

योगप्रकाश

वर्ष ६०

मे २०२५

अंक ६

प.पू. श्री जनार्दनस्वामी
समाराधना दिन



श्री गुरुचरणी श्रद्धांजली

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

सुखवर्धिनी	संपादकीय	४
हठप्रदीपिका (द्वितीयोपदेशः) प्राणायाम	- (भाषांतर : रमेश मुलतानी)	८
लेखमाला - वेदांमधील संहितेतील योग	- डॉ. योगेश वाईकर	१०
राष्ट्रभक्ती योग : योग संमेलनात		
श्री. प्रणवशास्त्री पटवारींचे प्रवचन (२)	- शब्दांकन : संजीव डोके	१३
मधुमेह और योग (३)	- भालचंद्र कपाले	१७
(प्रसंग विशेष) गुरुशिष्याची अपूर्व नर्मदा परिक्रमा	- डॉ. रवींद्र केसकर	२०
एका योगियाची कहाणी झाली विलक्षण देखणी	- डॉ. विश्वेश्वर सावदेकर	२४
योगवार्ता	---	३१

-:: लेखातील मते लेखकांची ::-

मुखपृष्ठ संकल्पना : योगाभ्यासी मंडळाची योगाभ्यासातील सांघिकता (५)
उन्हाळी परीक्षा वर्ग : योगाभ्यासी मंडळाचे वैभव (पृ.क्र. २७)

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.



प.पू. स्वामीजी हे पतञ्जली मुनींचे अवतार आहेत. ते आपल्यामध्ये राहिले, मिसळले हे आपले भाग्य. आजही स्वामीजी सूक्ष्म रूपाने आपल्यात वावरतात. त्यांच्या अस्तित्वाची जाणीव करून देतात. आज समाराधनेच्या दिवशी स्वामीजींच्या सुखवर्धिनी समाधीसमोर नतमस्तक होताना आपण त्यांना अधिकाधिक गुरुकार्य करण्यासाठी प्रेरणा आणि शक्ती मागू या!

सुखवर्धिनी

परवा आम्ही ह.भ.प. चैतन्य महाराज देगलुरकर यांचे एक सुंदर प्रवचन ऐकत होतो. बोलण्याच्या ओघात महाराज म्हणाले, की पंढरीची वारी दरवर्षी का करायची? कारण वारी ही परम्परा आहे. इथे कोणी कोणाला वारीचं निमंत्रण देत नाही. केवळ पांडुरंगाच्या दर्शनाची आस वारकऱ्यांची पावले आपोआप तिकडे ओढून घेते. वारीमध्ये वारंवारता आहे. वारंवार घडते ती वारी!

खरे तर दरवर्षी तीच चंद्रभागा, तेच वाळवंट, तेच पंढरपूर - सगळं तेच. तरी दरवर्षी वारी करायची. प्रत्येक वारी नवे काहीतरी देऊन जाते. जगण्याची नवी दृष्टी देते. मनुष्याला आध्यात्मिक सुख देते. अधिकाधिक उन्नत करते.

आम्ही काही असे वारकरी संप्रदायातले वारकरी नाही आहोत. दरवर्षी वारी करायची हे उद्दिष्टही नाही. मात्र आम्ही पूज्यपाद गुरुमूर्ती जनार्दनस्वामी महाराज यांच्या योग आश्रमाचे वर्षानुवर्षे दैनंदिन वारकरी आहोत. महान, आदर्श योगाभ्यासी, कोणी मोठे अधिकारी नसलो तरी सामान्य वारकरी नक्कीच आहोत. या समाधीत विराजमान असलेले आमचे प्रिय स्वामीजी हेच आमचे विठ्ठल आहेत. भगवान आहेत. सर्वस्व आहेत.

समाराधनेच्या दिवशी स्वामीजी आपल्या प्रिय भक्तांना भेटायला येतात, त्या दिवशी दिवसभर कार्यकर्त्यांमध्ये मिसळून आमच्यात वावरतात अशी आमची धारणा आहे. त्यामुळे या दिवशी, आश्रमात वावरणाऱ्या प्रत्येक कार्यकर्त्यात आम्हाला स्वामीजींची प्रचिती येते. स्वामीजी कुठेच गेलेले नाहीत हो! ते आपल्यातच आहेत. अशक्य वाटणारी मोठमोठी गुरुकार्ये अगदी सहज, लीलया पार पाडताना दिसतात नं, तेव्हा प.पू. स्वामीजींच्या अस्तित्वाची अनुभूती येते. त्यांच्यावरची श्रद्धा वाढत जाते. दृढ विश्वास वाढतो.

स्वामीजींच्या भेटीची आतुरता असल्याने समाराधना दिनाच्या ८-१० दिवस आधीच त्यांचे वेध लागतात. कार्यकर्त्यांची लगबग, धावपळ वाढते. नियोजन आखणी, अंमलबजावणी यासाठी बैठका सुरू होतात. 'अथ योगानुशासनम्' ध्यानात ठेवत गुरुकार्य करायचे असते. समाराधनादिन झाल्यावरही आठवडाभर त्याच धुंदीत वावरतो. समाराधनेच्या दिवशी आम्ही आमचे नसतो. तसे कोणाचेही नसतो. या दिवशी आम्ही आणि आमचे स्वामीजी यांच्यात कुठलाही आडपडदा मुळीच सहन होत नाही.

स्वामीजींची समाधी ही गुणवर्धिनी आहे. गुणांचा विकास घडवून आणणारी आहे. नराचा नारायण होण्याचा मार्ग प्रशस्त करणारी आहे.

या परिसरात आलो की सगळं 'मी' पण विसरायचं; पद, अधिकार, पैसा, ईर्ष्या, स्पर्धा, काहीच नको. या तर नित्य बदलणाऱ्या भावना आहेत; येतील आणि जातील. 'आगमापायिनोऽनित्यम्'. आपले राग-लोभाचे विषयही बदलतील. अधिकार आणि खुर्ची गेली, ती जाण्यासाठीच आलेली असते, की सगळे घोडे बारा टक्के. बुद्धिबळाचा डाव संपला की कोण राजा आणि कोण वजीर? उंट, घोडा, हत्ती सगळेच सारखे. सगळी सोंगटी एका डब्यात बंद झाली की कोणी कोणाला शह दिला आणि कोणी मात केली. कशालाच काही अर्थ उरत नाही. अर्थ उरतो तो स्वामीजींच्या सहवासाला. त्यांच्या कृपेला. त्यांच्या आशीर्वादाने मिळणाऱ्या प्रेरणेला.

'तये प्रेरणा बुद्धिते देत जावी । असे आमुची प्रार्थना ही प्रभावी ।'

अशी प्रभावी प्रार्थना करत स्वामीजींसमोर नतमस्तक व्हायचं. समाराधनेच्या दिवशी स्वामीजींच्या समाधीवर मस्तक ठेवताना एक वेगळीच अनुभूती येते. "न ये वदता, अनुभवी जाणती ते."

खरं सांगू का, सगळं काही विसरून खूप लहान होऊन या स्वामीजींच्या आश्रमात वावरण्यात खूप मजा आहे. मोठा आनंद आहे. 'मी अमुक मी तमुक' असं न मानता 'मी स्वामीजींचा' हा विचार एकदा पक्का झाला नं, तर आपल्यासारखे भाग्यवान कोणीच नाही. सर्व मोठेपणा विसरून स्वामीजींच्या स्वाधीन होण्यात खूप आनंद आहे. सगळ्यात मोठं सुख या समाधीसमोर योगाभ्यास करण्यात आहे. आपल्याला योगासने किती आणि कशी येतात हा मुद्दा गौण आहे. स्वामीकृपेने त्यात उत्तरोत्तर प्रगती होत जाईल. आपल्याला फक्त त्यात रमता आलं पाहिजे. योगासनांचा आनंद घेता आला पाहिजे. परवा गुरुजी वर्गात सांगत होते की अनेकांना रोज योगासने करण्याचा कंटाळा येतो. रोज तीच ती आसने किती दिवस करायची? काहीतरी नवे हवे. पण खरे तर योगाभ्यासाचा, योगासनांचा कंटाळा यायला नको. तेच असलं तरी प्रत्येक दिवशी प्रत्येक योगासन नवे वाटले पाहिजे. रोज नवा अनुभव घेता आला पाहिजे. हे योगाभ्यासातील प्रगतीचे लक्षण आहे. आपला योगाभ्यास हे काही साचलेले पाणी नाही. तो सुखाचा वाहता झरा आहे. झुळझुळणारा सुंदर प्रवाह आहे. समाधान तर काय हो, आपोआप मिळणार आहे.

समाधान, सुख आणि निरोगत्व यांची किल्ली म्हणजे आपला दैनंदिन योगाभ्यास आहे. 'समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने' असे स्वामीजी म्हणतात खरे, पण आधी नियमित योगाभ्यासाची किल्ली वापरून निरोगत्वाचं दालन उघडायचं ही सुरुवात आहे. असा नित्य निरंतर नियमित योगाभ्यास स्वामीजींच्या या पवित्र समाधीसमोर करण्यात स्वर्गीय सुख आहे. म्हणून तर या समाधीला आम्ही 'सुखवर्धिनी' म्हणतो. नित्य वर्धिष्णू होणारं, वाढत जाणारं हे, स्वर्गसुख आहे. हे मिळालं की ते समाधान अगदी न बोलवता आपोआप आपल्या मागे धावत येतं. म्हणून या सगळ्या प्राप्तीसाठी स्वामीजी केवळ 'करा हो नियमित योगासन' म्हणतात. 'यथाशक्ति निरन्तरम्' इतकी सवलत देतात. फक्त चार योगासने करा पण नियमित करा. स्वामीजींशी बनवाबनवी करू नका. त्यांच्याशी प्रतारणा करू नका. स्वामीजींशी केलेली प्रतारणा कालान्तराने फार महागात पडते. या महान योग्याला समजून घेण्याची आपली क्षमता कमी पडते. फारच क्षुल्लक आहोत आपण!

तुम्हाला सांगतो, समाधीसमोर योगाभ्यास करण्याची चटक लागली नं, तर एक दिवस साक्षात भगवंत देखील हा आनंद लुटण्यासाठी मनुष्याचा, अवतार घेऊन आपल्यात येऊन बसतील. ही चादर बरोबर टाकली आहे का हो? असे आपल्यालाच विचारतील. भगवंतांना असं भक्तांमधे मिसळायला फार आवडतं.

आपल्या व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र परिवर्तन घडवून आणण्याची विलक्षण किमया या समाधीत आहे. समाधीवरच्या स्वामीजींच्या पदचिन्हांवर फक्त मस्तक टेकवावे, तिथल्या झुळकणाऱ्या परिमळुची अवचिता अळुमाळु अनुभूती घ्यावी. मनातली सगळी तगमग, अस्वस्थता, निराशा, क्लेश क्षणात नाहीसे होतात.

'चिंता क्लेश दुःख दरिद्र अवधे देशांतरा पाठवी ।

हेरंबा गणनायका गजमुखा भक्तां बहु तोषवी ॥'

या प्रार्थनेची प्रत्यक्ष अनुभूती घेण्याची जागा म्हणजे ही स्वामीजींची समाधी आहे. अहो या समाधीचं दर्शन घेत असताना, गुरुपादपद्मांवर नतमस्तक होत असताना प्रत्यक्ष शेषनागाच्या पञ्चफण्यांची शीतल छाया आपल्यावर पडते. शेषनागरूपी साक्षात पतंजली मुनींच्या छत्रछायेखाली आल्यावर 'समाधानाय सौख्याय' साठी वेगळे काही करण्याची गरज आहे का आपल्याला? पतञ्जली मुनी हे नागराज शेषाचे अवतार मानले जातात. पतञ्जली मुनी म्हणजे अष्टांग योगाचे प्रणेते. प.पू. जनार्दनस्वामी हे अष्टांग योगजीवन शैलीचे पुरस्कर्ते म्हणून आपण सगळे इथे अष्टांगयोगाचा अभ्यास करतो. 'अथ योगानुशासनम्' हे पतञ्जलींचे पहिलेच योगसूत्र आपला आदर्श आहे. त्यानुसार आपण वागतो. यौगिक परम्परेबद्दल भगवंत गीतेत फार छान सांगतात-

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम् ।

विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत् ॥ गीता ४:१

भगवंत म्हणतात, की मी हा अविनाशी योग प्रथम सूर्याला सांगितला. सूर्याने आपला पुत्र मनु याला सांगितला, आणि मनुने त्याचा पुत्र इक्ष्वाकू याला सांगितला. अशा प्रकारे वंश परंपरेने आलेला हा योग राजर्षीपर्यंत पोहचला. परंतु त्यानंतर पुष्कळ काळापासून हा योग पृथ्वीवरून लुप्तप्राय झाला.

समोर दिसणाऱ्या या भगवंतांचे हे भूतकाळाचे युगायुगांचे गणित अर्जुनाच्या लक्षात येत नाही. म्हणून भगवंत पुढे “बहुति मे व्यतीतानि जन्मानि तव चार्जुन” वगैरे सांगतात. योगाची ही अविनाशी परम्परा जतन करून प.पू. स्वामीजींनी आपल्यासारख्या सामान्यांपर्यंत आणली आहे. प.पू. स्वामीजी हे पतञ्जली मुनींचे अवतार आहेत. ते आपल्यामधे राहिले, मिसळले हे आपले भाग्य आहे. आजही स्वामीजी सूक्ष्म रूपाने आपल्यात वावरतात. त्यांच्या अस्तित्वाची जाणीव करून देतात.

आज समाराधनेच्या दिवशी स्वामीजींच्या सुखवर्धिनी समाधीसमोर नतमस्तक होताना आपण त्यांना अधिकाधिक गुरुकार्य करण्यासाठी प्रेरणा आणि शक्ती मागू या!

