच्या टिकाणी गुणोत्पादनापेक्षा स्वरूपाकर्षण जास्त वाढविले जात आहे. त्यामुळे वस्तूच्या किंमती नैसर्गिकतेपेक्षा कृत्रिमतेने वाढविल्या जात आहेत.

(क्रमशः)



भालचंद्र कपाले

पतंजलि मुनि रचित योगशास्त्र में ऐसे कई आसनों का वर्णन है जिससे मधुमेह की समस्या को नियंत्रित किया जा सकता। पूज्यपाद जनार्दन स्वामी जी ने उन्हीं में से कुछ आसनों को अपनी पुस्तक 'योगिक रोगोपचार' में सम्मिलित किया है। उन्हीं में से कुछ उपयुक्त आसन और प्राणायाम यहां वर्णित किए जा रहे हैं जिन्हें अपनाकर मनुष्य अपने रक्त की मिठास कम कर अपने जीवन को और मधुर बना सकता है।

मधुमेह और योग (२)

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

रक्त प्रक्रिया को साधारणतया २-३ घंटे का समय लगता है। शुरुआत में इंसुलिन तीव्र गति से निर्मित होता है पर समय के साथ इसका निर्माण कम होता जाता है। इस प्रक्रिया से ज्ञात होता है की अगर ज्यादा बार भोजन किया जाये तो पैन्क्र्रीआस को ज्यादा काम करना पड़ेगा और वह थक सकता है। इसलिए भोजन हमें केवल २ बार या अधिक से अधिक तीन बार ही करना चाहिए। इसके अतिरिक्त यह जानना भी आवश्यक है की क्या खाना चाहिए क्योंकि शर्करा का निर्माण हमारे भोजन के अंगों पर निर्भर है। साधारणतया हमारे भोजन में निम्नलिखित घटक होते हैं:

१. कार्बोहाइड्रेट : शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं उदाहरण - चावल, रोटी, आलू, चीनी, ब्रेड, फल आदि

२. प्रोटीन : शरीर की वृद्धि और मरम्मत के लिए आवश्यक उदाहरण - दालें, दूध, पनीर, मांस, अंडे आदि

३. फैट : ऊर्जा प्रदान करना और शरीर की सुरक्षा करना उदाहरण तेल, घी, माखन, मेवे, पनीर

४. विटामिन : रोग प्रतिरक्षा में और विभिन्नांगों के कार्य के लिए आवश्यक उदाहरण- : संतरा, आम, गाजर, पालक आदि

५. खनिज लवण (मिनरल्स): हड्डियों, रक्त और मांसपेशियों के लिए आवश्यक, अन्य शारीरिक प्रक्रियाओं में सहायक उदाहरण पालक, दूध, आयोडिन युक्त नमक

६. जल: पोशाक तत्वों का परिवहन, पाचन और शरीर का तापमान नियंत्रण उदाहरण पानी, फल, सब्जियां

७. आहारिय रेशे (फाइबर): पाचन में मदद

करना और अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालना।

हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट और फैट (वसा) सबसे ज्यादा शर्करा/ऊर्जा की निर्मिती करते है। इसलिए अगर हमें रक्त मे शर्करा का स्तर काम करना है तो खाने में कार्बोहाइड्रेट और फैट (वसा) को नियंत्रित करना होगा और प्रोटीन और फाइबर की मात्र बढ़ानी होगी। इसी तरह कितना खाना है जानने के लिए हमें खाद्य पदार्थों के ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI Index) ग्लाइसेमिक लोड (GI Load) के बारे मे जानना होगा। ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) बताता है कि कोई भोजन कितनी तेज़ी से ब्लड शुगर बढ़ाता है, जबकि ग्लाइसेमिक लोड (GL) ग्लाइसेमिक इंडेक्स के साथ-साथ भोजन में मौजूद कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को भी ध्यान में रखता है, जिससे यह ब्लड शुगर नियंत्रण के लिए ज़्यादा सटीक माप है। अतः कम GI और GL वाले खाद्य पदार्थ रक्त शर्करा को स्थिर रखने और मधुमेह प्रबंधन में मदद करते हैं। कुछ महत्वपूर्ण खाद्य पदार्थों का GI और GL उदाहरण के लिए नीचे टेबल मे दिया गया है:

क्रमांक	खाद्य पदार्थ	ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI)	ग्लाइसेमिक लोड (GL)
१	सेब	३६	६
२	संतरा	४३	५
३	तरबूज	८०	५
४	पपीता	६०	५.५
५	गाजर	३९	२
६	चुकंदर	६४	२.९
७	राजमा	२४	८
८	दाल	३२	७
९	मूंगफली	१४	१
१०	चावल	७०	५६
११	व्हाइट ब्रेड	७५	१५
१२	फ्रेंच फ्राइस	७५	५६
१३	आलू (उबला)	८०	१७.८

स्रोत : अमेरिकन डायबेटिक एसोसिएशन

इन सभी जानकारियों से निष्कर्ष निकलता है की मधुमेह के नियंत्रण के लिए कार्बोहाइड्रेट और फैट (वसा) को भोजन में नियंत्रित रखना चाहिए एवं प्रोटीन और आहारिय रेशों की मात्र बढ़ाना चाहिए. साथ ही साथ कम GI और GL वाले पदार्थों का भोजन में अधिक समावेश करना चाहिए।

रक्त में शर्करा नियंत्रण के लिए खानपान के साथ-साथ शर्करा की शरीर में उचित मात्र में खपत भी आवश्यक है। हमारे शरीर में स्थित कोशिकायें शर्करा का उपयोग कर ऊर्जा में बदलती है जो शरीर को कार्य करने की शक्ति प्रदान करती है। इसलिए मांसपेशियां सुदृढ़ बनाना मधुमेह नियंत्रण के लिए ज़रूरी है क्योंकि मजबूत मांसपेशियां खून से ज़्यादा ग्लूकोज (शर्करा) सोखती हैं, जिससे ब्लड शुगर लेवल कम होता है और शरीर की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता बढ़ती है, इसके साथ साथ पैन्क्रियास का भी उचित व्यायाम आवश्यक है जिससे उसकी कार्य क्षमता बनी रहे। यह सब कुछ योग और प्राणायाम से संभव है। योगासन शरीर के अंगों को सक्रिय करते है, विशेषकर स्वादुपिण्ड यानि अग्राशय को, जिससे इंसुलिन स्राव बेहतर होता है। प्राणायाम श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया है जो शरीर, मन और हार्मोनल संतुलन पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। इससे स्वादुपिण्ड (पैन्क्रियास)सक्रिय होता है और इंसुलिन का स्राव और उसकी उपयोगिता बढ़ती है जो मधुमेह नियंत्रण में मदद करते है।

