

योग विद्या गुरुकुल...योग विद्या गुरुकुल...योग विद्या गुरुकुल...योग विद्या गुरुकुल...योग विद्या गुरुकुल



योगसुगंध

पुणे ♦ वर्ष २० वे ♦ अंक ८ वा ♦ जानेवारी २०२१ ♦ मूल्य रु.१५/- ♦ पृष्ठे ३६ (३२+४)

ISSN 2348-8964



भारतीय प्रजासत्ताक दिन चिरायू होवो !



▲ उद्घाटनप्रसंगी गुरुवर्य डॉ. श्री.विश्वास मंडलीक, सौ.पौर्णिमाताई मंडलीक व श्री. भास्कर कुलकर्णी - दि. २०.१२.२०२०



◀ उद्घाटनप्रसंगी प्रमुख अतिथी
श्री.राघवेन्द्र राव, केन्द्रिय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा
परिषद (CCRYN) आयुष विभाग - दि. २०.१२.२०२०

समारोप समारंभाचे प्रमुख अतिथी ▶

श्री.ईश्वर बसवरेड्डी, निर्देशक, मोरारजी देसाई
नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ योग
दि. २६.१२.२०२०



योग विद्या गुरुकुलद्वारा प्रकाशित

योगसुगंध

(वर्ष २० वे)

जानेवारी २०२१

(अंक ८ वा)

■ कार्यालय ■

- योगभवन, कैवल्यनगरी, कॉलेज रोड, नाशिक ४२२ ००५.
दूरध्वनी क्र.: २३१८०९० (कार्यालय), २५७५६२४ (निवास)
- माधुरी गोडबोले : २१, शंकरानंद, स्वाती सोसायटी,
धनकवडी, पुणे ४११०४३.

संस्थापक संपादक : डॉ. विश्वासराव मंडलीक (कुलगुरु योग विद्यापीठ, नाशिक)

कार्यकारी संपादक : शामला राईलकर (मो. ९४२०४८४०२५)

सह संपादक : माधुरी गोडबोले (मो. ९४२०४८४०१४),

संपादक मंडळ : श्री. श्रीकृष्ण गायधनी (मो. ९४२०४८४०२४),
श्री. शरद पारगावकर, श्री.श्रीकान्त चिटणीस.

संपादक मंडळाचे निमंत्रित सदस्य : श्री. प्रमोद निफाडकर

विशेष सल्लागार : सौ. पौर्णिमा मंडलीक

मुद्रण स्थळ : मंदार प्रिंटर्स, ७५६ कसबा पेठ, पुणे ११.

* अनुक्रमणिका *

क्र.	लेखाचे नाव	लेखक / लेखिका	पृष्ठ
१.	जीवनगंध (संपादकीय)	-	५
२.	परमहंस स्वामी निरंजनानंद यांचे आशीर्वाद	ऋषी धर्मशीला	६
३.	किशोरांसाठी योगसाधना -पूरक हालचाली	डॉ. विश्वास मंडलीक	७
४.	श्रीमद् भगवद् आरोग्य गीता	डॉ. सचिन नांदेडकर	१२
५.	सौंदर्य लहरी (एक चिंतन)	श्री.श्रीकान्त चिटणीस	१५
६.	दासबोध - एक चिंतन - ५	श्री. भास्कर आचार्य	१७
७.	संत तुकाविप्र	माधुरी गोडबोले	१९
८.	अखिल भारतीय योग संमेलन वृत्तांत	सौ.उषा चिटणीस	२१
९.	मुक्तचिंतन	ऋषी धर्मज्योती	३४
याशिवाय गुरुजी उवाच, शब्दशलाका, सुभाषित रत्नमाला			



मकर संक्रांतीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

योग वृत्त संकलन

श्री.अनिल जोशी, पुणे - ९८९०७३७२१२
सौ.मंदाकिनी वीरकर, पुणे - ९८२२०९९२४८
कृपया सहकार्य करावे ही विनंती.

इ-योगसुगंधचे विनामूल्य सभासदत्व मिळवा

पुढे दिलेली लिंक ओपन करून त्यावरील फॉर्म भरून पाठवावा
(सबमिट करावा).

<http://forms.gle/Rirm8DKz6Vd9P8ny5>

स्वतःचा वॉट्सअप नं. किंवा इ-मेल आय डी नसल्यास आपल्या कुटुंबातील
अन्य सदस्याचा वॉट्सअप नं किंवा इ-मेल आय डी वरील लिंक मध्ये असलेल्या
अर्जांमध्ये लिहा व दर महिन्याला विनामूल्य अंक मिळवा.