॥ जय जनार्दन श्री जनार्दन ॥



श्री जनार्दनस्वामी उवाच

संतोष (२) (मम माया)

शरीरसुखाला उपयोगी पडणाऱ्या विविध वस्तूंच्या किंमती नैसर्गिकतेपेक्षा कृत्रिमतेने वाढविल्या जात आहेत. अशा परिस्थितीमध्ये गीतेत सांगितल्याप्रमाणे

‘दैवी ह्येषा गुणमयी मम माया दुरत्यया’

म्हणजे प्राकृतजनांच्या अंतःकरणावर एक प्रकारे रजोगुणाचे आवरण उत्पन्न करून रूप-लावण्यादिकांची वेगवेगळी प्रलोभने उत्पन्न करून अनेक जन्मसंग्रहीत पुण्यप्रभावाने मनुष्यशरीरात वास करणाऱ्या जीवांना निरतिशय सुखप्राप्तीचे स्थान असे जे निर्गुण निराकार ब्रह्मस्वरूप त्याकडे जाण्याच्या ध्येयापासून परावृत्त करणारी अशी जी माया, जी सत्त्व, रज, तम या तीन गुणांनी युक्त आहे आणि जगताची सुस्थिती सतत राहण्यासाठी मोक्षाकडे जाण्याच्या उद्देशाने प्रयत्नशील असलेल्या मनुष्यांना ‘पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननी जठरे शयनम्’ म्हणजे पुनः पुनः जन्माला येणे, मरणे, एतद्रूप संसारपाशात अडकणे आणि तन्निमित्त पुनः पुनः कोणत्या तरी मनुष्यांच्या शरीरात उत्पन्न होऊन एखाद्या स्त्रीच्या शरीरात प्रवेश करणे आणि त्या ठिकाणी पूर्ण वाढ होण्यासाठी नवमास आणि काही दिवस गर्भवास सहन करणे वगैरे गोष्टी मायेच्या आवरणामुळे ज्यांना सतत कराव्या लागतात; अशा माणसांना मनाचे संयमन करून नवीन नवीन मोहक वस्तूंच्या प्रलोभनापासून दूर राहणे हे अत्यंत कठीण होते.



श्री आनंदानुज

हिंदी अनुवाद - रमेश मुलतानी

इस प्राणायाम के अभ्यास द्वारा भूख, प्यास, निद्रा, आलस्य इनके विकार नष्ट होते हैं। जीर्णज्वर, अपचन, वीर्यदोष आदि विकार शांत एवं ठीक हो जाते हैं। शारीरिक तेज बढ़ता है। मानो दूसरा कामदेव ऐसा मनोहारी रूप प्राप्त होता है। सभी प्रकार की भूख व तृष्णा समाप्त हो जाने से वह साधक शरीर एवं मन से बलशाली बनता है।

हठप्रदीपिका द्वितीयोपदेशः- प्राणायाम सीत्कारी प्राणायाम

संपूर्ण द्वितीय उपदेश का प्रकरण 'प्राणायाम' इस महत्त्वपूर्ण योगांग को ही समर्पित किया गया है। 'योगप्रकाश' के पिछले दो अंको में 'सूर्यभेदन' एवं 'उज्जायी प्राणायाम' से हम परिचित हुए हैं। इस लेख में 'सीत्कारी प्राणायाम' की जानकारी हठप्रदीपिका के श्लोक के आधार से यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं।

अथ सीत्कारी

सीत्कां कृत्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम्।

एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः॥५४॥

अर्थ :- मुँह से 'सीत्' ऐसा आवाज निकालना है, किंतु प्रश्वास नाक से ही करना है। इस प्रकार के अभ्यासयोग द्वारा (अभ्यासक) दूसरा कामदेव होता है।

योगिनीचक्रसंमान्यः सृष्टिसंहारकारकः।

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते॥५५॥

अर्थ :- संपूर्ण योगिनी समूह की ओर से सन्मान प्राप्त होता है। (वह) सृष्टि का संहार भी सहजता से कर सकता है। उसे भूख, प्यास, नींद या आलस्य इनका उत्पीडन नहीं पहुँचता।

टीका :- सीत् ऐसे आवाज के साथ श्वास अंदर लेकर, नाक से सामान्य गति से प्रश्वास करना (हवा/वायु बाहर छोड़ना) इस प्राणायाम प्रकार को सीत्कारी प्राणायाम कहते हैं। गुरु परंपरा से प्राप्त सीत्कारी प्राणायाम प्रकार की प्रणाली पूज्यपाद योगमूर्ति श्री जनार्दनस्वामी इन्होंने उनके द्वारा लिखित 'प्राणायाम' इस पुस्तक में वर्णित की है। उसे पढ़नेपर सीत्कारी प्राणायाम कैसे करना है, यह समझ सकते हैं। जीभ को उलटकर उपरी दांतोंके अंदर की जीभ का सिरा लगाकर मुँह से सीत्-सीत् ऐसा आवाज करते हुए पूरक करना है। पूरक के प्रमाण अनुसार कुंभक बंध -

मुद्रासहित करना है। पश्चात् दोनों नासिकाओंसे रेचक करना है तथा अंत में बहिःकुंभक भी करना है।

इस प्राणायाम के अभ्यासद्वारा भूख, प्यास, निद्रा, आलस्य इनके विकार नष्ट होते हैं। जीर्णज्वर, अपचन, वीर्यदोष आदि विकारोंका शमन होता है अर्थात् वे शांत एवं ठीक हो जाते हैं। शारीरिक तेज बढ़ता है, मानो दूसरा कामदेव ऐसा मनोहारी रूप प्राप्त होता है।

भवेत् स्वच्छन्देहस्तु सर्वोपद्रववर्जितः।

अनेन् विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले।।५६।।

अर्थ :- यह सत्य है कि इस प्रकार से (सीत्कारीका) अभ्यास करनेपर साधक अपने शरीरपर पूर्णतः नियंत्रण रख सकता है और सभी प्रकार के विघ्नोंसे मुक्त रहकर इस जगत में श्रेष्ठतम योगी ऐसी मान्यता प्राप्त करता है।

टीका :- सीत्कारी प्राणायाम के कारण षड़रिपु (काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मत्सर ऐसे आत्मा के छह शत्रु) इनका सेनापती कहलानेवाला 'काम' नाम का शत्रु नियंत्रण में आता है। उसकी अन्य सेना अर्थात् क्रोध, लोभ, मोह, मद एवं मत्सर आदि आपोआप निष्क्रिय हो जाते हैं इसलिए संपूर्ण योगिनी समूह उसे आदर भाव से देखने लगते हैं। सभी प्रकार की भूख व तृष्णा समाप्त होकर व साधक शरीर और मन से, बलशाली बनता है। वो देह (शरीर) पर पूर्ण नियंत्रण पाने से सभी प्रकारके विघ्न तथा विक्षेप इन से मुक्त रहता है, परिणामस्वरूप योगसाधना करने में सफल होता है। इसलिए वह योगियोंमें श्रेष्ठता प्राप्त करता है।

(क्रमशः)

अभिनंदन



योगाभ्यासी मंडळाच्या साधक व कीर्तनकार **सौ. वर्षाताई वसंतराव बेडेकर** यांना दिनांक १ मे २०२६ रोजी कोल्हापूर येथे करवीर पीठाच्या श्रीमद्शंकराचार्य यांच्या हस्ते 'श्रीमती लक्ष्मीबाई आळतेकर महिला कीर्तनकार पुरस्कार' प्रदान करण्यात येऊन त्यांचा सत्कार करण्यात आला. काही वर्षांपूर्वी वर्षाताईंचे स्वामीजींच्या जीवनावर अप्रतिम कीर्तन मंडळात झाले होते. यवतमाळ केंद्र सुरू करण्यात श्री वसंतराव यांचे सोबत त्यांनी अथक परिश्रम घेतले.

मंडळातर्फे त्यांचे हार्दिक अभिनंदन.



डॉ. योगेश वाईकर
(मूळ इंग्रजी लेख)

अनुवाद :

डॉ. अनिरुद्ध गुर्जलवार

‘आत्मा’ हे चेतनेचे
स्वरूप विविध स्तरांचे
बनले आहे. त्याला
‘अग्रणम’ असेही
म्हणतात. चेतनेचे हे
स्तर भूः, भूवः, स्वः,
मह, जन, तप आणि
सत्य अशा सप्तस्तरांचे
मिळून बनले आहे.
मनुष्याची चेतना ही
निम्न स्तरांवरून सुरू
होऊन एक-एक स्तर
आरूढ करीत उच्च-
उच्च स्तरांवर व्यक्त
होत असते.

लेखमाला

वेदांमधील संहितेतील योग

(आरोहण, अवरोहण व समाधी अवस्थेतील योग)

वेदांच्या संहिता म्हणजे आत्मसाक्षात्कार किंवा स्वरूपाचे ज्ञान. हा साक्षात्कार होणे ही एका प्रदीर्घ प्रक्रियेची फलश्रुती होय. आणि ह्याच प्रक्रियेला ‘योग’ असे नाव आहे. ह्या संपूर्ण प्रक्रियेचे तीन भाग आहेत. ब्रह्मज्ञान अथवा समाधी अवस्था (अत्युच्च समाधी) प्राप्त करण्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या साधनेला ‘आरोहण’ अवस्था म्हणतात. ‘आरोहण’ ही साधना वर उल्लेखलेल्या तीन भागांचा प्रथम भाग आहे. ह्या अवस्थेत अग्नी आणि इंद्र ह्या दोन देवतांचा समावेश असतो. त्यांच्या महत्त्वपूर्ण सहभागाशिवाय ही आरोहण साधना पूर्णत्वाला जाऊ शकत नाही.

‘आत्मा’ हे चेतनेचे स्वरूप विविध स्तरांचे बनले आहे. त्याला ‘अग्रणम’ असेही म्हणतात. चेतनेचे हे स्तर भूः, भूवः, स्वः, मह, जन, तप आणि सत्य अशा सप्तस्तरांचे मिळून बनले आहे. मनुष्याची चेतना ही निम्न स्तरांवरून सुरू होऊन एक-एक स्तर आरूढ करीत उच्च-उच्च स्तरांवर व्यक्त होत असते. ह्याच प्रक्रियेला योगाची ‘आरोहण’ अवस्था म्हणतात. ह्या प्रक्रियेची परमावधी ही ‘आत्मसाक्षात्कारात’ होत असते. ह्याच अवस्थेला ‘मोक्ष’, ‘निर्वाण’, अथवा ‘निर्गुणात्मक समाधी’ असेही संबोधले आहे. ही अवस्था म्हणजे ज्ञानातीत ब्रह्मज्ञानाची अवस्था. म्हणजेच योगसूत्रातील द्रष्ट्याचे ‘स्वरूपेवस्थानम्’ अर्थात स्वरूपात अवस्थित होणे होय. म्हणजेच जीवाचे उच्चभूमीवरील शिवासोबत होणारे मीलन. ही संपूर्ण प्रक्रिया पार पडण्यासाठी अनेक ‘शक्ति’ कार्यरत असतात.

ह्या प्रक्रियेचा आरंभ ‘अग्नि’ देवता नामक ‘शक्ति’ आपल्या प्रज्वलन शक्तीद्वारा करते.

स्वतःमधील उर्मी म्हणजे अग्निदेवता. पुढे इतरही देवता ह्या प्रक्रियेला संचालित करण्यात सहभागी होतात. 'अग्नि' ह्या उर्मीरूपी देवतेच्या मार्गदर्शनाखालीच आरोहणाची साधना पूर्णत्वाकडे जात असते. ह्या दरम्यान 'अग्नि' सहाय्य करण्यासाठी असणाऱ्या देवता आहेत 'वसू', 'मरुत्', 'वायू', 'रुद्र', आणि 'आदित्य'. उच्च स्तरावर मदत करणाऱ्या देवतांना 'इंद्र' आणि 'विष्णू' असे नाव आहे. ह्याच देवतांच्या प्रभावामुळे 'अग्नि'द्वारा सुरू झालेली ही प्रक्रिया 'आत्मसाक्षात्कार, किंवा समाधी अवस्थेत परिणत होते.

अवरोहणाची प्रक्रिया आता उलट दिशेने सुरू होते. उच्च भूमीवरून निम्न स्तरांवर येत असताना विविध स्तरांवर व्यक्त होणे हे ह्या प्रक्रियेत होत असते. त्यातील 'आप' म्हणजे जल हे 'सोम' देवतेद्वारा व्यक्त होते. 'अश्विन' आणि 'रिभू' ह्या दोन देवता इंद्र आणि विष्णू देवतेला हा निम्नस्तरांवर नेणारा प्रवास पूर्ण करण्यात मदत करतात. ही 'अवरोहण' योगाची अभिव्यक्ती 'सगुणात्मक' समाधी मध्ये होते. म्हणजे ब्रह्मज्ञानाची प्रत्यक्ष अभिव्यक्ती. ही अभिव्यक्ती असामान्य असून त्यात निव्वळ ज्ञानाचीच नव्हे तर अनेक अनाकलनीय घडामोडी घडवून आणण्याची क्षमता विकसित झालेली असते.

आरोहण व अवरोहण ह्या योगाच्या दोन्ही अवस्था एकमेकांना पूरक अशा असतात. ह्यापैकी कुठलीही अवस्था ही दुसऱ्यापेक्षा कमी दर्जाची नसते. हे होत असताना स्वतःच्या चेतनेत अनेक प्रक्रिया घडत असतात. जेव्हा ह्या प्रक्रिया एकाच स्तरावर होत असतात तेव्हा त्यांना 'स्तरांतर्गत' होणाऱ्या प्रक्रिया म्हणतात. आणि जेव्हा विविध स्तरांवर होतात तेव्हा त्यांना 'आंतरस्तरीय' प्रक्रिया असे म्हणतात. ह्या प्रक्रिया होत असतानाच वेदांतील अनेक ऋषी-मुनींचा साक्षात्कार साधकाला होत असतो. ह्याच साक्षात्कारांचे ज्ञान हे वेदांमधील 'संहिता' प्रकरणांमध्ये आपल्याला पाहावयास मिळते.