पतंजलि मुनि रचित योगशास्त्र में ऐसे कई आसनों का वर्णन है जिससे मधुमेह की समस्या को नियंत्रित किया जा सकता। पूज्यपाद जनार्दन स्वामी जी ने उन्ही में से कुछ आसनों को अपनी पुस्तक 'योगिक रोगोपचार' में सम्मिलित किया है। उन्ही में से कुछ उपयुक्त आसान और प्राणायाम यहां वर्णित किए जा रहे हैं जिन्हे अपनाकर मनुष्य अपने रक्त की मिठास कम कर अपने जीवन को और मधुर बना सकता है।

(क्रमशः)



Akshay Patwardhan
(B.E. Civil)

AKSHAY
ENTERPRISES

*Water Proofing Works
and Civil Contractor*

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

Mob.: 8983528313, 9422101375

Up to April - 2026



योगाभ्यासी मंडळ एक लोहचुंबक...!

१९९२ च्या सुमारास मी मुंबईला ट्रेनिंगसाठी होतो. त्यावर्षी मुंबईत बॉम्बस्फोटांची मालिका झाली होती. आम्ही नागपूरची मुलं जवळपास एक महिना त्या भयानक परिस्थितीत आपल्या रूममधेच अडकलेलो. 'कफर्पु कशाला म्हणतात', पोलिसांची 'परेड', आमच्यासाठी नवीन होती. या दहशतीच्या वातावरणाचा तब्येतीवर खोलवर परिणाम झाला. रात्ररात्र झोप यायची नाही. मग मी ट्रेनिंग सोडून नागपूरला आलो. डॉक्टरांनी इलाजाने काहीच फरक पडत नव्हता. मग कोणीतरी सांगितलं की योगासने केल्याने मनाला शांतता मिळेल व तब्येतीत सुधारणा होईल. नंतर कळलं की माझ्या घराच्या बाजूलाच रामनगरमध्ये योगासनं शिकवतात. एके दिवशी मी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात गेलो, तर तिथे एक गृहस्थ बसलेले होते. त्यांना सर्व सांगितलं, त्यावर ते एकच वाक्य बोलले, ४ तारखेला सकाळी ५.५५ ला या!

अशा प्रकारे मी योगासने करायला मंडळात दाखल झालो. नंतर कळलं, ते गृहस्थ 'रामभाऊ खांडवे' आहेत जे मंडळाचे कार्यवाह म्हणून निःशुल्क सेवा देतात. १५ दिवस आसनं केल्यावर तब्येतीत बराच फरक जाणवायला लागला होता. तेव्हा मंडळ म्हणजे मागचा समाधी कक्ष आणि समोरच्या बिल्डिंगमध्ये ऑफिस असं स्वरूप होतं. समाधी कक्षात प्रवेश करण्याआधी चपलांचा स्टॅन्ड आहे, तिथे एक वाक्य लिहिलेलं आहे... 'चिंताए एवं पादत्राणे यहाँ छोडे' हे वाक्य मनाला भिडलं की या वास्तूत काहीतरी आहे, जगण्याचा वेगळा मार्ग इथे आहे. झालं, तेव्हापासून आम्ही मंडळाचे झालो व मंडळ आमचं!

मी फक्त १५ दिवस समाधी कक्षात आसनं शिकलो आणि माझ्या अक्षरांमुळे मला सूचनांचा फलक खडूने लिहण्याचं काम मिळालं. झालं, मला माझं आवडतं काम मिळालं होतं. रामभाऊ गुरुजी माझ्या अक्षरांवर खूप प्रेम करायचे. त्यांनी मला १५ दिवसातच मंडळाचा कार्यकर्ता म्हणून घोषित केलं. त्याकाळात कार्यकर्ता होणं ही खूप गौरवाची बाब होती. गुरुजींचा तेव्हा खूप भीतीयुक्त दरारा होता. मंडळाची धुरा गुरुजी आणि मदनकाका जोशी यांच्या हातात होती. दोघही संघाचे कार्यकर्ते होते. सकाळी ५.५५ ते ९.०० वाजेपर्यंत गुरुजी मंडळात असायचे व नंतर रिझर्व बँकेत नोकरी करायचे. परत संध्याकाळी ७.०० ते रात्री ९.०० पर्यंत गुरुजी व्याधींवर योगोपचार करायचे. गुरुजींची ती दिनचर्या आजपर्यंत अखंडित सुरू आहे.

मंडळात तेव्हा 'आसन प्रवेश' व 'आसन प्रवीण' या परीक्षा व्हायच्या. माझ्या अक्षरांमुळे प्रमाणपत्र लिहण्याचं काम अनायासे मला मिळालं. तेव्हा ५०० ते ७०० प्रमाणपत्रे असायची. त्यात नाव, श्रेणी, तारीख लिहावी लागायची. मी इंजिनीयर असल्यामुळे मी आधी नावं लिहायचो, मग नंतरचं. त्यात माझ्या अनेक चुका व्हायच्या, गुरुजी स्वतः माझ्यासोबत रात्री बसून चुका सुधारायचे, नंतरच स्वाक्षरी करायचे. गुरुजींना

मी जे 'चुंबकपाषाण' म्हणतो ते याचसाठी. माझ्यासारख्या नवरख्या कार्यकर्त्यांकडूनही त्यांच्या प्रेमळ स्वभावामुळे सर्व काम व्यवस्थित व्हायचं. परीक्षाप्रमुख नानेकर सरांवर सर्व भार असायचा. हा दोन महिन्यांचा काळ कसा निघून जायचा कळायचंच नाही. नंतर निकालाच्या दिवशी डॉ. विश्वेश्वर सावदेकर सरांच्या गंमतशीर अहवालाची सर्व आतुरतेने वाट बघायचो. नंतर शेवटचा कार्यक्रम म्हणजे कार्यकर्त्यांचा सत्कार जो गुरुजींच्या हस्ते **श्रीफळ आणि प्रसादरूपी पुस्तक** घेऊन व्हायचा. ते श्रीफळ मिळणं म्हणजे आमहाला पद्मपुरस्कार मिळाल्याचा अनुभव द्यायचा. सर्वात शेवटी गुरुजी माझं नाव घ्यायचे....एक मिनिट थांबून माझ्या अक्षरांची प्रशंसा करायचे, ते दोन शब्द मला पुढच्या वर्षी परत जोमानं काम करायची प्रेरणा देत आले आहेत.