योगसुगंध हे मासिक मालक, योग विद्या गुरुकुल यांचेसाठी, मुद्रक व प्रकाशक माधुरी गोडबोले
यांनी मंदार प्रिंटेर्स, ७५६ कसबा पेठ, पुणे ४११००११ येथे छापून २१, शंकरानंद, स्वाती
सोसायटी, धनकवडी, पुणे ४११ ०४३ येथून प्रसिद्ध केले. संपादक - शामला राईलकर

'Yogsugandha' Monthly is owned by **Yog Vidya Gurukul**, printed &
published by **Madhuri Godbole**, printed at Mandar Printers, 756 Kasba
Peth, Pune 411 011 and published at 21, Shankaranand Bungalow, Swati
Soc., Dhankawadi, Pune - 411 043. **Editor - Shamala Railkar**

जीवनगंध

दर वर्षी १४ जानेवारीला सूर्य पृथ्वीच्या दक्षिण गोलार्धातून उत्तर गोलार्धाकडे अर्थात कर्क राशीतून मकर राशीत संक्रमित होतो. आपल्याकडे या मकर संक्रमणाला अधिक महत्त्व आहे. या दिवसापासून थंडी कमी होऊन तापमानाचा पारा वाढायला सुरुवात होते. संक्रमण म्हणजे बदल, किंवा बदल होत असतानाचा काळ. कुठल्याही स्थिती अथवा परिस्थितीमध्ये बदल हा अनुक्रमानेच घडून येतो.

संध्याकाळी झाडावर पाहिलेली टपोरी गुलाबाची कळी संपूर्ण रात्र उलटल्यावर सकाळी फूल होऊन आपल्या डोळ्यांना कमालीचा आल्हाद देते. रात्रभर ही उमलण्याची प्रक्रिया सुरू असते आणि दुसऱ्या दिवशी संध्याकाळपर्यंत तर तिचा पूर्ण विकास होऊन एक गेंदेदार फूल झालेले असते. लहान मोठ्या वनस्पती असोत की प्राणीजीवन, त्यांच्या शरीरामध्ये सतत संक्रमण सुरू असते. काही दिवसांपूर्वी गोंडस दिसणारे कुत्र्याचे पिलू काही वर्षांमध्ये आडदांड शिकारी कुत्रा म्हणून आपल्या समोर आले तर भीतीने गाळणच उडणार. प्रसूतिगृहामध्ये दोन दिवसांच्या बाळाला भेटायला आलेल्या आजीबाई जेव्हा १५ वर्षांनंतर पुनः घरी भेटायला जातात, तेव्हा ताडमाड उंच झालेल्या त्याच नातवाला ओळखणे त्यांना अवघड होऊन बसते.

संक्रमण हा एक प्रकारचा विकासच होय, मग तो शरीराचा असो नाहीतर बुद्धिचा. लहानपणी छोट्या मोठ्या कुतुहलातून जागृत झालेली बुद्धी आणि वयाच्या पंचविसाव्या वर्षी एखाद्या विषयाचे परिपूर्ण ज्ञान घेऊन विकसित झालेली बुद्धी यात जमीन अस्मानाचे अंतर आहे. अर्थशास्त्र, जीवशास्त्र, शरीरशास्त्र, ज्योतिषशास्त्र ही व यासारखी अनेक शास्त्रे ही हळूहळू विकास होत गेलेली शास्त्रे आहे. वेगवेगळे शोध लागतात ते देखील एका शोधावर आधारित दुसरा असाच अनुक्रम असतो.

योग हे तर सर्वांगीण विकासाचे शास्त्र आहे. त्याचा उपयोग केवळ शरीरस्वास्थ्यासाठी करणे ही चुकीची गोष्ट आहे. योग म्हणजे नक्की काय हे सर्व प्रथम जाणून घेऊन योगाभ्यासामध्ये सातत्य ठेवले तर आपल्यामध्ये एक प्रकारच्या संक्रमणाला सुरुवात होईल. तो असेल व्याधीकडून शरीरस्वास्थ्याकडे, अस्वस्थतेकडून मनःस्वास्थ्याकडे, दुर्विचाराकडून सदविचाराकडे, दुर्वर्तनाकडून सदवर्तनाकडे आणि मनुष्यत्वाकडून देवत्वाकडे होत गेलेला प्रवास.