'आरोहण' योग म्हणजे स्वयं-चेतनेचे 'गायत्री' तून 'सावित्री' कडे होणारे स्थलांतर। गायत्री म्हणजे स्वयंचेतनेची निम्न स्तरावर होणारी अभिव्यक्ती, जी सर्वोत्तम असते. अशीच सर्वोत्तम अभिव्यक्ती जेव्हा उच्च स्तरांवर होते तेव्हा त्याला 'सावित्री' असे संबोधतात, योगसाधनेत स्वस्वरूपाच्या कार्यरत चेतनेचे निम्नस्तरांवरून एक-एक स्तर वर तरंगत उच्च भूमीवरील स्तरावर आरूढ होण्याची क्रिया घडत असते. आरोहण प्रक्रियेत ह्यालाच 'मूलाधारापासून' आरंभ करीत 'सहस्रारा' मध्ये आरूढ होणे असेही म्हणतात. स्वयंचेतनेतील उर्मीला संचालित करून त्याचे रूपांतर आत्मसाक्षात्कारात करणे असा हा प्रवास होय. हा मार्ग 'वाक्' मध्ये सुरू होऊन 'मानस' ह्या टप्प्यामधून 'अति-मानस' स्थितीत पूर्ण होतो. त्याला 'निर्माणकाया' मधून 'धर्मकायेत' होणारे रूपांतर असे देखील म्हणतात.

'अवरोहण' योगामध्ये त्याआधी प्राप्त झालेली 'ज्ञानातीत', अवस्था किंवा ब्रह्मज्ञानाची अवस्था हळूहळू निम्नस्तरांवर येत-येत प्रत्येक स्तरावर अभिव्यक्त

करण्याची प्रक्रिया घडते तेंव्हा ती साधना आपल्या पूर्णत्वाकडे जाते असे म्हणता येईल. मनुष्यातील चेतनेची स्थिती ही आजकालच्या युगात ह्या दिशेने विकसित होताना दिसून येते. ह्याबद्दल सविस्तर माहिती आपण पुढील प्रकरणांमधे बघणारच आहोत.

(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.)



‘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



कल्पक इंटरप्रायझेस

8669988077 | 9552513349

घरपोच
सेवा

फक्त

लाकडी घाणी तेल

समोर तेल काढून मिळेल

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



प्रवचन : श्री. प्रणवशास्त्री पटवारी
शब्दांकन - संजीव डोके

जेव्हा क्रांतिकारकांच्या बाबतीत योगी हा शब्द वापरला जातो, तेव्हा ज्यांनी अहिंसेचा विपर्यास केला त्यांचं म्हणणं असतं की योगाची पहिलीच पायरी अहिंसा आहे आणि हे सगळे क्रांतिकारक शस्त्र घेऊन लढणारे आहेत. मग त्यांना योगी कसं म्हणणार? पूज्य जनार्दन स्वामी महाराजांनी जेव्हा अहिंसेचं विश्लेषण केलं तेव्हा त्यांनी या योगसूत्राचं उदाहरण देऊन हे सांगितलं, 'अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः!'. त्यानंतर हे ही सांगितलं की आपल्या शरीराने, मनाने कुणाला न दुखावणं, एखाद्याचं मन सुद्धा न दुखावणं, ही अहिंसा आहे. पण पुढे ते सांगतात की हे ज्यांच्या बाबतीत संभवत नाही, त्यांना मृत्युदंड देणं, हे सुद्धा त्या अहिंसेच्या परिघातच येतं.

राष्ट्रभक्ती योग

(योग संमेलनात श्री. प्रणवशास्त्री पटवारींचे
प्रवचन) - (२)

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

छत्रपती शिवाजी महाराजांपासून प्रेरणा घेतलेली सगळ्या राष्ट्रपुरुषांची मांदियाळी जी आपल्याला दिसते, त्यामधलं एक अग्रगण्य नाव स्वातंत्र्यवीर सावरकरांचं. श्रीमद् भगवद्गीता जीवनात उतरवणं हे कसं असतं? या क्रांतिकारकांकडे पाहून नेमकं कुणाचं नाव घ्यावं आणि काय आणि किती सांगावं! भगतसिंगांनी गांधीजींच्या एका लेखाला उत्तर म्हणून एक लेख लिहिला आहे. गांधींचा लेख होता 'कल्ट ऑफ बॉम्ब', बॉम्बचा पंथ अशा अर्थाने. त्याला उत्तर म्हणून भगतसिंह यांनी जो लेख लिहिला तो 'फिलॉसॉफी ऑफ बॉम्ब'. म्हणजे की आम्ही जे शस्त्र वापरतो त्यामागे एक तत्त्वज्ञान आहे. याचा मी संपूर्ण उल्लेख करत नाही. शेवटचा परिच्छेद जो आहे त्यामध्ये त्यांनी दोन शब्द वापरले 'व्हिक्ट्री' (विजय) आणि 'डेथ' (मृत्यू). 'हतो वा प्राप्यसि स्वर्गं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम्' हा भाव त्यात जशास तसा उतरलेला आहे. कुठल्याही प्रलोभनाने विचलित व्हायचं नाही, न कुठल्याही आपत्ती समोर डगमगायचं! किती घोर आपत्ती येत पन्नास वर्षांची काळ्या पाण्याची शिक्षा झाली आहे. पण हा माणूस म्हणतो इतकी वर्ष तुमचं राज्यच राहणार नाही. जिथे दहा मिनिटं राहणं शक्य नाहीये त्या ठिकाणी दहा वर्ष काढणं, हे योगाभ्यासाशिवाय शक्य नाही. 'माझी जन्मठेप' ग्रंथामध्ये स्वतः त्यांनी सांगितलं, दररोज न चुकता नियमाने संपूर्ण पातंजल योगसूत्रांचा ते एक पाठ करायचे. ती त्यांना कंठस्थ होती. कमवायचं असतं तर वासुदेव बळवंत फडक्यांना पुष्कळ कमवता आलं

असतं. पण ते योगी होते नं ! त्यांनी जिथे योग साधना केली शिरढोण जवळ, आजसुद्धा ती गुहा आहे. साक्षात भगवान दत्तात्रेयांशी त्यांचा प्रत्यक्ष संवाद चालायचा. एका योग्याच्या ठिकाणी काही गोष्टी स्वाभाविकपणे असतात, की कुठल्याही द्रंदांमध्ये अचल राहणं, कुठल्याही प्रकारे स्वार्थाचा स्पर्श नसणं आणि सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट, मृत्यूचं भय कुठल्याही प्रकारे मनात शिल्लक नसणं. हे या सगळ्या क्रांतिकारकांच्या मध्ये भरून उरलेलं आहे. सगळे तरुण आहेत. कोणी २० वर्षांचा, कोणी २२ वर्षांचा, कोणी २४ वर्षांचा आहे. मदनलाल धिंगरा जेव्हा फासावर गेला तत्पूर्वी त्यानं जे स्वतः लिहून ठेवलं, त्यात तो म्हणतो की, “माझ्या राष्ट्राचा अवमान हा माझ्यासाठी ईश्वराचा अवमान आहे. माझ्या राष्ट्राचे कार्य हे माझ्यासाठी ईश्वराचे कार्य आहे आणि मी अशा परंपरेत जन्म घेतलाय जी पुनर्जन्म मानते. तिच्या दृष्टीने आत्म्याला अमरत्व आहे. त्यामुळे माझी इच्छा हीच आहे की पुन्हा पुन्हा जन्मावं आणि पुन्हा पुन्हा मातृभूमीवर आपले प्राण ओवाळून टाकावे.” एक दिनेश गुप्ता नावाचा क्रांतिकारक होते. त्याला जेव्हा फाशीची शिक्षा झाली तेव्हा तो म्हणतो “हिंदू धर्मात जन्माला येऊन मृत्यूला घाबरणं हे म्हणजे पहिल्याच पायरीवर पराभव झाल्यासारखं आहे. जर आमची गीता सांगते की आत्मा अमर आहे, तर मृत्यूला घाबरणं हे योग्य नाही.” आता हे बोलणं सोपं आहे पण ज्याला काही दिवसांनी फाशी दिलं जाणार आहे, त्यानं हे बोलणं आणि आदल्या दिवशी ध्यान करणं, ध्यानात मन लागणं, हे किती विलक्षण आहे. ही कुठल्या प्रकारची मनोधारणा आहे? आणि निश्चितपणे या गोष्टी योग साधल्याशिवाय होत नाहीत.

एका भोग्याची विचार करण्याची पद्धत वेगळी आहे, एका योग्याची विचार करण्याची पद्धत वेगळी आहे. जेव्हा क्रांतिकारकांच्या बाबतीत योगी हा शब्द वापरला जातो, तेव्हा ज्यांनी अहिंसेचा विपर्यास केला त्यांचं म्हणणं असतं की योग्याची पहिलीच पायरी अहिंसा आहे आणि हे सगळे क्रांतिकारक शस्त्र घेऊन लढणारे आहेत. मग त्यांना योगी कसं म्हणणार? पूज्य जनार्दन स्वामी महाराजांनी जेव्हा अहिंसेचं विश्लेषण केलं तेव्हा त्यांनी या योगसूत्राचं उदाहरण देऊन हे सांगितलं, ‘अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।’. त्यानंतर हे ही सांगितलं की आपल्या शरीराने, मनाने कुणाला न दुखावणं, एखाद्याचं मन सुद्धा न दुखावणं, ही अहिंसा आहे. पण पुढे ते सांगतात की हे ज्यांच्या बाबतीत संभवत नाही, त्यांना मृत्युदंड देणं, हे सुद्धा त्या अहिंसेच्या परिघातच येतं. एखादा अगदी अहिंसावादी असला तरी एखाद्या कडूर अपराध्याला जर न्यायाधीशांन फाशीची शिक्षा सुनावली तरी त्याला दुःख होता कामा नये. हे महाराजांचे शब्द आहेत. आजचा काळ पाहता हा मुद्दा फार महत्त्वाचा आहे. अगदी सुरुवातीच्या काळापासून आजपर्यंत आणि आजपासून भविष्यापर्यंत एक गोष्ट शाश्वत सत्य आहे की हातात शस्त्र घेणं न घेणं महत्त्वाचं नाही, ते कोणाच्या हातात आहे हे महत्त्वाचं आहे. जगात रोगी पण आहेत, जगात भोगी पण आहेत आणि जगात योगी पण आहेत. रोगी तर हातात शस्त्र धारण करूच शकत नाही. शस्त्र हे प्रतीक आहे. एका भोग्याच्या हातात जेव्हा शस्त्र येतं

किंवा सामर्थ्य येतं, सत्ता येते, तेव्हा जगाचं अनिष्टच होणार आहे. आणि कुणाच्या तरी हातामध्ये जर सत्ता केंद्र असणं अनिवार्य असेल, सगळ्या प्रकारचं सामर्थ्य असणं, शस्त्र असणं अनिवार्य असेल, तर ते योग्याच्या हाती असलं पाहिजे. त्यातच जगाचं हित आहे. म्हणून भगवान श्रीकृष्ण गीतेमध्ये अर्जुनाला म्हणतात, मला तुझ्या हातून हे घडवून आणायचं आहे. पुन्हा सावरकरांचे शब्द मला आठवतात, 'दीप्तानलात निज मातृ विमोचनार्थ, हा स्वार्थ जाळूनी आम्ही ठरलो कृतार्थ'. प्लेटो असं म्हणतो, जगाचे कल्याण जर व्हायचं असेल, तर एक तर जो सत्ताधारी आहे तो तत्त्वज्ञ असला पाहिजे किंवा तत्त्वज्ञाच्या हाती सत्ता असली पाहिजे.

योग ही जर सामर्थ्याची उपासना असेल, तर त्या सामर्थ्याचा विनियोग करण्याची अक्कल, विवेक, योग्यापाशी असते. म्हणून त्याच्या हातात शस्त्र असणं, ते सत्ता केंद्र असणं आवश्यक आहे. आणि हे आम्हाला आमच्या परंपरेमध्ये प्रत्येक ठिकाणी दिसतं. म्हणून जेव्हा जेव्हा राजसत्ता निरंकुश झाली, तेव्हा तेव्हा वनामध्ये जाऊन योगसाधना करणारे हे सगळे आमचे ऋषी मुनी, तिथे आले आणि पुन्हा एकदा जो नीतिमान, धर्मानुकूल आहे, त्याला सत्तेवरती बसवलं. योग्याच्या मनात मोह नाही, योग्याच्या मनात लोभ नाही. समर्थ रामदास स्वामी गेलेले सुद्धा नाहीत राज्याभिषेकाच्या प्रसंगी छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या. ते होते सज्जनगडावर. 'दास डोंगरी राहतो, यात्रा देवाची पाहतो', ही अलिप्त वृत्ती त्या योग्यामध्ये आहे. पण हा राजा स्वतः योगी असल्यामुळे जेव्हा समर्थ येतात तेव्हा, "भिक्षा वाढ असे समर्थ म्हणता न्यायासनी ऐकुनी। आला धावत दानशूर नृपती बोले करा जोडुनी।। ही लक्ष्मी आपलीच राज्य आपले मीही असे आपला। घ्यावी ही तलवार हा मुकुट हा माथापदी वाहिला।।"

अनेक गोष्टी सांगण्यासारख्या आहेत. एकच छत्रपती शिवाजी महाराजांचे जीवन जरी आपण समजून घेतले तरी कशाप्रकारे एका योग्याची राष्ट्रभक्ती असू शकते, हे आपल्याला कळू शकतं. एकच वाक्य सांगितलं स्वामी विवेकानंदांनी. त्यात महाराजांचं सगळं गुणवर्णन आलं. फार तळमळ होती स्वामी विवेकानंदांना तरुणांच्यासाठी, की आपण छत्रपती शिवाजी महाराजांचा आदर्श ठेवला पाहिजे. पण पाश्चात्य शिक्षणानं ज्यांची बुद्धी आंधळी होऊन गेली आहे, त्यांना महाराज एक लुटारू वाटत होते. या पाश्चात्यांच्या अंधानुकरणामुळे आम्ही आमची योगचर्या, दिनचर्या, आहारचर्या, सगळं कसं बिघडवून घेतलेलं आहे, याचा क्लेश स्वामी महाराजांना पण होत होता. त्यांच्या चरित्रामध्ये तसे उल्लेख आहेत. स्वामी विवेकानंद त्या तरुणांना सांगतात, अरे रामायण आणि महाभारत या दोन ग्रंथांमधल्या सगळ्या सद्गुणांची यादी करा आणि ते सगळे सद्गुण एका ठिकाणी जर आपल्याला पाहायचे असतील तर ते छत्रपती शिवाजी महाराजांचे व्यक्तिमत्त्व आहे. आणि हे एका योग्याचं व्यक्तिमत्त्व आहे. संकल्प पहा ना त्यांचा काय आहे. मी राजा व्हावं ही त्यांची इच्छा नाहीये, ते त्यांच्या इच्छेने चालतच नाहीयेत. 'हे राज्य व्हावे ही तर श्रीची इच्छा आहे', त्यात महाराज कुठे आहेत हे सांगा. हातात शस्त्र