२८ वर्षांपासून मी मंडळाचा कार्यकर्ता आहे जो आजन्म असणार. मंडळात सर्व कार्यकर्ते निःशुल्क आपला वेळ देतात व आपली जबाबदारी सांभाळतात. आज मंडळाच्या १०० हून अधिक शाखा आहेत त्या कित्येक वर्षांपासून जोमाने कार्य करीत आहे. प.पू. स्वामीजी त्यांच्या इच्छेप्रमाणे व योजनेप्रमाणे कार्यकर्त्यांकडून कार्य करवून घेतात, हेच खरे. त्यामुळे हे आपण करतोय, आपल्यामुळे कार्य घडते आहे, असा विचार स्वामीजींच्या कार्यकर्त्यांने मनातही आणायचा नसतो.

प.पू. जनार्दनस्वामींच्या आश्रमात दाखल झालो १९९२ या वर्षी. तेव्हाचं मंडळाचं स्वरूप खरंच एखाद्या आश्रमासारखं होतं. योगगीत, निरोगत्वासाठी वर्ग, पाक्षिक वर्ग, सराव वर्ग, गीताध्ययन वगैरे काही नव्हतं. गुरुजी स्वतः आसनं शिकवायचे. पटवर्धन काका, मदनकाका जोशी, मिलिंद वझलवार, अनिल नाजपांडे, भारती कुसरे, सौ. अपर्णा एलकुंचवार, सौ. इला मुळे, राघवेन्द्र देशमुख, आनंद पाठक, सुधीर व सुषमा राजे, डॉ गुर्जलवार, हे सुरुवातीचे दिग्गज कार्यकर्ता शिक्षक होते.

अभ्यंकर स्मारक ट्रस्ट, धंतोली, राजाराम वाचनालय, बर्डी दाल मिल असो. वर्धमाननगर, सूर्यनगर, सोनाजी वाडी, हिन्दू मुलींची शाळा, महाल, महालक्ष्मी मंदिर, जयप्रकाशनगर, निकालस म. योग केन्द्र, सोमलवार हायस्कूल खामला, उमानंद भारती वर्ग भण्डे लेआऊट, श्रीराम मंदिर, स्वावलम्बी नगर, रेणुका मंदिर, हिंणणा रोड, कौटुम्बिक योगवर्ग लक्ष्मीनगर, सीपी अँड बेरार, रविनगर, मुंडले फुलवारी त्रिमूर्तीनगर, सनातन धर्मसभा, कडबी चौक अशा मंडळाच्या अनेक जुन्या शाखा आहेत.

योगप्रकाश मासिक :

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूरचे संस्थापक परमपूजनीय परमहंस परिव्राजकाचार्य योगमूर्ती श्री. जनार्दनस्वामी महाराज यांनी १९६६ पासून 'योगप्रकाश' नावाचे नियतकालिक दर महिन्याला प्रसिद्ध केले. सर्वसामान्यांना पातंजल योग समजावा व त्यांनी योग मार्ग स्वीकारावा ह्या हेतूने सुरू केलेल्या ह्या योग विषयातील आद्य अशा मासिकात योगविषयाची व मंडळाची माहिती असते. स्वामीजींच्या ह्या अक्षरस्मारकाचे अनेक वाचनालयासकट आज १०,००० ग्राहक असून सुमारे एक लक्ष वाचकांपर्यंत हे

मासिक पोहोचते. वर्गणी केवळ रू. १००/- वार्षिक व रू. १०००/- (१५ वर्षाकरिता) असलेल्या ह्या मासिकाचे दिवाळी अंकासहित १२ अंक एका वर्षात मिळतात.

दर महिन्याची २० तारीख हा जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळातील आम्हा कार्यकर्त्यांसाठी 'योगप्रकाश दिन' असतो. कारण मासिकाचा अंक एक गड्डा रवाना करण्यासाठी आम्हाला पोस्टाकडून ही तारीख मिळालेली आहे. निःशुल्क योगप्रचार व योगप्रसार यासाठी प.पू. स्वामीजींनी वर्ष १९६६ मध्ये हे नियतकालिक सुरू केले व त्याच्या संपादनाची जबाबदारी जगाभारती वर्णेकर यांच्यावर सोपवली. तेव्हापासून स्वामीजींचे अक्षरस्मारक असलेले हे योगाभ्यासी मंडळाचे हे मुखपत्र अव्याहत प्रसिद्ध होते आहे. दर महिन्यात २० तारखेला सुमारे दहा हजार प्रतींना वर्गणीदारांचे पत्ते लावून पिनकोड प्रमाणे व शहरांप्रमाणे वर्गीकरण करून हे गट्टे सकाळी ८ वाजेपर्यंत शंकरनगर पोस्ट ऑफिसमध्ये पोहोचतात. कार्याची रचना व नियोजन असे केले आहे की केवळ अर्धा तासात हे काम अगदी सहज पूर्ण होते. कुठलाही गोंधळ, आरडाओरड न होता. योगप्रकाश पोस्टात रवाना झाल्यावर सर्व साधक पुन्हा आपआपल्या योगाभ्यासाला लागतात. जणू थोड्या वेळापूर्वी इथे काही घडलेच नाही. स्वामीजींचे हे कार्य अखंड सुरू आहे. या २५-३० वर्षात योगप्रकाश मासिकाने दिवाळी विशेषांकांची एक वेगळी परंपरा निर्माण केली आहे, हे उल्लेखनीय.