योगाकडे केवळ एक शारीरिक कसरत म्हणून न पाहता योगशास्त्राचे स्वरूप जाणून घेतले तर सदाचरण काय आहे, शाश्वत आनंद मिळवण्यासाठी काय करायला हवे आहे, असे विचारांचे संक्रमण सुरू होईल, मन अंतर्मुख व्हायला शिकेल, अध्यात्माची गोडी लागेल आणि प्रगतीच्या दिशेने आपला प्रवास सुरू होईल.

- सपादक

बहू नाम या रामनामीं तुळेना । अभाग्या नरा पामरा हें कळेना ।



योगसुगंध - जानेवारी २०२१ / (६)

परमपूज्य परमहंस स्वामी निरंजनानंदांचे आशीर्वाद

(संदर्भ योगविद्या - जून २०१८ पृष्ठ क्र.-१९
लेख- प्राण और चित्त शक्ति का समायोजन)



महत्त्वाचे म्हणजे की, जे संस्कार आमच्या पूर्वजांनी मुलांसाठी नक्की केलेले आहेत ते त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आहेत. हे फक्त धार्मिक विंतन नाही, त्यामागे वैज्ञानिक आधार आहे. मनाची चंचलता शांत करणे आणि शरीरातील ऊर्जा वाढविणे. जर आम्ही हे केले तर आमचा समाज सावरला जाईल.

(क्रमशः)

संकलन / मुक्त भाषांतर / शब्दांकन
- ऋषी धर्मशीला



किशोरांसाठी योगसाधना प्राथमिक पातळी (वय ७ ते ८)



लेखक -

डॉ. श्री. विश्वास मंडलीक, नाशिक

बी.ई. (इलेक्ट्रिकल)

संस्थापक, योग विद्या गुरुकुल, नाशिक

मागील अंकावरून ..

या पातळीवर पूर्वी शिकलेला योगाभ्यास करित राहायचाच आहे. याशिवाय काही नवीन आसनांची भर टाकली जाणार आहे.

योगनिद्रा व ओंकार जप चालूच ठेवायचा आहे. ओंकार जपाचा कालावधी वाढविण्याचा प्रयत्न करायचा आहे.

छोट्यांकरिता योगाभ्यास या अभ्यासक्रमातील आसनांचा अंतर्भाव या पातळीवर करायचा आहे. आपल्या नेहमीच्या पद्धतीने एक एक आसन शिकवून त्याची उजळणी घ्यायची आहे; मात्र ते आसन काही वेळ स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न या पातळीवर करू नये. आसन व्यवस्थित करता आले की झाले. त्याचबरोबर दीर्घश्वासनाचा अभ्यासही याच पातळीवर सुरू करायचा आहे.

योगासने -

या पातळीवर निरनिराळी सोपी सोपी आसने आपण शिकणार आहोत. ती आसने एकूण चार पूर्व स्थितीतून शिकणार आहोत. त्यामुळे प्रथम या चार पूर्वस्थिती समजावून घेऊ.

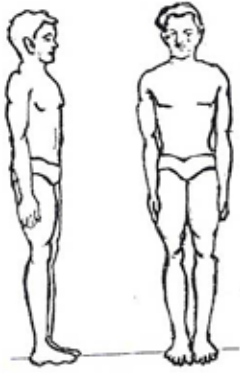
दंडस्थिती - बैठकस्थिती - शयनस्थिती - विपरीत शयनस्थिती

योगासनांचा अभ्यास करतांना ती आसने शरीराच्या निरनिराळ्या चार प्रकारच्या पूर्वावस्थेतून केली जातात. त्या अवस्थांना योगासन पूर्वस्थिती असे म्हणतात. काही आसने उभे राहण्याच्या अवस्थेतून केली जातात. त्या अवस्थेला

जेणें जाळिला काम तो राम ध्यातो । उमेसीं अती आदरें गूण गातो ।

दंडस्थिती असे नाव आहे. बसलेल्या अवस्थेतून काही आसने केली जातात ती बैठकस्थिती होय. पाठीवर झोपून काही आसने केली जातात ती शयनस्थिती व या उलट स्थिती विपरीत शयनस्थिती, म्हणजे छातीवर झोपलेली स्थिती. सामान्यतः कोणत्याही आसनाकरिता या चारपैकी कोणतीतरी एखादी पूर्वस्थिती आवश्यक असते. या पूर्वस्थिती ठराविक पद्धतीने केल्या तरच ते शक्य होते म्हणून त्यांचा नीट अभ्यास करणे जरूर आहे.