असो किंवा लेखणी, योग्याची वृत्ती बदलत नाही. मिर्झाराजा जयसिंगाला पत्र लिहिताना छत्रपती शिवाजी महाराज म्हणजे एक परिपूर्ण योगी लिहितोय. ते म्हणतात हे राज्य व्हावे ही श्रींची इच्छा आहे. हा माझा संकल्प आहे. मग राज्य माझ्या हाताने होवो किंवा अन्य कुणाच्या हाताने होवो. जयसिंगाला ते म्हणतात राजे तुम्ही व्हा. मला सिंहासनाचा लोभ नाही. मी आपली चाकरी करायला येईन. पण दोन सिंहांना आपसात लढवून हे कोल्हे लांडगे राज्य करतायत, हे जाणून घ्या. निव्वळ वरवरचं कर्मकांड करून हा विवेक येत नाही, हे आपल्याला मिर्झाराजा जयसिंगकडे पाहून कळतं. अतिरुद्र करून आलाय तो. अतिरुद्राचं अनुष्ठान कुणाचा पराभव व्हावा म्हणून? ज्यानं मंदिरं बांधली. आणि कुणाच्या विजयासाठी, ज्यानं मंदिर पाडली? पण हा विवेक त्याच्यापाशी नाही. जीवन तशा प्रकारे घडवावं लागतं. या विसंगती पुष्कळांच्या जीवनामध्ये आपल्याला दिसतात. अगदी आज पण या वृत्ती आहेत. जयसिंग ही व्यक्ती नाही, वृत्ती आहे. आजही आपल्याला त्या वृत्ती दिसतात. बाहेरून धर्मप्रेम आहे असं दाखवायचं पण तशी नीती ठेवायची नाही. ही विसंगती आहे.

(क्रमशः)

ऑनलाईन देणगी सेवा उपलब्ध

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

**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 📱 | gcc.ngp
📞 8600025331 | www.gandheclasses.com

Up to Dec. - 2025



भालचंद्र कपाले

यह कहना उचित होगा की योग किसी भी चिकित्सा पद्धती का विकल्प नहीं है और ना ही यह मधुमेह का पूर्ण इलाज है परंतु यह एक जीवन शैली है जिसे अपनाकर हम मधुमेह नियंत्रित ही नहीं अपितु समग्र शरीर का निरोगत्व प्राप्त कर सकते है जो हमारे सामाजिक, शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक उन्नति के लिए आवश्यक है। नियन्त्रिताहारयुक्तेन योगासन्-प्राणवायुभिः । व्यायामनित्यनिष्ठाभ्यां मधुमेहः प्रशाम्यति ॥ जीवनं मधुरं चैव स्वास्थ्यं सौख्यं च वर्धते ॥ हिंदी अर्थः नियंत्रित भोजन, योगासन, प्राणायाम और व्यायाम को नित्य श्रद्धा से करने पर मधुमेह शांत होता है तथा जीवन मधुर, स्वस्थ और सुखमय बनता है।

मधुमेह और योग (३)

आसनों में दो प्रकार के आसन प्रमुख है एक वो जिसमे पैन्क्रीआस पर दबाव, खिचाव या तनाव पड़ता है और दूसरे वो जिसमे माँसपेशिया बलवान होती है। कुछ प्रमुख आसन जिन्हे मधुमेह रोगियों को एवं स्वास्थ्य व्यक्ति को भी नित्य करना चाहिए, इस प्रकार है:

क्र.	आसन	लाभ
१	शीर्षासन	इन सभी आसनों में पैन्क्रीआस का अंकुचन/
२	मण्डुकासन	संकुचन या उस पर दबाव पड़ता है जिससे पैन्क्रीआस कार्यक्षम होता है और
३	पवनमुक्तासन	इंसुलिन निर्माण में सहायता मिलती है. ये सारे आसन
४	पश्चिमोत्तानासन	निम्नलिखित तरह से मधुमेह प्रबंधन मे सहायता करते है:
५	अर्धमत्स्येन्द्रासन	रक्त शर्करा नियंत्रण: आसन और प्राणायाम फास्टिंग और खाने के बाद ब्लड शुगर लेवल को कम करने में मदद करते हैं, जिससे मधुमेह बेहतर तरीके से मैनेज होता है।
६	हलासन और धनुरासन	
७	मत्स्यासन	
८	तोलांगुलासन	तनाव कम करना : योगासन मन और शरीर दोनों को शांत करते है, तनाव को कम करते है। तनाव से ब्लड शुगर बढ़ सकता है, इसलिए योग तनाव कम करके अप्रत्यक्ष रूप से शुगर कंट्रोल करता है।
९	भुजंगासन	
१०	महामुद्रा	
११	जानुशिरासन	

१२	कपालभाती	इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाना : कुछ योगासन, जैसे मण्डुकासन, भुजंगासन, धनुरासन, पवनमुक्तासन
१३	प्राणायाम	पैन्क्रीआस को उत्तेजित करते हैं, जिससे इंसुलिन का उत्पादन और उपयोग बेहतर होता है, और शरीर की इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता बढ़ती है। आंतरिक अंगों को सक्रिय करना : योग से पेट और आंतों की गतिविधियां सुधरती हैं और सभी आंतरिक अंगों को लाभ मिलता है, जो मेटाबॉलिज्म के लिए ज़रूरी है। वजन प्रबंधन : योग एक व्यायाम भी है जो वजन नियंत्रित करने में मदद करता है। स्वस्थ वजन टाइप २ मधुमेह के प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है। समग्र दृष्टिकोण : योग सिर्फ शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मन-शरीर के जुड़ाव पर जोर देता है, जो खान-पान और दवाओं के पालन में भी सुधार लाता है। प्राणायाम मानसिक शांति देता है और हार्मोन संतुलन में मदद करता है। कपालभाती से पेट की चर्बी कम होती है और पैन्क्रीआस सक्रिय होते है।

ये सारे आसन और प्राणायाम किसी योगगुरु या शिक्षक के मार्गदर्शन में ही करना उचित होता है। इसलिए संभव हो तो पूज्यपाद गुरुमूर्ति जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मण्डल, रामनगर नागपुर यहाँ हर महीने की ४ तारीख को शुरू होने वाले निशुल्क निरोगत्व वर्ग में योग की शिक्षा प्राप्त की जा सकती है जिससे आसन करने के यथोचित लाभ प्राप्त होते है। सराव के लिए स्वामीजी लिखित पुस्तक 'सुलभ साँघिक आसन' का अध्ययन भी उचित होगा। जो मण्डल कार्यालय में बहुत कम और उचित मूल्य में उपलब्ध है। मधुमेह नियंत्रण के लिए मांसपेशियों का बलवान होना भी ज़रूरी है जो कि ऊपर दिए आसनों के अलावा सूर्यनमस्कार, चतुरस्तदण्डासन और दंड लगाने से संभव होगा। इसके साथ ही मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति को एक यौगिक जीवन शैली चार्ट बनाकर उसे जीवन में साकार करना चाहिए।

१. सुबह खाली पेट प्राणायाम (१५-२० मिनट) : कपालभाती, अनुलोमविलोम, भ्रम्रिका, भ्रामरी और उज्जयी

२. योगासन (२०-२५ मिनट) : ऊपर टेबल में दिए गए आसन, रोज अदल बदल कर किये जाना चाहिए।

३. मधुमेह फ्रेंडली आहार :

सुबह: गुनगुना पानी

नाश्ता : योग/प्राणायाम के कम से कम आधा घंटे पश्चात अवला युक्त रस, अंकुरित मूंग, चना दलीया इत्यादि

दोपहर भोजन : ज्वार/बाजरा/रागी रोटी, हरी सब्जी, दाल, छाछ, सलाद

४. शाम : भुने चने, मखाने और ग्रीन चाय या नींबू पानी

५. रात : हल्का भोजन सोने से २-३ घंटे पहले

भोजन की मात्रा शरीर की आवश्यकता अनुसार परंतु भोजन जरूरत से कम ही ग्रहण करें। अंत में यह कहना उचित होगा कि योग किसी भी चिकित्सा पद्धति का विकल्प नहीं है और ना ही यह मधुमेह का पूर्ण इलाज है परंतु यह एक जीवन शैली है जिसे अपनाकर हम मधुमेह नियंत्रित ही नहीं अपितु समग्र शरीर का निरोगत्व प्राप्त कर सकते हैं जो हमारे सामाजिक, शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक उन्नति के लिए आवश्यक है।

नियन्त्रिताहारयुक्तेन योगासन्-प्राणवायुभिः । व्यायामनित्यनिष्ठाभ्यां मधुमेहः प्रशाम्यति ॥

जीवनं मधुरं चैव स्वास्थ्यं सौख्यं च वर्धते ॥

हिंदी अर्थ: नियंत्रित भोजन, योगासन, प्राणायाम और व्यायाम को नित्य श्रद्धा से करने पर मधुमेह शांत होता है तथा जीवन मधुर, स्वस्थ और सुखमय बनता है।

अस्वीकरण: लेखक स्वयं को केवल एक योग साधक मानते हैं। इस लेख में प्रस्तुत मधुमेह संबंधी जानकारी सार्वजनिक स्रोतों में उपलब्ध विभिन्न सामग्रियों के संकलन पर आधारित है। पाठक किसी भी प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी निर्णय लेने से पूर्व योग्य चिकित्सक या योग शिक्षक से परामर्श करें।

(समाप्त)

माझे योगी जनार्दन स्वामी

माझे योगी जनार्दन स्वामी, असती अंतर्दामी ---॥१॥

पद्मपत्रसम योगी विरागी, दिव्यज्ञानी अन वितरागी।

परमहंस षड्शास्त्री आणिक, कैवल्याचे धामी ---॥१॥

स्वतः बालका जाणे माता, मग दुःखाची कैची वार्ता।

पाहती जैसे सर्वा प्रेमे, ध्याता लाभे उर्मी---॥२॥

स्वामी जनार्दन योगीराणा, वंदू तयाच्या सदैव चरणा।

योगाभ्यासा घडू दे निशिदिनी, वामनदत्ता नेमी---॥३॥

माझे योगी जनार्दन स्वामी---

- दत्तात्रय साठे

प्रसंग विशेष

गुरुशिष्याची अपूर्व नर्मदा परिक्रमा

- डॉ. रवींद्र केसकर



संजय लष्करे हे नाव योगाभ्यासी मंडळात सगळ्यांनाच परिचित आहे. उंच शरीरयष्टी, चेहऱ्यावर मंद स्मित आणि कितीही घाईचा प्रसंग असला तरीही शांतपणे, पद्धतशीरपणे कार्य करीत राहणे ही या कार्यकर्त्याची दृश्य ओळख. मुळात संजय लष्करे हे मुंबईच्या नावाजलेल्या 'जे. जे. स्कूल ऑफ आर्ट'चे पदवीधर. डिझाईन, मुद्रण आणि ऑफसेट प्रिंटिंग यात त्यांचा हातखंडा. 'योगप्रकाश' हे स्वामीजींनी जवळजवळ ६० वर्षांपूर्वी सुरू केलेलं 'योग' या विषयाला वाहिलेले मासिक म्हणजे जणू स्वामीजींचेच अक्षरस्मारक. संजय लष्करे हे जवळजवळ गेल्या ३५ वर्षांपासून या मासिकाचे मुख्य आधारस्तंभ! योगप्रकाश मासिकाचे दर महिन्याचे डिझाईन, मांडणी, मुद्रण, हे सर्व तर ते करतातच त्याउपर मासिकाच्या संपूर्ण छपाईचे काम वेळेत पूर्ण करून ठरलेल्या संख्येची मासिके दर महिन्याच्या २० तारखेच्या २-३ दिवस आधीच मंडळात आणून देण्याची संपूर्ण जबाबदारी गेल्या ३-४

दशकांपासून ते अव्याहत सांभाळत आहेत. योगप्रकाशचा दिवाळी अंक हा कमीतकमी एक ते दीड महिन्याचा वेळ खर्च करून छपावा लागतो. याशिवाय मंडळातर्फे अत्यंत किफायती किमतीत प्रकाशित होणारी योगविषयक पुस्तके ही सारी संजयजींच्या 'साक्षी स्क्रीन व प्रिंटिंग' मार्फत छापून येत असतात. त्यात कालानुरूप डिझाईनच्या क्षेत्रात जसे बदल होतात ते सर्व बदल संजयजी स्वतःहून या पुस्तकांत घडवून आणत असतात. योगप्रकाश किंवा मंडळाची सर्व पुस्तके यांच्या कव्हरचे डिझाईन अत्युकृष्ट करणे म्हणजे संजयजींच्या दृष्टीने खरी गुरुसेवा. त्यांच्यासोबत ही सगळी मंडळाची कामे 'साक्षी स्क्रीन'चे रामदासजी वाघाडे आणि लष्करे कुटुंबीय सौ. मंजूताई, कु. (आता सौ.) साक्षी, व कु. स्वरा हे 'गुरुसेवा' या एकमेव भावनेतून निस्पृहपणे करीत असतात. हे इतकेच नाही तर कुठल्याही कार्यक्रमात, मग ते समाराधना दिनाची पालखी असो किंवा रामनवमीच्या मिरवणुकीत स्वामीजींचा रथ तयार करण्याचे काम असो किंवा योगदिनाचे पोस्टर्स तयार करणे असो किंवा योगसंमेलनात मोठमोठे बॅनर्स तयार करणे किंवा हजारो ओळखपत्रे/पासेस तयार करणे, ही सगळी कामे संजयजी भक्तिभावाने 'योग: कर्मसु कौशलम्' चा आदर्श घालून लीलया करीत असतात. ही सर्व कामे ते आपला डिझाईन प्रिंटिंगचा व्यवसाय तसेच कुटुंबाच्या जबाबदाऱ्या अत्यंत उत्तम रीतीने सांभाळून वेळच्या वेळी पार पाडीत असतात.