जनार्दनस्वामींचा 'समाराधना दिन' हा आम्हा स्वामीभक्तांसाठी एक सोहळा असतो. दरवर्षी मे महिन्यात मोठ्या उत्साहाने हा कार्यक्रम मंडळाचे कार्यकर्ते साजरा करतात. हा दिवस जसा जवळ येतो तशी माझी लगबग सुरू होते. प्रमुख काम म्हणजे समाधी रंगरंगोटी. ज्यात स्वामी शेषावतार असल्यामुळे त्यांच्या समाधीवरच्या शेषनागाला परत रंगकाम करणे. नंतर 'योगदिंडी' साठी असलेल्या ट्रकची संजय लष्करेंसोबत रात्रभर सजावट करणे. कार्यकर्ते संपूर्ण रस्ता स्वच्छ करून त्यावर आसनांसाठी सतरंज्या टाकण्याचं काम रात्रीच करायचे. गुरुजी रात्री चक्कर टाकून सर्व परिस्थिती स्वतः बघतात. समाराधना दिवसाला पूर्ण दिवसभर कार्यक्रम असतात, कार्यकर्त्यांचा उत्साह उंचबळून आलेला असतो. महाप्रसादानंतर मंडळ स्वच्छ करून पूर्ववत केलं जातं. खरंच अलौकिक अनुभव आहे हा! मंडळाला यावर्षी ७५ वर्ष पूर्ण होत आहेत. या अमृतमहोत्सवी वर्षात कार्यक्रमांची रेलचेल आहे, कार्यकर्ते जोमाने कामाला लागले आहेत. चला तर आपणही आपली पावले जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाकडे वळवावी.

मंडळाच योगगीत म्हणजे

'मानव जन्मामध्ये होण्या नराचा नारायण । करा हो नियमित योगासन ॥'

खरंच जर याच जन्मात आम्हाला परमेश्वराची अनुभूती घ्यायची असेल तर माझ्या मनातलं योगाभ्यासी मंडळ आपणही अनुभवावं.

क्षण जगायचे असतात! क्षण अनुभवायचे असतात!

- अजय घोरपडे, लुधियाना



उन्हाळी वर्ग : एक आढावा १९८०-८७

- सौ. वीणा चंद्रशेखर गरीबदास
उन्हाळी वर्ग प्रमुख - १९८०-८७

उन्हाळ्यात परीक्षा संपल्यामुळे विद्यार्थी तसेच त्यांचे पालक थोडे मोकळे होतात तसेच दिवस मोठा असल्यामुळे वेळही भरपूर असतो. नवीन काहीतरी शिकले पाहिजे, या विचारात सर्वजण असतात आणि अशा वेळेला आपला योगासनांचा उन्हाळी वर्ग सुरू होतो. या वर्गाचा मुख्य उद्देश हा आहे की आपण शिकावे व दुसऱ्यालाही शिकवावे, ज्यामुळे श्री जनार्दनस्वामींच्या योगप्रचाराची साखळी सुरू राहिल.

पूर्वी अतिशय साध्या पद्धतीने उन्हाळी वर्ग व्हायचा व निकाल लागल्यानंतर थोडे दिवस ही मंडळी दिसायची व नंतर आपापल्या शिक्षण व नोकरीमध्ये व्यस्त व्हायची. फक्त २० ते २५ टक्के लोक नंतरही मंडळाशी जुळून राहायचे. पुरुषांचा वर्ग समाधी कक्षात व महिलांचा वर्ग जुन्या पादुका हॉल मध्ये व्हायचा. वरचा मजला रिकामा झाल्यावर महिलांचा वर्ग वर गेला. श्री रामभाऊ खांडवे पुरुषांचा वर्ग घ्यायचे. त्यांना अनिल नाजपांडे, उमेश शर्मा, आनंद अभ्यंकर मदत करायचे. तसेच मी, वर्षा क्षीरसागर, वीणा जोशी, वैद्य मॅडम, सुधाताई जोशी स्त्रियांचा वर्ग घ्यायचो. वर्गामध्ये येणारे अनेक जण Theory मध्ये नसायचे व शेवटी परीक्षा देत नाही म्हणायचे. म्हणूनच पुढे जाऊन फॉर्म भरताना परीक्षा अनिवार्य आहे, असे सांगितले जाई.

त्यावेळेला मंडळाच्या सतरंजीवरच आसने करायचे. स्वतःचे वेगळे आसन आणण्याची प्रथा नव्हती. आसन क्रिया, लाभ, या गोष्टी व स्वामीजींच्या पुस्तकामुळे लोकांना हा पेपर आवडायचा, सोपा वाटायचा. पण शरीर विज्ञान हे सामान्य माणसाकरता कठीणच होते. डॉक्टर लोक फक्त प्रवचन देत व म्हणूनच हा विषय कठीणच वाटायचा. वर्ग ६ वी - ७ वी च्या विज्ञानाच्या पुस्तकात या सगळ्या संस्थांचे वर्णन होतं, ते आणून आम्ही वाचलं व सारांश स्वरूपात विद्यार्थ्यांना सांगितले. त्यातील काही आकृत्या उदा. Heart, Respiratory System, Excretory System हे तक्त्याद्वारे दाखवायचो. मला हा विषय दिल्यावर काही वर्ष मी फळ्याचा आधार घेतला. आदल्या दिवशी त्यावर आकृती काढायची, रंगीत खडूचा वापर करून Artery - Vein चा फरक, शुद्ध-अशुद्ध रक्त प्रवाह हे सांगण्याचा प्रयत्न केला, त्यात पुष्कळ यशही आले. पुढे जाऊन सगळ्या शरीर संस्थां (Systems) चे तक्ते (Charts) विकत घेतले होते. परीक्षेचे साहित्य असे नव्हते. साधारणपणे १९८० सालामध्ये Practical Marksheets बनवल्या. तोपर्यंत साध्या कागदावर नोंद असायची. सगळ्या शाखांचे प्रात्यक्षिक रामनगरला व्हायचे. प्रात्यक्षिक परीक्षा झाल्यावर समाधी कक्षात परीक्षेच्या सूचना, उद्बोधन आणि निरोप समारंभाच्या दिवशी मसाला दूध सर्व परीक्षार्थींना दिले जायचे.