दंडस्थिती -



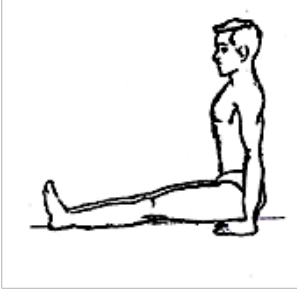
ही सरळ उभे राहण्याची अवस्था आहे. उभे राहताना दोन्ही पावले एकमेकांना जुळवून ठेवा. पायाच्या दोन्ही टाचा व अंगठे एकमेकांना जुळवलेले ठेवा. इतर काही व्यायामात दोन्ही पावले एकमेकांशी साठ अंशाचा कोन करून ठेवली जातात, गतिमान हालचालीत शरीराचा तोल सांभाळण्याकरिता तो कोन उपयुक्त ठरतो. कारण त्यामुळे पाया थोडा विस्तृत केला जातो. योगासनांची हालचाल गतिमान नसल्यामुळे त्याकरिता विस्तृत पायाची तेवढी जरूर नसते, उलट अंगठे एकमेकांना

जोडून ठेवल्यामुळे मात्र नाडी स्थिरतेला मदत होते. या अवस्थेत दोन्ही हात मांड्यांना जुळलेले ठेवा, हात व तळवे सरळ ठेवून बोटे ताठ पण एकमेकांना जुळलेली ठेवा. मान, छाती सरळ ठेवून दृष्टी आपल्या उंचीवर समोर स्थिर ठेवा. दंडस्थिती या एका शब्दात शरीराची ही व एवढी अवस्था सामावलेली आहे.

बैठकस्थिती-

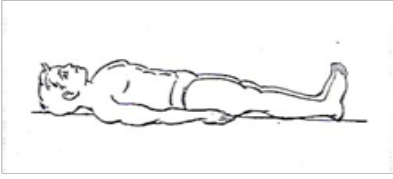
ही बसलेली स्थिती आहे. यात दोन्ही पाय एकमेकांना जुळवून पुढे सरळ करून ठेवा. गुडघे व चवडे ऊर्ध्व दिशेकडे उभे करून पायाची बोटे वरच्या दिशेने ताणून ठेवा. पाठीचा कणा सरळ व ताठ ठेवून दोन्ही हात शरीराशेजारी जमिनीवर टेका. हातांची लांबी अधिक असेल तर हात कोपरात वाकलेले राहतील व लांबी कमी असेल तर मात्र ते सरळ राहतील. पाठीचा कणा सरळ ठेवून त्यावर शरीराचा सर्व भार उचला म्हणजे हातावर कोणत्याही प्रकारे वजन अथवा भार येणार नाही.

हाताचे तळवे जमिनीवर टेकवून ठेवा, बोटे एकमेकांना जुळलेली ठेवून अंगठा बोटांशी काटकोनात ठेवा. दृष्टी उंचीला समांतर, समोर व स्थिर ठेवा. अशी ही बैठक अवस्था दिसायला सोपी असली तरी अशा अवस्थेत काही काळ स्थिर बसणे सुरवातीला अवघड वाटते. थोड्या सरावाने मात्र या अवस्थेत स्थिर बसता येते.



शयनस्थिती-

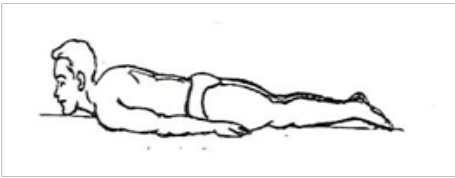
ही पाठीवर निजण्याची अवस्था आहे. पाठीवर नेहमीप्रमाणे निजल्यावर पाय एकमेकांना जोडून ठेवून चवडे व बोटे ऊर्ध्व दिशेला ताणून ठेवा. हात मांड्यांजवळ सरळ ठेवून तळवे जमिनीवर पूर्ण टेकलेले ठेवा. सर्व शरीर सरळ ठेवून दृष्टी ऊर्ध्व



दिशेला स्थिर ठेवा. थोडक्यात सांगायचे झाले तर शयनस्थिती ही अवस्था दंडस्थितीप्रमाणेच आहे. फक्त दंडस्थिती उभे राहण्याची आहे तर शयनस्थिती निजून करण्याची स्थिती आहे.