गेल्या नोव्हेंबर मध्ये मंडळाचे अमृतमहोत्सवी योगसंमेलन ७ ते ९ नोव्हेंबरला पार पडले. मंडळाचे कार्यकारिणी सदस्य असलेल्या संजय लष्करे यांनी २ महिन्यांहून अधिक काळ वाहून घेऊन संमेलनाचे काम केले यात नवल नव्हते. नवल या गोष्टीचे होते की संजयजींची ज्येष्ठ कन्या कु. साक्षी हिचे लग्न तिथून केवळ १५-२० दिवसांच्या अंतरावर होते. पण 'आधी लग्नीन कोंढाप्याचे मग रायबाचे' या बाणीवर लष्करेंनी तानाजी मालुसरेंचा आदर्श डोळ्यांपुढे ठेवून संमेलन पार पडल्यावरच घरच्या लग्नाकडे व्यवस्थित लक्ष द्यायला सुरुवात केली. लग्न थाटात पार पडले, शिरस्त्याप्रमाणे सत्यनारायण झाला त्यासोबत स्वामीजींचे पादुकापूजनही झाले. सगळ्यांना वाटले सगळी कार्ये व्यवस्थित पार पडली. आता नेहमीप्रमाणे आयुष्य पुन्हा सुरू होणार. पण कदाचित त्यावेळी संजयजींचा आणि स्वामीजींचा वेगळाच संवाद सुरू असावा. कार्य निर्विघ्न पार पडलं, संसारातील एक मुख्य जबाबदारी यथोचित पुरी करण्यात आली, आता संजयजींना गुरूंसोबत वेळ घालवायचा होता. आपले गुरू जनार्दनस्वामी यांना योगविद्येची प्राप्ती जिथे झाली तो नर्मदा मैयाचा किनारा त्यांना ओढ लावत होता. आपल्या गुरूंनी ही कठीण अशी नर्मदापरिक्रमा पायी आणि तेही दोनदा कशी केली असेल, आपणही ती करून पाहावी, असे काही विचार त्यांच्या मनोमधे असावेत. ह्या सर्व गोष्टी दैवयोगाच्या असतात. मनात संकल्प उठला, स्वामींनी मनोमन अनुमोदन दिले आणि मैयाने बोलावून घेतले. श्रद्धेय खांडवे गुरुजींची परवानगी घेऊन अगदी तडक संजय लष्करे नर्मदापरिक्रमेला रवाना झाले. कदाचित थोडा अधिक विचार केला तर मन बदलणार तर नाही ना, असेही त्यांना वाटले असावे. मंडळाचे ज्येष्ठ कार्यकर्ते डॉ गुर्जलवारांशी आधीच बोलणे झाले असावे आणि मंडळाचे हे दोन खंदे कार्यकर्ते स्वामीजींच्या पाऊलखुणा नर्मदाकिनारी शोधायला निघाले, नव्हे त्यांचाच मार्ग शब्दशः पत्करायला निघाले. हे इतके अचानक होते की मंडळाच्या बऱ्याच कार्यकर्त्यांना याची कल्पनादेखील नव्हती.

परिक्रमा ओंकारेश्वरपासून सुरू झाली. परंपरेप्रमाणे नियमांत राहून ही परिक्रमा करायची होती. अंगावर श्वेतवस्त्र, हातात परिक्रमावासीयांचा दंड, नर्मदा मैयाला सोबत ठेवायला कमंडलुवजा एक पात्र, आणि अत्यंत मोजक्या वस्तू, (त्यादेखील कुठेतरी शूलपाणीच्या जंगलात सोडून द्यायच्या असतात), घेऊन परिक्रमा उठली. आपण कितीही प्लॅनिंग केले तरी नर्मदाकिनारी शेवटी मैयाचाच 'प्लॅन' चालतो. छोट्यासा अपघात होण्याचे निमित्त झाले आणि डॉ. गुर्जलवारांना वैद्यकीय सल्ल्यानुसार नागपूरला परत यायला लागले. कदाचित स्वामीजींना यावेळी संजयजींशी परिक्रमेत एकट्यानेच बोलायचे होते. त्यामुळे संजयजी एकटेच पुढे निघाले. एक अकेला, अलख निरंजन। ही मैयाने परिक्रमेत घेतलेली संजयजींची पहिली परीक्षा असावी. आता पुढे काय ठेवले आहे याचा विचार न करता चालत जायचे होते. दररोज ८ किमी वरून १२ मग १५ असे करत करत दररोज ३० किमी पर्यंत परिक्रमा होऊ लागली. बाजूला नर्मदेचा काठ, ओठी 'नर्मदे हर' चा अविरत मंत्र, आणि हृदयात ध्यानस्थ स्वामीजी, अशी परिक्रमा आता साधू लागली. मैया

कोणालाही एकटं ठेवत नाही, हे खरे. परिक्रमा शूलपाणीचे जंगल, कठपोरचा किनारा पार करत पितृतट म्हणजे दक्षिण तटावरून उत्तर तटावर म्हणजे देवतटावर पोहोचली आणि दररोज पुण्याची प्राप्ती घडू लागली. अनेक संत-महंतांचे आश्रम बघायला मिळाले, तिथे राहायला मिळाले, कधी मंदिरात, कधी घराबाहेर गोठ्यात असे राहावे लागले असेल. कधी ताक-भाकरी, कधी पक्वान्न, जशी नर्मदामैयाची इच्छा असेल, तसे घडू लागले. खरं तर ठरवून करण्याला आता काहीच अर्थ उरला नव्हता. डिसेंबर-जानेवारीतील हिवाळ्याची कडाक्याची थंडी असो किंवा एप्रिल महिन्यातील तीव्र ऊन अंगावर घेणे असो, संपूर्ण शरणागती साध्य झाली, आणि परिक्रमा सफल होऊ लागली. अमरकंटकच्या उगमाचे दर्शन घेऊन परिक्रमा पुन्हा दक्षिण तटावर आली आणि नर्मदामैयाची अनेक रूपे मनात साठू लागली. असं म्हणतात की परिक्रमावासीला मैया कुठल्या ना कुठल्या रूपात दर्शन देतेच, तसेही झाले असावे. पुन्हा ओंकारेश्वर. यावेळी मात्र श्रद्धेय गुरुजींच्या परवानगीने आणि आज्ञेने मंडळाचे ३ ज्येष्ठ कार्यकर्ते लष्करे कुटुंबियांसोबत संजयजींना आणायला ओंकारेश्वरला पोहोचले. 'नर्मदे हर' आणि 'जय जनार्दन'च्या गजरात सगळ्यांची भेट झाली. सगळ्यांची मने आणि डोळे भरून आली असतील. मैयाने परिक्रमा सफल करवली. सफल कशी होणार नाही? ज्या परमहंस परिव्राजकाचार्य जनार्दनस्वामींना योगज्ञान मिळेल असे नर्मदामैयाने आपल्या किनारी घडवून आणले त्या स्वामीजींचा योगसाधक शिष्य आपल्या गुरूंची पाऊले शोधून त्याची धूळ अंगावर वागवायला नर्मदाकिनारी आला होता. या सफल परिक्रमेनंतर संजयजींना ओढ लागली असावी ती स्वामीजींच्या आश्रमाची आणि श्रद्धेय गुरुजींचा आशीर्वादपर आवाज ऐकण्याची.

संजय लष्करे नर्मदापरिक्रमा १६ डिसेंबर ते ३ मे अशी १३९ दिवसांत पूर्ण करून व त्यादरम्यान जवळजवळ साडेचार हजार किमीचा पल्ला पार करून नागपूरला ४ मे ला मध्यरात्री पोहोचले; आणि दुसरं काहीही करण्याआधी मंडळात ५ मे रोजी सकाळी ७ वाजता त्याच परिक्रमावासियाच्या यतिवेषात पायी चालत पोहोचले. मंडळ नेहमी अतिथींच्या स्वागतासाठी सजते तसे सजले होते, रांगोळ्या काढल्या होत्या, त्यात आश्रमाच्या प्रवेशद्वाराजवळ दोन्ही बाजूंना नर्मदेचे पात्र रेखाटण्यात आले होते. जणू मंडळच आज नर्मदेचा काठ झाले होते. प्रवेशद्वाराशी श्रद्धेय गुरुजी आतुरतेने वाट पाहात होते. यतिवेषातील संजयजींचे आगमन झाले आणि श्रद्धेय गुरुजींनी यतिवेषातील संजयजींच्या पायावर डोके ठेवले. शिष्याने मिळवलेली ही पात्रता तर मोठीच, मात्र गुरुजींनी एक वस्तुपाठच इथे सगळ्यांना घालून दिला. सगळ्यांचे डोळे पाणावले होतेच. गहिवरलेल्या संजयजींना जवळ घेऊन गुरुजी मंडळाच्या दररोजच्या मार्गाने समाधीस्थळाच्या इमारतीपाशी घेऊन आले. तिथे मंडळाच्या महिला प्रमुख श्रीमती भारतीताई कुसरे आणि श्रद्धेय गुरुजी यांनी संजयजींच्या पायांवर पाणी घालून त्यांचे पाय पुसले. समाधीस्थळी आल्यावर स्वामीजींच्या समाधीचे डोळे भरून दर्शन संजयजींनी

घेतले आणि स्वामीजींच्या समाधीवरील पदचिन्हांना पुष्पहार अर्पण केला. मंडळाचे कार्यवाह श्री. मिलिंद वझलवार यांनी प्रास्ताविक केले. त्यांनी संजयजींमुळे जणू आम्हा सर्वांनाही परिक्रमा घडली असे सांगितले. श्रद्धेय गुरुजींनी हार व श्रीफळ देऊन संजयजींचा सत्कार केला. संजयजींचे ज्येष्ठ बंधू व कुटुंबीय हा सगळा सोहोळा पाहायला होतच त्याशिवाय मंडळातील सर्व वर्गातील योगसाधक आज आपल्यातीलच एका योगसाधक यतीचे दर्शन घ्यायला व त्यांचे अनुभव ऐकायला जमले होते. संजयजींनी सुरुवातीलाच सांगितले की, “संपूर्ण परिक्रमेत शेकडो आश्रम आणि संत-महंत बघितल्यावर हे लक्षात आले की योगाभ्यासी मंडळासारखा आश्रम नाही आणि स्वामीजींसारखा गुरू नाही. परिक्रमा आपल्याला आपल्या जीवनाची दशा आणि दिशा दाखवते. आपण आयुष्य नियंत्रणात ठेवण्याचा प्रयत्न करतो जे जमत तर नाहीच उलट आपण चिंताग्रस्त होतो. पण परिक्रमा हे शिकवते की प्राप्त परिस्थितीवर (प्रारब्धावर) नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न सोडला, सगळं चांगलं होणार आहे ही श्रद्धा ठेवली, तरच निश्चिन्तता येते. आणि हे जर करता आले तर मग स्वामीजींचा आश्रम हेच नर्मदास्थान आहे, त्यासाठी वेगळी परिक्रमा करण्याची गरज नाही.” कदाचित आपणां सर्वांना हेच सांगायला तर मैयाने संजयजींना बोलावून घेतले नसेल ? आपल्या आशीर्वादपर भाषणात श्रद्धेय गुरुजींनी व्यवसायात व संसारात असूनही जनार्दनस्वामींनी केलेल्या परिक्रमेची ओढ ठेवणाऱ्या संजयजींचे कौतुक केले. त्यांनी हे ही सांगितले की स्वामीजींनी २ नर्मदापरिक्रमा तर केल्याच, मात्र त्यांच्या शिष्यांपैकी मंडळाचे पूर्व कार्यवाह असणारे दादा जोशी आणि आता संजय लष्करे या दोन शिष्यांनी देखील परिक्रमा केल्या आहेत. शेवटी सर्वांनी ‘नर्मदे हर’ च्या गजरात यतिवेषातील संजयजींचे आशीर्वाद घेतले. जणू त्यांच्या रूपाने नर्मदामैयाच आम्हां सर्वांना आशीर्वाद द्यायला आणि तिच्या आवडत्या अद्वितीय अशा सुपुत्राला म्हणजे जनार्दनस्वामींना भेटायला आज योगाभ्यासी मंडळात आली होती. तिच्याच किनारी एका दुर्लभ योग्याने स्वामीजींना दिलेले योगज्ञान, स्वामीजींकडून घेतलेली योगप्रसाराची अभूतपूर्व गुरुदक्षिणा आणि त्याचे अमृतमहोत्सवी वर्षातील मंडळाचे रूप पाहून त्या अमरजेलाही आज नक्कीच समाधान वाटले असावे!

पुनर्भवाब्धिजन्मजं भवाब्धिदुःख वर्मदे ।

त्वदीयपादपङ्कजम् नमामि देवी नर्मदे ॥

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.



अमृत महोत्सव व समाराधना दिन विशेष

एका योगियाची कहाणी झाली विलक्षण देखणी

योगाभ्यासी मंडळाच्या अमृतमहोत्सवी वर्षानिमित्त 'एका योगियाची कहाणी' हे स्वामीजींच्या जीवनावरचे नाटक काही महिन्यांपूर्वी अत्यंत उत्साहात सादर झाले. याला अभूतपूर्व प्रतिसाद मिळाला. आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने सादर नाटक पूर्ण पाहिले. या आधीही रामनगरला झालेला प्रयोग बघितला होता. प्रस्तुत प्रयोग खूपच छान, रेखीव व सूक्ष्म बारकाव्यांसह सादर झाला.