शरीर विज्ञानाची जबाबदारी ८६-८७ मध्ये आलेल्या डॉ. वि.भा. सावदेकरांनी घेतली आणि ३-४ वर्षात त्या संबंधीच्या पुस्तकाचा प्रस्ताव त्यांनी आणला व तडीस नेला. तेव्हापासून 'शरीर विज्ञान' हे मंडळाचे पुस्तक प्रमाण म्हणून मानलं जातं.

निरोप समारंभाच्या दिवशी आसनांची मनोऱ्याची एक स्पर्धा घ्यायचो व उत्कृष्ट दोन (२) मनोऱ्यांना बक्षीस पण द्यायचो. खर तर मंडळात त्यावेळेला आसन, योग आणि स्पर्धा हे कुठेच जुळत नव्हते पण सगळ्या शाखांमधील उत्तम आसन करणारे आपल्या नजरेत यावे या चांगल्या उद्देशाने हा प्रयत्न होता. 'कै. प्रभावती सगदेव' पुरस्कार एका महिला शिक्षिकेला दिला जाई. उद्देश हाच की महिला शिक्षकांचा उत्साह वाढावा आणि त्यांनी या कार्यात हिरीरीने भाग घ्यावा. त्या काळात श्री जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या वर्गाशिवाय इतर कोणतेही योगवर्ग नागपुरात नव्हते त्यामुळेही या वर्गांना उत्तम प्रतिसाद मिळत होता.

त्या वेळच्या वर्गामध्ये ईश्वरप्रणिधान नव्हते, पण ओंकार हा जास्त वेळ घेतला जायचा. कमीत कमी ११ वेळा, २१ वेळा आणि शेवटी एखादे ओंकार स्तवन म्हटले जायचे, त्यामुळे विद्यार्थ्यांना शांतीचा एक छोटा अनुभव यायचा. माझ्या माहितीच्या आधारे 'ईश्वर प्रणिधान' हे श्री मिलिंद वज्रलवार सरांनी सुरू केले आहे.

१९८७ नंतर श्री. वसंत नानेकर यांनी उन्हाळी वर्ग व परीक्षा प्रमुख म्हणून काम सुरू केलं व मंडळाचे काम वृद्धिंगत केले.



शुद्ध खा! स्वस्थ राहा!

मनीष नगर
खामला
मानेवाडा
लक्ष्मी नगर



कल्पक इंटरप्रायझेस
8669988077 | 9552513349

लाकडी घाणी तेल

समोर तेल काढून मिळेल

घरपोच
सेवा

1

रुपयात
तेल
काढून
मिळेल

फक्त

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

मुखपृष्ठ संकल्पना

नवोन्मेषी चैत्रोत्सव

मकरसंक्रांतीला सुरु झालेले सूर्यनारायणाचे संक्रमण रथसप्तमीला जाणवायला लागते. सकाळची कमी झालेली थंडी आणि दुपारचे वाढलेले ऊन ऋतुबदलाची नांदी करतात. शिशिरातली पानगळ थांबून निसर्गाला फुटलेल्या नव्या पालवीने वसंताच्या आगमनाची चाहूल लागते. निष्पर्ण वृक्षांतून ज्वालांच्या फुलांनी बहरलेला पळस होलिकोत्सव जवळ आल्याची खूप पटवतो. होळीच्या अग्नीमध्ये निसर्गातील तसेच सर्वांच्या मनांतील दैन्य भस्मीभूत होते. आता सगळीकडे एक निराळीच लगबग सुरु झालेली असते. सकाळी सकाळी पक्ष्यांची किलबिल ऐकू येऊ लागते आणि मधूनच गुंजणारा कोकिळेचा आवाज 'आंब्याला मोहोर फुटलेला दिसतोय' याची खात्री पटवतो.

अशीच लगबग योगाभ्यासी मंडळातही सुरु झालेली असते. सर्वांची पाऊले संथ गतीच्या ऐवजी वेगाने पडू लागतात. पक्ष्यांच्या कूजनासोबतच संगीत विभागाचे मधुर स्वर योगाभ्यासी मंडळाच्या आवारात पसरू लागतात. मागून कुठेतरी खलबत्यात काहीतरी कुटण्याचा आवाज येत असतो. जाऊन पाहावे तर मंडळाचे ज्येष्ठ कार्यकर्ते कडुनिंबाची पाने गोळा करून त्याचे चूर्ण करीत असतात. ते बघून आठवण होते ती प.पू. जनार्दनस्वामींची, ज्यांनी आपल्या अयाचित व्रतामुळे ज्या दिवशी भोजन मिळाले नाही त्या दिवशी खाल्लेल्या कडुनिंबाच्या पाल्याच्या गोळ्यांची. बाजूला जमा केलेल्या कडुनिंबाच्या काड्या गुढी उभारण्याची वेळ जवळ आली आहे, हे सांगत असतात. पंचांगाची खरेदी झालेली असते, गाठया एकत्र आल्या असतात, गुढीला सजवले जाते आणि वर्षप्रतिपदेचा दिवस उजाडतो.