प्रयोगातील स्वामीजींची मुख्य भूमिका अप्रतिम झाली आहे. यासाठी ज्येष्ठ अभिनेते श्री शिरीष साल्पेकर यांचे विशेष अभिनन्दन! अनेकदा 'फेड आऊट' होत असताना आकृतीत प्रत्यक्ष स्वामीजींचा भास झाला. प.पू. स्वामीजींसारख्या महान व्यक्तींच्या भूमिका साकारणे अभिनेत्याला नेहमी आव्हानात्मक असते. यात महिमा मंडनाचा धोका असतो. श्रीरामाची भूमिका साकारणाऱ्या अभिनेत्याकडे लोक त्याच नजरेतून बघतात. सीतेची भूमिका करणारी नटी 'सीता' होऊन जाते. श्री साल्पेकरांनी स्वामीजींच्या भूमिकेला योग्य न्याय दिला आहे.

स्वामीजींच्या वेगवेगळ्या वयोगटातील भूमिकांसाठी सुयोग्य पात्रांची निवड केली गेली आहे. जीवन चरित्रातले सगळे निवडक व महत्त्वाचे प्रसंग अचूक आले आहेत. सुरुवातीचा बालकांचा वर्ग, नंतरचा महिलांचा वर्ग मंचावर साकार करणे ही अप्रतिम कल्पना आहे. यात आपल्याच एका साधिकेचे भर मंचावर शीर्षासन करण्याचे धाडस निश्चितच सुखद व वाखाणण्यासारखे आहे. यामागे त्यांचा बऱ्याच वर्षांचा सराव आहे. त्याशिवाय हे शक्य नाही. स्टेजवर योगासने करताना आपल्या संस्कार वर्गातील लहान मुलांची स्टेजवर वावरण्यातील सहजता त्यांचा नियमित सराव अधोरेखित करत होती. स्वामीजींच्या काळातील महिला योगकार्यकर्त्या, शिक्षिकांचा परिचय करून देण्याची कल्पना खूप भावली. या नाटकाच्या माध्यमातून स्वामीचरित्र एका वेगळ्या स्वरूपात मांडले गेले. निवेदिकेने प्रसंग जोडण्याची, सुसंवादकाची अवघड जबाबदारी सहजतेने पार पाडली आहे. त्यामुळे प्रसंगांमधे सुसंगती साधली गेली व स्वामीजींच्या चरित्रातील टप्पेही पूर्ण घेतले गेले. आकाशव्रत, व्याघ्रदर्शन, कडूनिम्बाचा पाला, पारद भक्षण वगैरे सुरेख सादर झाले. सुरुवातीचा खानावळीचा प्रसंगही छान आलाय. यातला बोटीचा भोंगा, समुद्राच्या लाटांचा आवाज यामुळे वातावरणनिर्मिती प्रभावी झाली. एकूण संहिता छान झाली आहे. या प्रयोगात विविध प्रसंगी 'लेव्हल्स' व प्रकाशयोजनेचा फार छान उपयोग करून घेतला गेला. या 'लेव्हल्स'मुळे त्रिमितीय परिणाम (3-D effect) प्रभावी ठरला. त्यामुळे प्रयोग अधिक व्यावसायिक वाटला. याचे श्रेय अर्थात दिग्दर्शकाला. 'समाधानाय सौख्याय'चा प्रवेश केवळ अप्रतिम एवढेच म्हणू शकतो. प.पू. स्वामीजी व प्रज्ञाभारती

वर्णेकर हे एक अविभाज्य समीकरण आहे. एक 'समसमा संयोग' आहे. प्रसिद्ध टीव्ही-नाट्य कलावंत डॉ. राजाभाऊ नरसापूरकर यांनी वर्णेकरांच्या भूमिकेला योग्य न्याय दिला आहे. प्रज्ञाभारतीची भूमिका साकारणे ही कल्पनाच कलावंतावर दडपण आणणारी आहे. हे दडपण त्यांच्या सहज वावरात जाणवले नाही. एकूण, संहितेला अनुभवी कलावंत-दिग्दर्शकांचा परीसस्पर्श झाला व या नाट्य संहितेचे सोने झाले असे म्हणता येईल. या प्रयोगाला प्रेक्षकांचा उत्साहवर्धक प्रतिसाद मिळाला. अनेकांना जागेअभावी परत जावे लागले, इतकी प्रचंड उत्सुकता होती.

योगाभ्यासी मंडळाचे अमृतमहोत्सवी वर्ष व श्री निकालस महाराज योगासनवर्ग, खामला यांचे रौप्यमहोत्सवी वर्ष असा दुग्ध-शर्करा योग या निमित्ताने साधता आला. या देखण्या प्रयोगासाठी निर्मितीप्रमुख श्री प्रमोद देशपांडे, नाट्यरूपान्तरकार सुलभा कुळकर्णी, दिग्दर्शक श्री रमेश लखमापुरे, सहदिग्दर्शिका सौ शुभदा अविनाश सावदेकर व सर्व कलावंतांचे मनःपूर्वक अभिनन्दन!

'योगमूर्ति' हा मूळ चरित्रग्रंथ सलग कथात्मक स्वरूपातला नाही. चार खंडामधे विभागल्या गेलेल्या या ग्रंथात प्रत्येक खंडात अनेक अध्याय आहेत. पहिल्या दोन खंडामधे स्वामीजींच्या वेगवेगळ्या आठवणी व प्रसंग आहेत. उर्वरित दोन खंडामधे विविध सहली, स्वामीजींची व्याख्याने, भाषणे आहेत. यातून सलग व प्रवाही कथानक गुंफणे ही साधी गोष्ट नाही. सुलभा कुळकर्णी यांनी अक्षरशः झपाटल्यासारखे या कार्याच्या मागे लागून हे शिवधनुष्य पेलले आहे. यासाठी प्रचंड मेहनत घेतली आहे. सौ शुभदा अविनाश सावदेकर या एक जुन्या जाणत्या अनुभवी नाट्यकलावंत आहेत. अनेक पुरस्कारांच्या मानकरी आहेत. राज्यपुरस्कार प्राप्त 'पोहा चाल्ला महादेवा' या नाटकातील त्यांची भूमिका विशेष गाजली आहे. सहदिग्दर्शिका म्हणून त्यांनी या प्रयोगात चोख कामगिरी केली आहे.

या नाट्यप्रयोगातील प.पू.स्वामीजी समाधिस्थ होण्याचा प्रसंग अत्यंत प्रभावी व भावविभोर करणारा ठरला. हा प्रसंग 'योगमूर्ति' या चरित्र ग्रंथातही असाच अस्वस्थ करतो व पोथीमधे तर अधिक प्रभावित, निःशब्द करतो. 'योगमूर्ति' मधे प्रज्ञाभारती वर्णेकरांनी त्या प्रसंगी उच्चारली गेलेली काही वाक्ये जशीच्या तशी उद्धृत केली आहेत. ती विलक्षण परिणामकारक आहेत. नाट्यप्रयोगातील दिग्दर्शनाचा कळस इथे या प्रसंगात गाठला गेला. यावेळी मागे पार्श्वभूमीवर स्वामीजींची समाधी (फोटो) दाखवता आली असता तर तो अत्यंत प्रभावी असा क्लायमॅक्स ठरला असता असे वाटते.

स्वामीजींचे चरित्र सांगणारे आपले आजवरचे जे जे स्तुत्य साहित्य प्रकार झाले आहेत, पोथी (सौ नीना मोडक), बालकथा (सौ मंदाकिनी गोडसे), ललित कादंबरी (श्रीमती शुभांगी भडभडे), गीतरचना (श्री मुकुंद पुल्लिवार, डॉ विकास सोहोनी) व आता नाट्यरूपांतर (श्रीमती सुलभा कुळकर्णी) या सर्व साहित्य प्रकारांचा मूळ गाभा प्रज्ञाभारती श्री. भा. वर्णेकर लिखित 'योगमूर्ति' हा चरित्रग्रंथ आहे. या ग्रंथामुळे स्वामीजींचे चरित्र

सर्वप्रथम आपल्या समोर आले. तेच आपण वेगवेगळ्या स्वरूपात मांडत गेलो. हे सगळे प्रयत्न अभिनन्दनीय असले तरी मूळ ग्रंथ व त्याचे लेखक यांना नजरेआड करता येत नाही. त्यांचा ऋणनिर्देश अत्यावश्यक ठरतो. अन्यथा ती प्रतारणा ठरते व चुकीचा संदेश जातो. नाट्यरूपांतर म्हणजे नाट्यलेखन नव्हे. या दोन्ही अगदी भिन्न गोष्टी आहेत. त्यामुळे तसाच उल्लेख असावा.

‘योगमूर्ति’ या चरित्रग्रंथाच्या निर्मितीची प्रक्रिया, डोळ्यांवर शस्त्रक्रिया झाली असूनही सुद्धा प्रज्ञाभारतींनी समाधी मागच्या ध्यानकक्षात बसून प्रूफ रिडिंगसाठी भिंग घेऊन घेतलेले कष्ट हे सर्व फार जवळून बघितले आहे. त्यामुळे प्रकर्षाने जाणवते की वर्णेकर सरांनी कष्ट घेऊन आपली पायवाट किती सोपी करून ठेवली आहे! प्रज्ञाभारतींना विनम्र अभिवादन!

मी काही या क्षेत्रातला जाणकार नाही. फक्त प्रयोग पाहिल्यावर एक सामान्य प्रेक्षक म्हणून जे तीव्रतेने जाणवले ते सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. यात कोणतेही दोष दाखवण्याचा उद्देश नाही. तेवढी पात्रताही नाही. या नाटकाचे अधिकाधिक प्रयोग व्हावेत व या माध्यामातून स्वामीचरित्र अधिकाधिक लोकांपर्यंत जावे हीच अपेक्षा.

॥ जय जनार्दन ॥

डॉ. विश्वेश्वर सुधा भालचन्द्र सावदेकर
संपादक, योगप्रकाश



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

मुखपृष्ठ संकल्पना

योगाभ्यासी मंडळाची योगाभ्यासातील सांघिकता (५)

उन्हाळी परीक्षा वर्ग : योगाभ्यासी मंडळाचे वैभव

१९५१ मधे प. पू. जनार्दनस्वामींनी योगाभ्यासी मंडळाची स्थापना केली. मंडळाचे वर्ग ठिकठिकाणी सुरू झाले. १९५२ च्या मे महिन्यात शुक्रवार तलावानजीक वर्ग घेण्यात आले. त्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे आसने-प्राणायाम-नेती-धौती यासोबत शरीरविज्ञान आणि आहारशास्त्रविज्ञान यांतील तज्ज्ञांची भाषणे झालीत. हाच उपक्रम नंतर बुटीशाळा बर्डि आणि भोसला वेदशाळा इथे घेण्यात आला.

१९५६ च्या मे महिन्यात १ महिन्याचा विशेष उन्हाळी परीक्षा वर्ग घेण्यात आला. त्यात योगासने, यौगिक क्रिया व प्राणायाम यांची तात्त्विक व व्यावहारिक माहिती देण्यात आली. तसेच आधुनिक वैद्यकशास्त्रावर आधारित शरीरशास्त्र व इंद्रियविज्ञान यांवर तज्ज्ञांची व्याख्याने ठेवण्यात आलीत. शेवटी उमेदवारांची तात्त्विक (theory) व कृतिपर (practical) ह्या दोन्ही भागांची परीक्षा होऊन १७ पैकी १३ उमेदवारांना जुन्या मध्यप्रदेशाच्या समाजसेवा विभागाचे संचालक श्री. गोरेलालजी शुक्ला यांचे हस्ते प्रमाणपत्रे देण्यात आलीत. ही १९५६ साली झालेली परीक्षा म्हणजे आजच्या योग/आसन प्रवेश परीक्षेचे मूळ रूप. पुढील वर्षी म्हणजे १९५७ साली उन्हाळी वर्गात १ ला व २ रा असे दोन अभ्यासक्रम तयार करण्यात आलेत. मागील वर्षी १ ली परीक्षा उत्तीर्ण केलेल्यांना दुसऱ्या अभ्यासक्रमात प्रवेश देण्यात आला. हा दुसरा अभ्यासक्रम म्हणजे आजचा 'योग प्रवीण' चा अभ्यासक्रम. विशेष उल्लेखनीय म्हणजे याच दरम्यान स्वामीजींनी 'सुलभ सांघिक आसने - भाग २' हे पुस्तक लिहून प्रकाशित केले. त्याचा उपयोग अर्थातच दुसऱ्या परीक्षेसाठी होणार होता. (सुलभ सांघिक आसने हे पुस्तक १९५१ आधीच प्रकाशित झाले होते.) १९५७ मधे १३ उमेदवारांना मंडळाचे तत्कालीन अध्यक्ष श्री. मंगळमूर्ती यांच्या हस्ते प्रमाणपत्रे वितरण करण्यात आलीत. १९५८ च्या उन्हाळी वर्गात दोन्ही अभ्यासक्रम मिळून एकूण २६ उमेदवारांना त्यावेळचे नागपूरचे महापौर श्री मदनगोपालजी अग्रवाल यांचे हस्ते प्रमाणपत्रे देण्यात आलीत, तर १९५९ साली बिहारचे माजी राज्यपाल लोकनायक डॉ. मा. श्री. उपाख्य बापूजी अणे यांच्या हस्ते १६ उमेदवारांना प्रमाणपत्रे वितरणाचा कार्यक्रम झाला. १९६० साली १३ उमेदवारांना पत्रकार संपादक श्री. अनंतराव शेवडे आणि १९६१ साली २२ उमेदवारांना त्यावेळचे जिल्हाधिकारी श्री डांगे यांचे हस्ते प्रमाणपत्रे देण्यात आलीत. या सर्व उन्हाळी परीक्षा वर्गांचे वैशिष्ट्य हे होते की शरीरशास्त्र आणि इंद्रियविज्ञानशास्त्र यावर शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय येथील डॉक्टर तसेच इतर वैद्यकीय तज्ज्ञांची भरीव मदत घेण्यात आली. त्यात डॉ. रामदास परांजपे, डॉ. हरदास, डॉ. कोतवाल, डॉ. काशीकर, डॉ. चांदोरकर, डॉ. डोंगरे अशा दिग्गज डॉक्टर मंडळाचा समावेश होता. श्री. स्वामीजी तसेच कार्यवाह

श्री. स. ना. पंचवटीकर यांचे मार्गदर्शन या वर्गात असायचे.

हा उन्हाळी वर्गाचा उपक्रम १९५२ पासून व परीक्षांचा उपक्रम १९५६ पासून अखंड सुरू आहे. योगाभ्यासी मंडळाची स्वतःची वास्तू रामनगर येथे झाल्यावर १९६८ साली उन्हाळी परीक्षांच्या प्रमाणपत्र वितरणाचा कार्यक्रम रामनगर येथील योगमंदिरात थाटाने पार पडला. या समारंभाचे प्रमुख अतिथी नागपूर महानगरपालिकेचे मुख्य स्वास्थ्याधिकारी डॉ. पैठणकर होते. जून १९७४ साली नागपूरचे तत्कालीन महापौर श्री. बाळासाहेब किनखेडे यांच्या अध्यक्षतेखाली सर्व वर्गांच्या समारोपाचा कार्यक्रम योगमंदिर रामनगर येथे साजरा झाला. याच कार्यक्रमात **महापौरांनी स्वामीजींचा जन्मदिन हा 'योगदिन'** म्हणून नागपूर महानगरपालिकेतर्फे पाळण्यात यावा अशी सूचना केली होती. स्वामीजींनी आपल्या भाषणात प्रशिक्षणार्थींना आशीर्वाद देऊन नियमित योगासने करून आपल्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येक जिज्ञासूला योगासने शिकवीत राहणे हे यापुढचे कर्तव्य आहे असे सांगितले.

जून १९७६ साली प्रख्यात शल्यशास्त्रज्ञ डॉ. विक्रम मारवा हे उन्हाळी वर्गाच्या समाप्तीला अध्यक्षस्थानी होते. या वर्षी विविध वयोगटांचे ९० विद्यार्थी सहभागी होते. आपल्या भाषणात डॉ. मारवा यांनी आधुनिक शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने योगक्रियांचे महत्त्व समजावून सांगितले. १९७७ साली उन्हाळी योगवर्गाची सांगता नागपूरचे तत्कालीन तरुण महापौर श्री. अटलबहादूर सिंग यांच्या हस्ते झाली. या कार्यक्रमाचे विशेष म्हणजे स्वामीजींची वयाच्या ६३ व्या वर्षी घेतलेली योगासनांची फिल्म दाखवण्यात आली. या कार्यक्रमाचे दुसरे वैशिष्ट्य म्हणजे या कार्यक्रमाचे संचालन श्री. राम खांडवे म्हणजे आपल्या श्रद्धेय गुरुजींनी केले होते. या कार्यक्रमाने प्रभावित झालेल्या नागपूरच्या महापौरांनी मंडळाने नागपुरात आयोजित केलेल्या योगशिबिरांना संपूर्ण आर्थिक साहाय्य देण्याचे जाहीर केले. स्वामीजींच्या १९७८ सालच्या समाधीनंतरही उन्हाळी वर्गाचा उपक्रम सुरूच राहिला. १९७९ साली डॉ. रामदास परांजपे अध्यक्षस्थानी होते तसेच रामकृष्ण मठाचे श्री. राकानंद स्वामीजी प्रमुख अतिथी होते. या प्रसंगी उपस्थितांना स्वामीजींच्या भाषणाची ध्वनिमुद्रिका ऐकण्यास मिळाली. १९८० पासून ते १९८७ पर्यंत मंडळाच्या ज्येष्ठ शिक्षिका कु. वीणा दशपुत्र (आता सौ. गरीबदास) या उन्हाळी वर्गप्रमुख होत्या. त्या दरम्यानचा आढावा त्यांनी एप्रिल २०२६ च्या योगप्रकाश मधील त्यांच्या लेखात घेतला आहे. १९८७ नंतर श्री. वसंत नानेकर सरानी उन्हाळी वर्गाची जबाबदारी स्वीकारली, तसेच याच दरम्यान योगप्रकाशचे संपादक डॉ. विश्वेश्वर सावदेकर यांनी 'शरीरविज्ञान' विषयावर लिहिलेल्या अप्रतिम पुस्तकामुळे सामान्य शिक्षक देखील शरीरविज्ञानाचे वर्ग घेऊ लागला.

गेल्या काही वर्षात उन्हाळी परीक्षांमध्ये कालानुरूप झालेले बदल म्हणजे 'योग परिचय' या योगाभ्यासाच्या तोंडओळख परीक्षेची भर. आसन/योग प्रवेश परीक्षेपेक्षा कमी अभ्यासक्रम ठेऊन सर्वप्रथम साधकांमध्ये योगपरीक्षेची भीती घालवणे आणि आवड

निर्माण करणे हा या परीक्षेचा मुख्य हेतू. कोरोना पश्चात झालेल्या ऑनलाईन क्रांतीमुळे ह्या परीक्षेचे वर्ग बाहेरगावातील लोकांसाठी ऑनलाईन पद्धतीने घेण्यात येतात आणि लेखी परीक्षा देखील ऑनलाईन पद्धतीने बहुपर्यायी प्रश्नद्वारे (multiple choice) घेण्यात येते. दुसरा बदल म्हणजे सर्व परीक्षा आता विश्वविद्यालयांमार्फत प्रमाणित झालेल्या आहेत. आधी यशवंतराव चव्हाण मुक्त विद्यापीठाची मान्यता या परीक्षांना मिळाली, आणि आता महर्षी कर्वे यांनी स्थापन केलेल्या SNDT विद्यापीठामार्फत या परीक्षांना प्रमाणित केले आहे. त्यामुळे या परीक्षा उत्तीर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या प्रमाणपत्रांचा उपयोग त्यांच्या नोकरीमध्ये तसेच इतर ठिकाणी करता येऊ शकतो. मंडळाची नागपूर बाहेरही केंद्रे असल्यामुळे त्या केंद्रातील तसेच नागपूरच्या १०७ केंद्रांतील विद्यार्थी देखील आपल्या केंद्रांमार्फत या परीक्षांत सहभागी होतात. योगप्रवीणचा वर्ग जवळजवळ वर्षभर सुरू असतो, योग प्रवेश हा २ ते ३ महिन्यांचा वर्ग असतो, तसेच योग परिचय साठी एक ते दीड महिन्यांचा द्रुत अभ्यासक्रम (crash-course) देखील उपलब्ध असतो. १ मे रोजी सर्व उन्हाळी वर्गाचा औपचारिक शुभारंभाचा कार्यक्रम होतो. नागपुरातील प्रतिष्ठित विद्यापीठाच्या कुलगुरूंच्या हस्ते उन्हाळी वर्गाचे उदघाटन होते. प्रमुख पाहुण्यांचे उद्बोधन आणि श्रद्धेय गुरुजींचे मार्गदर्शन सर्व विद्यार्थ्यांना मिळते. या विद्यार्थ्यांमध्ये सहसा वय वर्ष १५ पासून ते ७५ पर्यंतच्या तरुणांचा समावेश असतो. गेल्या ७० वर्षांत योगाभ्यासी मंडळाने हजारो प्रमाणित योगशिक्षक निर्माण केले आहेत, जे आपापल्या भागांमध्ये योगप्रसाराचे कार्य स्वामीजींच्या आदर्शप्रमाणे निःशुल्क व निरलसपणे गुरुसेवा म्हणून करित आहेत. उन्हाळी परीक्षांत विद्यार्थी म्हणून आलेले योगसाधक आणि प्रमाणपत्रे मिळवून तयार झालेले हजारो योगशिक्षक हे आज जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे खरे वैभव आहे!

- डॉ. रवींद्र केसकर

श्रद्धांजली



सौ. मंगला केवटे, ७२ या जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, गजानन महाराज मंदिर, धरमपेठ शाखेच्या शिक्षिका, यांचे दिनांक २५ एप्रिल रोजी दुःखद निधन झाले. ह्या रोजी त्या वर्ग घ्यायला म्हणून सकाळी घरून पायी निघाल्या होत्या तेव्हा कारने मागून धडक मारल्याने त्यांचं दुःखद निधन झालं.



योगाभ्यासी मंडळाची आणि मुख्यत्वे गजानन महाराज मंदिर शाखेची अपरिमित हानी त्यांच्या या आकस्मित जाण्याने झाली आहे. त्यांच्या कुटुंबीयांना हे दुःख पचविण्याचे बळ देवो ही ईश्वरचरणी प्रार्थना. ईश्वर त्यांच्या जीवात्म्यास सद्गती 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. (१०/४/२६) पर्यंत

श्री शिरीष गाजलवार (देणगी)	१०००/-	श्री अनिल गोपालदास, चंद्रपूर (---)	५००/-
श्री प्रकाश घोडकी (---)	५००/-	वैदेही मराठे (वडिलांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	२१०००/-
Lt.Col. पंकज देशपांडे, श्रीनगर (J8k)	१०१/-	श्री विश्वेश्वर सावदेकर (अक्षय तृतीये निमित्त देणगी)	५००/-
अदिती माधवेंद्र जैन (वाढदिवसानिमित्त)	११०००/-	नवसृजन नागपूर शाखा, नागपूर (भक्तियोग कार्यक्रम देणगी)	१२५००/-
श्री बलजीत जुनेजा (गुरुजींच्या वाढदिवसानिमित्त)	११००/-	श्री अनिल व्यंकटेश देशपांडे (गुरुदक्षिणा)	५०००/-
सौ कलावती पराते (---)	११०१/-	श्री सुनील दाणी (अक्षय तृतीया देणगी)	५००/-
श्री उपदेश अग्रवाल (---)	११००/-		
श्री योगेश नागपुरे (---)	११००/-	Online	
श्री अरुण चौधरी (---)	२०००/-	श्रीमती मोहिनी गुर्जर, ठाणे (देणगी)	५००/-
सौ नम्रता शर्मा (गुरुदक्षिणा)	११००/-	(---) (---)	५००/-
श्री आत्माराम हटवार (हनुमान जयंती निमित्त)	१०५/-	श्री धनंजय दाढी, नवी मुंबई (---)	१११११/-
श्रीमती सुजाता तभाने (गुरुदक्षिणा)	११००/-	श्रीमती अश्विनी भोरकर, डोंबिवली (वडिलांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ)	२००१/-
श्री सुनील त्र्यंबकराव दाणी (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	५०१/-	श्रीमती मोहिनी गुर्जर, ठाणे (योगोपचार देणगी)	५००/-
योगिता झराटिया (देणगी)	५००/-	श्री रविंद्र केसकर (देणगी)	५००/-
श्रीमती ममता हेगडे (---)	११००/-	श्रीमती श्रीकला नंबिसन, कन्नुर (वाढदिवस देणगी)	२०००/-
श्री केदार नंदकिशोर जोशी (वाढदिवसानिमित्त देणगी)	५००/-	श्री मनोज राळेगणकर (देणगी)	१००१/-
श्री रामकृष्ण तिवारी (देणगी)	११००/-	श्रीमती प्रीती चौधरी (---)	११००/-
श्री अनिल टांकसाठे (---)	१५१/-	कुमारी कल्याणी हटवार (---)	१११/-
श्री दत्तात्रय जोशी (निरोगत्व वर्ग गुरुदक्षिणा)	२०००/-	श्री योगविद्या धाम, शिरपुर (---)	१०००/-
श्री नितीन भोंडे (---)	१०००/-	श्री रोहित रमेश कावडे (गुरुदक्षिणा)	२००१/-
मुद्रा रमेश वानखेडे (देणगी)	११००/-	श्रीमती नेहा रोहित कावडे (गुरुदक्षिणा)	२००१/-
श्री जयंत काटे (नर्मदा परिक्रमार्थीकडून गुरुदक्षिणा)	६१७४/-	श्रीमती श्रद्धा देसाई (वाढदिवस देणगी)	५००१/-
श्री जयंत काटे (महाकुंभ यात्रेकळंकडून गुरुदक्षिणा)	७४००/-	श्री प्रणव लांजेवार, पुणे (---)	१०१/-
चंद्रपूर योग केंद्र, चंद्रपूर (गुरुदक्षिणा)	१०००/-	श्रीमती अनघा देव (देणगी)	१०००/-
श्री मोहन ताटपल्लीवार, चंद्रपूर (---)	२५१/-		

दीर्घकालीन वर्गणीदार यादी

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

नागपूर
गणपतराव सोनबाजी
बंगाडकर

नागपूर
सुहास गोपालराव पांडे

पुणे
अरुण महाजन

योगवार्ता

चैत्रोत्सव व चैत्रगौरी हळदीकुंकू

प.पू. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी (रामनगर) मंडळात दरवर्षी महिला विभागाकडून चैत्रगौर हा कार्यक्रम अतिशय मोठ्या प्रमाणात साजरा केला जातो. दरवर्षी वेगवेगळ्या प्रकारची आरास करून ही मोहरवाशिण चैत्रगौर सजवली जाते व तिच्या समोर अनेक प्रकारचे कार्यक्रम केले जातात. यावर्षी पण अतिशय भव्य कार्यक्रम मंडळात ४ एप्रिलला झाला. जनार्दनस्वामी मंडळाच्या १०७ वर्गांपैकी 'वीरचक्र कॉलनी व योगभवन काटोल रोड' या वर्गाने जनार्दनस्वामी मंडळाला ७५ वर्षे पूर्ण होत असल्यामुळे जनार्दनस्वामींच्या जीवनातील काही मोजके क्षण योगमूर्ती पुस्तकाच्या आधारे नाट्यरूपात अतिशय उत्तम रीतीने साजरे केले. त्याच बरोबर अनेक योगासनाद्वारे योगनृत्य सादर करण्यात आले. त्या वर्गातील १५ ते २० योगसाधकानी अतिशय सुंदरतेने व कल्पकतेने हा कार्यक्रम बसविला. या कार्यक्रमाला बाकी वर्गातील योगसाधकांनी मोठ्या प्रमाणात उपस्थिती दर्शविली. रामनगरातील योगसाधकानी चैत्रगौरीची सुंदर आरास केली. झुल्यावर बसलेली गौराई व आजूबाजूला हिरवीगार सजावट, तसेच अनेक प्रकारची फुले व फराळ यामुळे सजावटीला सुंदर रूप आले. कार्यक्रमाचे संचालन महिला प्रमुख व मंडळाच्या उपाध्यक्षा श्रीमती भारती कुसरे यानी केले. कार्यक्रमाची माहिती केन्द्र प्रमुख, ज्येष्ठ कार्यकर्ता श्री बडकस यानी केले. मंडळाच्या परंपरेनुसार कार्यक्रमानंतर मंडळाचे अध्यक्ष श्री रामभाऊ खांडवे यांचे उद्बोधन झाले. कार्यक्रमाच्या समारोपाला मंडळाचे कार्यवाह श्री मिलिंद वझलवार यांनी उपस्थितांचे धन्यवाद व आभार मानून चैत्रोत्सवाची सांगता केली. हळदीकुंकू, कैरीची डाळ, व पन्हयाचा प्रसाद वाटण्यात आला.