गुढीपाडव्याच्या दिवशी नेहमीप्रमाणे सकाळी ५:५५ ला सगळे योगसाधक शुचिभूत होऊन एकत्र होतात. फरक एवढाच, की आज सगळे मंगल वेषात आलेले असतात आणि एकत्रीकरण हे समाधीस्थळाच्या गच्चीवर होते. नेहमीप्रमाणे योगाभ्यास सुरु होतो, शरीर व मन स्वामीर्जीच्या पूजेत रममाण होते. मात्र कोणीतरी मुहूर्ताकडे लक्ष ठेवून असतं. प्रार्थना आटोपते आणि नववर्षाच्या मुहूर्तावर उगवत्या सूर्याच्या साक्षीने श्रद्धेय गुरुजी गुढी उभारतात. 'नववर्ष विजयी होवो' असा जवळजवळ ३००-४०० योगसाधकांचा स्वर उंच गुढीसारखाच आकाशात दूरवर जातो. पंचांगाचे पूजन केल्या जाते. नवीन वर्षाच्या नामाला उद्देशून श्रद्धेय गुरुजी मार्गदर्शन करतात, आणि लक्षात येते की प्रत्येक वर्ष आपल्याला योगाभ्यासात आणि स्वामीसेवेत अधिक तत्पर राहायला सुचवते आहे. संगीत विभागाची इतक्या दिवसांची तालीम आता आनंदोत्सवाच्या रूपात अवतरते, आणि त्या भावपूर्ण स्वरधारांनी सगळे न्हाऊन निघतात. एव्हाना योगाभ्यासाने शरीर व संगीताने मन निर्मळ झालेले असते. मात्र दोघांनाही थोडा कडू डोस देऊन वर्षभराच्या आव्हानांसाठी

तयार करायचे असते. कडुनिंबाच्या पाल्याचा ठेचा आणि निमकाडीचे सरबत, अश्या अनोख्या प्रसादाने नावडीच्या गोष्टी पचवण्याची तयारी होते. शेवटी गाठीचा तुकडा मिळतो, आणि स्वामींच्या प्रसादाने शेवट गोड होतो याची खूप पटते.

चैत्राचं नवरात्र सुरू झालेलं असतं. योगाभ्यासी मंडळासमोरील रस्ता फुलू लागतो. समोरील अध्यात्म राममंदिरात सुरू झालेला उत्सव मंडळाचाच आहे, असे वाटू लागते आणि पाऊले आपसूक दर्शनाला वळतात. मंडळातही रामनवमीची तयारी सुरू होते. रामनवमीचा दिवस म्हणजे श्रद्धेय गुरुजींचा जन्मदिवस. योगाभ्यास व प्रार्थना झाल्यावर सर्वप्रथम रामरक्षेचा पाठ होतो, आणि मग गुरुजींचे अभिष्टचिंतन. गुरुजी मार्गदर्शन करतात आणि जाणवते की पुरुषोत्तम होऊनही मर्यादित राहायचे असेल तर त्यासाठी योगाभ्यास आणि स्वामीजींचा आशीर्वाद हवाच!

चैत्राच्या नवरात्रात देखील शक्तीची आराधना झालेली असते. त्या मातृशक्तीचा सोहळा चैत्रगौरी पूजनाचे स्वरूप घेऊन येतो. योगाभ्यासी मंडळात चैत्रगौरीचे पूजन हे केवळ हळदीकुंकवापुरताच मर्यादित न राहता विदुषींचे ज्ञानवर्धक मार्गदर्शन, ठिकठिकाणच्या योगसाधकांचे अनुभवकथन, योगनृत्यनाटिका अश्या अनेक आयामांनी सर्वांना सामावून घेते आणि सर्व महिला-पुरुष योगसाधक सांघिकतेच्या सूत्रात बांधल्या जातात. डाळकैरीचा आणि पन्हाचा प्रसाद सर्वांनाच तृप्त करतो. शरीर व मन तृप्त झालेल्या स्वामीसाधकांना आता स्वामीसेवेत झोकून द्यायचे असते. त्यासाठी सर्वजण वाट पाहत असतात ते उन्हाळी वर्ग सुरू होण्याची आणि त्याच दरम्यान येणाऱ्या जनार्दनस्वामींच्या समाराधना दिनाची!

- डॉ. रवींद्र केसकर

श्रद्धांजली

श्री. नारायणराव अनंतराव केकतपुरे



योगाभ्यासी मंडळाचे निष्ठावान कार्यकर्ता श्री. नारायणराव अनंतराव केकतपुरे, वय ८६, यांचे दिनांक २६/०३/२०२६ रोजी दुःखद निधन झाले. शांत व मनमिळावू स्वभाव, योग आणि व्यायामाची आवड असलेल्या केकतपुरे यांच्या निधनाने त्यांच्या कुटुंबीयांना झालेल्या दुःखात योगाभ्यासी मंडळ सहभागी आहे. ईश्वर त्यांच्या जीवास चिरशांती देवो.

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. (१२/३/२६) पर्यंत

श्री. शैलेश प्रभुणे (राहुल कंवर)	५००१/-	श्री. श्याम जोशी (देणगी)	११००/-
श्री. अश्विनी प्रभुणे (श्याम खराबे)	५००१/-	श्री. वसंत अयाचित (---)	१००१/-
रत्ना Foundation, नागपूर (देणगी)	१००००/-	श्री. पत्रालाल बजाज (---)	११०१/-
श्री. अनिल टांकसाळे (---)	१५१/-	श्री. रघुनाथ कोरान्ने (---)	११०००/-
श्री. किशोर सूर्यवंशी (देणगी फेब्रु., वर्ग)	२२००/-	श्री. हरिभाऊ देशपांडे (---)	१०१/-
श्री. आनंद टावरी (---)	२२००/-	कांचन चंदवानी (---)	५००/-
श्री. सुनील भांगडीया (देणगी)	२००/-	श्री. हरिकृष्ण मदनकर (नवीन वर्षा निमित्त)	५००/-
श्रीमती मंगला सुधाकर धाकतोड (सुधाकर धाकतोड स्मृतिप्रित्यर्थ)	५००००/-	श्री. भरत तिवारी (---)	५००/-
श्री. राजीव नानेकर (महाशिवरात्री)	१११/-	श्री. राजीव नानेकर (---)	१२१/-
श्री. नवीन भांगे (वडीलगांवा वाढदिवसानिमित्त)	५०१/-	श्री. आत्माराम हटवार (---)	१५१/-
श्री. रमेश वानखेडे (देणगी)	१०००/-	सौ. अंजली मुकुंद देशमुख (---)	१००१/-
श्री. रियान बेगडे (---)	५००/-	श्री. मुकुंद अंबुलकर (---)	१०५/-
श्री. श्रीनिवास वर्णेकर (भावार्थ दीपिका प्रकाशन करिता)	१०००/-	Online	
श्री. रमेश अकोलकर (देणगी)	७५०/-	श्री. धनंजय गोखले (समारोधान दिन देणगी)	१०१/-
संजीवनी प्राणायाम वर्ग (गुरुदक्षिणा)	५०१/-	श्री. निशान हरजाल (योग संमेलन देणगी)	११००/-
श्री. आत्माराम ज. हटवार (गुरुदक्षिणा)	१००/-	श्री. मनोज राळेगणकर (देणगी)	१००१/-
श्री. चंद्रकांत बडकस (---)	५००/-	श्रीमती प्रिती चौधरी (---)	११००/-
श्री. विजय परांडेकर, पुणे (---)	११०००/-	श्री. क्षितिज बडकस, पुणे (---)	२००१/-
श्री. मदन भालेराव, पुणे (---)	१०००/-	कुमारी कल्याणी हटवार (---)	१११/-
		श्री. सौरभ भिंसीकर (---)	१००१/-
		श्री. दत्तराज महाजन (---)	१०१/-
		श्री. गोपाल जोशी (---)	१००/-

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

वसई

ब्रह्मचारी निरंजनानंद

जळगाव

श्री. रामानंद अभिषेक राणे
सार्वजनिक वाचनालय

ऑनलाईन देणगी सेवा उपलब्ध

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

योगवार्ता

योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर येथे
गुढीपाडवा उत्सव उत्साहात साजरा

रामनगर येथील जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात दरवर्षीप्रमाणे यंदाही गुढीपाडवा उत्सव गुरुवार, दि. १९ मार्च २०२६ रोजी अत्यंत उत्साहात साजरा करण्यात आला. सकाळी ६ वाजता सर्व सदस्य मंगलवेषात उपस्थित होते. दैनंदिन योगाभ्यास व प्रार्थनेनंतर सकाळी ६:५३ वाजता शुभमुहूर्तावर गुढी उभारण्यात आली.

श्रद्धेय खांडवे गुरुजी यांच्या मार्गदर्शनाखाली 'नवीन संवत्सर विजयी होवो' असा जयघोष करत गुढीवर गुलाबपाकळ्यांचा वर्षाव करण्यात आला. गुढी तसेच नवीन पंचांगाचे पूजन श्रीमती भारती कुसरे यांच्या हस्ते करण्यात आले.

यावेळी गुरुजींनी आपल्या प्रेरणादायी उद्बोधनात मंडळाच्या अमृत महोत्सवानिमित्त सर्वांना आजीवन गुरुकार्याचा संकल्प करण्याचे आवाहन केले. 'पराभव' नामक या नवीन संवत्सरात प्रत्येकाने आपल्या षड्विपुंवर विजय मिळवून, प.पू. जनार्दनस्वामींनी सांगितलेल्या मार्गाने सुखी, समाधानी व निरोगी जीवन जगावे, असे त्यांनी सांगितले. तसेच निःशुल्क योगप्रसार हीच खरी गुरुदक्षिणा असून रामराज्य निर्मितीसाठी

सर्वांनी योगदान द्यावे, असेही त्यांनी नमूद केले.

यानंतर मंडळाच्या संगीत विभागातर्फे गुढीपाडव्याच्या निमित्ताने 'आनंदोत्सव' हा सुरेल गीतांचा कार्यक्रम सादर करण्यात आला. स्वामीजींच्या स्मरणाने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. 'तुझ्या कांतिसम रक्तपताका', 'भावभक्तीने पूजिते विश्वनाथा', 'आरंभी वंदीन अयोध्येचा राजा', 'रामजी की निकली सवारी', 'हे रोम रोम में बसने वाले राम', 'सर्वात्मका सर्वेश्वरा' यांसारखी भावपूर्ण गीते सादर करण्यात आली.

कार्यक्रमाच्या शेवटी 'आनंदोत्सव'चे संयोजक श्री. विजय बोरीकर यांचा गुरुजींच्या हस्ते सत्कार करण्यात आला. मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी कार्यक्रमाला

यथोचित समारोप केला.

गुढीपाडव्याच्या निमित्ताने कडुनिंबाच्या पाल्याचा ठेचा आणि निंबकाडीचे सरबत या अनोख्या प्रसादाने कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

सावरकर नगर कौटुंबिक योगकेन्द्र

दिनांक २ मार्च सोमवार होळीचा दिवस सावरकर नगर कौटुंबिक योगासन वर्गासाठी भाग्याचा ठरला, या वर्गाला २५ वर्षे पूर्ण झाली म्हणून कार्यक्रम करायचा होता. तो पू. चैतन्य महाराज देगलूरकर व रामनगरचे सर्व मान्यवर यांच्या उपस्थितीत स्वामी माधवनाथांच्या स्वामीकृपा हॉल मध्ये उत्साहाने व आनंदाने पार पडला. रामनगरहुन मा. रामभाऊ खांडवे, भारतीताई कुसरे, नानेकर सर, काटे सर, तसचे कौटुंबिक योगासन वर्गाच्या सर्व शिक्षिका हजर होत्या. ज्यांच्या पुढाकाराने हा वर्ग सुरू झाला त्या इलाताई मुळे व डोके मॅडम यांची विशेष उपस्थिती होती.

पू. चैतन्य महाराज देगलूरकर व मा. रामभाऊ खांडवे यांनी दीपप्रज्वलन करून कार्यक्रमाचे उद्घाटन केले. ममता धकिते हिने ईश्वर प्रणिधान सादर केले. मा. रामभाऊंनी पू. चैतन्य महाराज देगलूरकर यांचा शाल व श्रीफळ देऊन सत्कार केला. मुळे सरांनी शाल व श्रीफळ देऊन मा. रामभाऊंचा सत्कार केला, इतर सर्व मान्यवरांचे स्वागत मोगन्याची रोपे देऊन केले.