- भारती कुसरे

वाठोडा येथील योग शिबिराचा अहवाल

नागरिकांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुदृढ राहावे यासाठी भव्य 'योग शिबिराचे' आयोजन रविवार दिनांक १९-४-२०२६ ते शनिवार दिनांक २५-४-२०२६ पर्यन्त स्वामीनारायण एनक्लेव, वाठोडा येथे करण्यात आले होते. धावपळीच्या युगात तणावमुक्ती आणि निरोगी जीवनशैलीचा संदेश देणे हा या शिबिराचा मुख्य उद्देश होता. आयोजक होते जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर (वाठोडा केंद्र), संयुक्त कृती समिति वाठोडा, शक्तिधाम सार्वजनिक सेवा संस्था आणि स्वामीनारायण एनक्लेव सोसायटी. या शिबिराचे उद्घाटन वरिष्ठ योगशिक्षक श्री सुरेशजी भोजवानी आणि परिसरातील मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले. कार्यक्रमाची सुरुवात दीपप्रज्वलनाने झाली. उद्घाटन प्रसंगी बोलताना मुख्य अतिथींनी आपल्या दैनंदिन जीवनात योगासनांचे आणि प्राणायामाचे काय महत्त्व आहे, यावर सविस्तर मार्गदर्शन केले.

शिविरात दररोज सकाळी ६:१५ ते ७:३० या वेळेत सराव घेतला जात असे. यामध्ये दररोजच्या आसनांची सुरवात उत्थित विवेकासन व शरीर संचालन या आसनांनी केली जात होती. विविध आसनांचे योग्य प्रात्यक्षिक दाखवून उपस्थितांकडून ते करून घेतले जात होते. मंडळाचे योगशिक्षक श्री अशोक चानोरे व योग शिक्षिका श्रीमती शीला चानोरे यांनी या ७-दिवसीय योग शिविराचे संचालन केले. समापन समारंभ दिनांक २५-४-२०२६ ला आयोजित करण्यात आला होता. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचे अध्यक्ष श्री रामभाऊ खांडवे समारंभाला अध्यक्ष म्हणून उपस्थित होते तर मंडळाचे उपाध्यक्ष श्री वसंतराव नानेकर व प्रभागातील नगरसेवक श्रीमती सीमा ढोमणे (भाजपा) व श्री शुभम मोटघरे (काँग्रेस) कार्यक्रमाला उपस्थित होते. स्वतःचे आरोग्य सुदृढ करण्यासाठी व नराचा नारायण होण्यासाठी प्रत्येकांनी योगाभ्यास यथाशक्ति व नियमित केला पाहिजे असे खांडवे गुरुजींनी उपस्थित योग साधकांना आवर्जून सांगितले. नगर सेवकांनी या आयोजनाबद्दल आयोजकांचे अभिनंदन केले व या बाबतीत कोणतीही समस्या असल्यास ती तत्परतेने सोडवण्याचे आश्वासन त्यांनी दिले. शिविराच्या यशस्वितेसाठी श्री हरीश राजगिरे, श्री अनंतराव फुंडे, श्रीमती साधना ठोंबरे व सुश्री गुंजन दांडेकर यांनी विशेष परिश्रम घेतले. सर्व शिक्षकांचे व कार्यकर्त्यांचे आभार मानून शिविराची सांगता झाली.

अहवाल सादरकर्ता : अशोक चानोरे, योग शिक्षक/सूर्यनगर केंद्र

जीवनगौरव पुरस्काराने सन्मानित

योगाभ्यासी मंडळाचे ज्येष्ठ कार्यकर्ता, योगशिक्षक, नियमित योगसाधक श्री. अनिल टांकसाळे यांना अखिल भारतीय मराठी प्रकाशक संघ तर्फे जीवनगौरव पुरस्काराने सन्मानित करण्यात येणार आहे. हा पुरस्कार ३१ मे ला पुण्यात देण्यात येईल

श्री. अनिल टांकसाळे यांचे मंडळातर्फे हार्दिक अभिनंदन!

अभिनंदन

हमारे जनार्दन स्वामी योगाभ्यासी मंडळ के लिए यह अत्यंत गर्व और आनंद का विषय है कि हमारे बीच ऐसे साधक हैं, जो अपने कार्यक्षेत्र में उत्कृष्ट सेवा दे रहे हैं।

हमारे मंडल के साधक श्री योगेश पोट्टे जी, जो भारतीय वायुसेना में कैटरिंग सेवा में कार्यरत हैं, उन्होंने राष्ट्रपति, गृह मंत्री, मा. नितिन जी गडकरी के साथ-साथ Chief of Army Staff, Chief of Naval Staff एवं Air Chief Marshal (CDS Staff) जैसे उच्च पदस्थ माननीय अधिकारियों के समक्ष अपने सेवाभाव से भोजन परोसने का गौरव प्राप्त किया है। हाल ही में उन्हें उनके उत्कृष्ट कार्य के लिए Air Chief Marshal की ओर से प्रशस्ति पत्र (Certificate of Appreciation) प्रदान किया गया है। यह उपलब्धि न केवल उनके लिए, बल्कि पूरे मंडल के लिए अत्यंत गौरवपूर्ण है।

हम सभी की ओर से उन्हें हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

मंडळाचा नवीन योगवर्ग सुरू

जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाचा श्री साई योगासन वर्ग, शीतलामाता मंदिर के.डी.के. कॉलेज जवळ नंदनवन येथे दिनांक २६ एप्रिल २०२६ पासून सुरू करण्यात आला. या नवीन केंद्राचे उद्घाटन श्रद्धेय श्री खांडवे गुरुजी, श्री नानेकर सर, श्रीमती कुसरे मॅडम आणि केंद्राचे इतर शिक्षक गण यांच्या उपस्थितीत मोठ्या उत्साहाने पार पाडले. खांडवे गुरुजींच्या प्रोत्साहनपूर्वक भाषणाने सर्व उपस्थित नूतन साधक आनंदून गेले.

श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्गाची वार्षिक सहल

श्रीराम हनुमान मंदिर योगासन वर्ग, श्रीराम नगर, सोमलवाडा, वर्धा रोड नागपूर, यांच्या वतीने दि. ०८ मार्च, २००६ रोजी एक आनंदमयी व उत्साहपूर्ण अशी सहल आयोजित करण्यात आली. ही सहल श्रद्धेय श्री. अटल बिहारी वाजपेयी बॉटनिकल गार्डन, बल्लारशहा, चन्द्रपूर येथे पार पाडली. या सहलीत एकूण २५ योगसाधक व त्यांच्या कुटुंबीयांनी उत्साहाने सहभाग घेतला.

सकाळी आठ वाजता सर्वजण खाजगी बसने प्रवासासाठी रवाना झाले. सर्वप्रथम चन्द्रपूर येथे पोहचल्यानंतर महाकाली देवीचे दर्शन घेण्यात आले. त्यानंतर सर्वांनी एकत्र येऊन जेवणासाठी विश्रांती घेतली. दुपारी सुमारे एक वाजता आम्ही बल्लारशहा येथील श्रद्धेय अटलबिहारी वाजपेयी बॉटनिकल गार्डनमध्ये पोहचलो. निसर्गरम्य वातावरणात असलेले हे गार्डन अत्यंत आकर्षक आहे. येथील फुलपाखरू पार्क, अँकेरीयम पार्क, ३ डी शो यासारखे विविध प्रकल्प पाहण्याचा सर्वांनी आनंद घेतला. विविध प्रकारच्या वनस्पती, सुंदर परिसर आणि शांत वातावरणामुळे सर्वजण प्रसन्न झाले.

संध्याकाळी पाच वाजता आम्ही परतीचा प्रवास सुरू केला. मार्गात भद्रावती येथील श्री गणेश मंदिराला भेट देऊन सर्वांनी दर्शन घेतले. दिवसभराच्या आनंददायी सहलीनंतर संध्याकाळी आठ वाजता आम्ही नागपूर येथे सुखरूप परतलो. सहल श्री परशुराम नवकरकर गुरुजी यांच्या मार्गदर्शनात काढण्यात आली.

- मुकेश व्यवहारे

श्रीराम मंदिर, स्वावलंबीनगर येथे चैत्रगौरी हळदीकुंकू

चैत्रगौरी देवीची सुरेख आरास करून दि. २८ मार्च २०२६ रोजी श्रीराम मंदिर, स्वावलंबीनगर योगासन वर्गात चैत्रगौरीचे हळदीकुंकू झाले. कार्यक्रमाच्या प्रमुख पाहुण्या मंडळाच्या ज्येष्ठ शिक्षिका सौ. वर्षाताई कौशिक होत्या. दीपप्रज्वलन व स्वागत गीताने कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. प्रधान मॅडम यांनी केले.

सौ. वर्षाताई ह्यांनी चैत्र महिना, ऋतू, देवीची आख्यायिका, हळदीकुंकवाचे महत्त्व व भारतीय सणांबाबत त्यांच्या मधुर वाणीतून सखोल माहिती दिली. तसेच मंडळाच्या डॉ. उज्वला देशमुख ह्यांनी सणवारांच्या मागचे विज्ञान अतिशय उत्तमरीत्या समजावून

सांगितले, ज्याची तरुण वर्गाला अत्यंत आवश्यकता आहे. कार्यक्रमाचे आभारप्रदर्शन सौ. सुलेखा कुळकर्णी शेवटी डाळकैरी व आमरसाचे प्रसाद वाटप झाले. ह्यांनी केले व डॉ. शुभांगी रोडे ह्यांच्या पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

- सौ. कीर्ती मुकटे

१ मे रोजी उन्हाळी परीक्षा वर्गाचे थाटात उद्घाटन

दरवर्षीप्रमाणे यावर्षीही १ मे रोजी जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, रामनगर नागपूर येथे 'योग परिचय', 'योग प्रवेश' व 'योग प्रवीण' या उन्हाळी परीक्षांच्या योगवर्गाचा औपचारिक उद्घाटन कार्यक्रम थाटात संपन्न झाला. नीरीचे माजी संचालक व सध्या LIT विद्यापीठाच्या कुलगुरूपदी असलेले तसेच कविकुलगुरू कालिदास संस्कृत विद्यापीठाचे प्रभारी कुलगुरू डॉ. अतुल वैद्य हे योगाभ्यासी मंडळाच्या ह्या कार्यक्रमाचे प्रमुख अतिथी होते. मंडळात प्रमुख पाहुण्यांचे आगमन झाल्यावर त्यांनी स्वामीजींच्या समाधीला माल्यार्पण केले. त्यानंतर मंडळाच्या उपाध्यक्ष आणि महिला प्रमुख श्रीमती भारतीताई कुसरे यांनी प्रमुख पाहुण्यांचे औक्षण केले. त्यानंतर श्रद्धेय खांडवे गुरुजींच्या हस्ते मुख्य अतिथींचा शाल, श्रीफळ, पुष्पगुच्छ आणि स्मृतिचिन्ह देऊन सत्कार करण्यात आला.

कुलगुरू डॉ. अतुल वैद्य यांनी त्यांच्या उद्बोधनात स्वामीजींच्या व योगाभ्यासी मंडळाच्या स्वतःच्या अनेक आठवणींना उजाळा दिला व मंडळात अनेक वर्षांपूर्वी शिकलेल्या योगाभ्यासाचा अनुभव सांगितला. योगाभ्यासाचा फायदा वैज्ञानिक रीतीने सिद्ध करता येऊ शकतो, असेही त्यांनी सांगितले; तसेच जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळाच्या योगप्रसाराच्या निस्पृह, निरपेक्ष कार्याची प्रशंसा केली.

मंडळाचे अध्यक्ष श्रद्धेय श्री रामभाऊ खांडवे गुरुजी यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणात मंडळाचे हे अमृत महोत्सवी वर्ष असल्याने विद्यार्थ्यांनी केवळ परीक्षार्थी न राहता शिक्षक होऊन जास्तीत जास्त नवीन योगवर्ग उघडण्यासाठी संकल्प करावा तसेच या अमृतमहोत्सवी वर्षात नागपुरातील योगवर्गाची संख्या १०८ वरून १५० च्यावर न्यावी हे उद्दिष्ट ठेवावे, असे सांगितले. योगाभ्यासी मंडळाचे कार्यवाह श्री मिलिंद वज्रलवार यांनी कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक केले व मुख्य अतिथींचा परिचय करून दिला, तसेच कार्यक्रमाचे संचालन देखील केले. व्यासपीठावर श्री वसंत नानेकर, मंडळाचे उपाध्यक्ष व परीक्षा प्रमुख यांची ही उपस्थिती होती; त्यांनी आभारप्रदर्शन केले.

या कार्यक्रमास जनार्दनस्वामी मंडळाचे नागपुरातील मंडळाच्या शाखांतील योगशिक्षक, कार्यकर्ते, योगसाधक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. प्रसाद वितरणाने उद्घाटन सोहळ्याची सांगता झाली.

- आत्माराम हटवार