डोके मॅडमनी संचलन करताना हा योगासन वर्ग सुरू करतानाच्या आठवणी सांगितल्या. स्व. सुलुताई जोग यांना या हॉलचा उपयोग जनार्दनस्वामींच्या योगासन वर्गाला होणार आहे याचा विलक्षण आनंद झाला होता. कारण ते त्यांच्या वडिलांचे सद्गुरू होते. अलका जोग यांनी २५ वर्षात सातत्याने चालणाऱ्या वर्गाचा आढावा सांगितला. प्रथम त्यांनी सतत २५ वर्षे वर्ग चालणे ही जनार्दनस्वामी व स्वामी माधवनाथ यांची कृपा आहे हे सांगितले. या वर्गाची संख्या वाढविण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न केले जातात. हा वर्ग म्हणजे सतत चालणारी योगाची पाठशालाच आहे, त्यामुळे इथे वर्गाबरोबर इतरही कार्यक्रम होतात. श्री जनार्दनस्वामींच्या पोथीची पारायणे, गुरुपौर्णिमा, आंतरराष्ट्रीय योगदिन, सूर्यनमस्काराचे शालेय कार्यक्रम हे सर्व रामनगरशी निगडित असतात. शिवाय श्री गजानन विजय ग्रंथाचे पारायण, श्री रामरक्षा पठण, कोजागिरी व विविध सहलीपण या वर्गातून निघतात. विशेष म्हणजे या वर्गातील मैत्रिणी मिळून दुर्गम, आदिवासी भागातील नवजात बालक व माता यांच्यासाठी बाळंतविडा प्रकल्प चालवतात. प्रत्येक वर्षी १२०० ते १४०० बाळंतविडे देतात.

चैतन्य महाराज देगलूरकरांनी त्यांच्या आशीर्वचनामधे प्रतिबंध न येता कार्य जेव्हा सतत सुरू असते तेव्हा ती संत व भगवंत यांची कृपा असते. योगासन वर्ग म्हणजे चित्ताचा निरोध करायचा अभ्यास. हा अभ्यास पुन्हा-पुन्हा करायचा आहे. सूक्ष्म गोष्टीपासून

प्रारंभ करा, सेवा करा, खूप घाई करू नका. दीर्घकाल निरंतर आदर करा म्हणजे विद्या मिळेल, अभ्यास व्यवस्थित होण्यासाठी पवित्र वास्तूची देखील बांधीलकी असते असे सांगून जणू स्वामी कृपा हॉलचा गौरवच केला. मा. रामभाऊ खांडवे यांनीसुद्धा आपल्या आशीर्वचनात योगासन वर्गाला प्रोत्साहन दिले.

कार्यक्रमाचे आभार प्रदर्शन साधना हिंगवे यांनी केले. कार्यक्रमाची सांगता भोजन प्रसादाने झाली.

- अलका जोग

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळात ध्यानयोगाची अपूर्व कार्यशाळा

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृत महोत्सवानिमित्त रविवार दि २९ मार्च रोजी योगाभ्यासी मंडळ आणि नवसृजन चॅरिटेबल ट्रस्टच्या संयुक्त विद्यमाने रामनगर येथील योगाभ्यासी मंडळाच्या गार्गी सभागृहात 'भक्तियोग व ध्यानयोग कार्यशाळा' आयोजित करण्यात आली. ही निःशुल्क कार्यशाळा पूज्य श्री दिनेश कुमार गुरुजी यांच्या अमूल्य मार्गदर्शनाखाली जवळजवळ ५०० योगप्रेमींच्या उत्साहपूर्ण उपस्थितीत पार पडली. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय श्री. रामभाऊ खांडवे गुरुजी होते, तसेच प्रमुख पाहुण्या म्हणून एस.एन.डी.टी. विश्वविद्यालयाच्या कुलगुरू डॉ. उज्वला चक्रदेव प्रामुख्याने उपस्थित होत्या.

सर्व मान्यवरांचे स्वागत झाल्यावर योगाभ्यासी मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी कार्यक्रमाची रूपरेषा विदित केली. डॉ. उज्वला चक्रदेव यांनी योगाभ्यास आणि ध्यानयोग यांचे व्यक्तिगत जीवनातील महत्त्व विशद करून त्यांचा प्रसार विद्यार्थ्यांमध्ये व्हावा यासाठी एस.एन.डी.टी. विश्वविद्यालय प्रयत्न करित आहे, असे सांगितले.

कार्यशाळेच्या सुरुवातीला पूज्य श्री. दिनेश कुमार गुरुजी यांनी परमपूज्य



जनार्दनस्वामी यांच्याबद्दल आदर व्यक्त करून स्वामीजींच्या आश्रमात येण्याची व कार्यशाळा घेण्याची संधी मिळाली, याबद्दल समाधान व्यक्त केले. सर्वप्रथम त्यांनी श्रीमद्भगवद्गीतेतील 'भक्तियोग' या बाराव्या अध्यायातील दोन श्लोकांवर वैशिष्ट्यपूर्ण विवेचन केले. त्यानंतर ध्यानयोगातील 'अजपाजप' या तंत्राची सहज साधना सर्वांकडून प्रत्यक्ष करून घेतली. आपल्या ध्येयमंत्राला श्वासांत गुंफून सहज झालेल्या जपाला 'अजपाजप' म्हणतात, असे त्यांनी सांगितले. तसेच मन जिंकायचे असेल तर श्वासार नियंत्रण आणावे लागेल आणि त्यासाठी अजपाजप ही अंतर्मनाची निरंतर साधना सर्वांनी करावी, असे आवाहन त्यांनी केले.

आपल्या अध्यक्षीय भाषणात श्रद्धेय श्री. खांडवे गुरुजी यांनी 'ध्यानयोग' हा योगशास्त्राचाच भाग असून शरीर, मन, बुद्धी आणि आत्मा यांचा संयोग करण्यासाठी निरंतर आणि यथाशक्ति योगाभ्यास सर्वांनी करावा, असे सांगितले. कार्यक्रमाच्या शेवटी पसायदान होऊन प्रसाद वितरणाने या अनोख्या कार्यशाळेची सांगता झाली. कार्यक्रमाचे संचालन नवसृजन चॅरिटेबल ट्रस्ट नागापूरच्या डॉ. ज्योती देशपांडे यांनी केले.

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

GUIDANCE FOR VARIOUS COURSES IN COMMERCE UNDER ONE ROOF

XI+XII STATE/CBSE

CA

CS

B.COM

BBA

M.COM

MBA

ENTRANCE EXAMS

LAW

IPM

BBA

HOTEL MANAGEMENT

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

📞 8600025331 | www.gandheclasses.com

Up to Dec. - 2025