विपरीत शयनस्थिती -

ही अवस्था शयनस्थितीच्या बरोबर उलट असल्याने तिला विपरीत शयनस्थिती असे नाव दिले आहे. या अवस्थेत पोटावर निजून हनुवटी जमिनीवर टेकवून दृष्टी समोर स्थिर ठेवा. दोन्ही हात सरळ मांड्यांजवळ ठेवून तळवे पूर्णपणे जमिनीवर टेकलेले ठेवा. बोटे एकमेकांना जुळलेली ठेवा. पायांचे अंगठे व टाचा एकमेकांना जुळलेले ठेवा पण चवडे मागे ताणून घ्या म्हणजे पायांच्या अंगठ्यांची नखे जमि



नीवर टेकतील. या अवस्थेत गुडघे जमिनीला टेकलेले ठेवा.

या चारही अवस्था नीटपणे अभ्यासणे जरूर आहे. कारण आसने करतांना या अवस्था

वारंवार घ्याव्या लागतात.



आता आपण या निरनिराळ्या पूर्वस्थितीतील सोपी आसने करण्याचा अभ्यास करू.

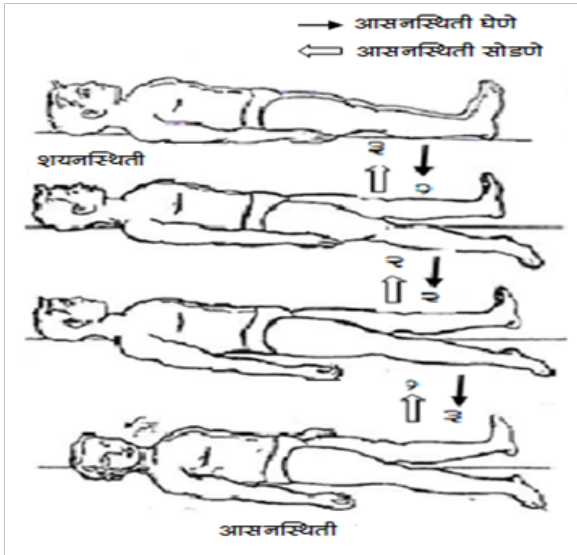
शयनस्थितीतील आसने -

शवासन

भूमिका- नवीन ऐकणाऱ्याला या आसनाचे नाव थोडे चमत्कारिकच वाटेल. सर्व-साधारणपणे आसनांची नावे समर्पक आहेत म्हणून या आसनाचा संबंध शवाशी आहे असे मानणे योग्य नाही. आपणाला फार फार तर असे म्हणता येईल की, या आसनात शरीराची अवस्था शवाप्रमाणे स्थिर व हालचालरहित असते. या दृश्य साम्यामुळे याला शवासन असे नाव प्राप्त झालेले आहे. शरीरांतर्गत प्रक्रियेच्या दृष्टीने विचार केला तर शव आणि हे आसन यात जमीन अस्मानाचा फरक आहे.

हे आसन प्रामुख्याने विश्रांती मिळण्याकरिताच केले जाते. योगासनांचा किंवा प्राणायामाचा अभ्यास करतांना श्रम झाले की, शवासन करावे असे योगग्रंथात सांगून ठेवले आहे.

क्रिया- पूर्वस्थिती - शयनस्थिती





आसनस्थिती घेणे -

१) दोन्ही पाय एकमेकांपासून सव्वा ते दीड फूट दूर करा. टाचा आतील बाजूस व चवडे बाहेरील बाजूस करून ढिले सोडा.

२) दोन्ही हात शरीरापासून किंचित दूर (तीन ते चार इंच) करून ढिले सोडा. तळवे वरच्या दिशेला येतील असे ठेवून बोटे अर्धोन्मीलित अवस्थेत ठेवा.

३) मान सोयीस्कर अशा दिशेला वळवून ढिली सोडा. अशा अवस्थेत विश्रांतीकारक व सुखकारक वाटेल अशा दिशेला डोके ठेवून चेहेऱ्याचे स्नायू ढिले सोडा व डोळे सहजपणे मिटून घ्या. श्वसन शक्य तितके मंदपणे चालू ठेवा.

आसनस्थिती सोडणे - या आसनात संपूर्ण शरीर व मन पूर्ण शिथिल केलेले असल्याने एकदम हे आसन न सोडता काही टप्प्यांनी सोडायला हवे. आसन सोडण्याचे ठरवून प्रथम तशी मनाची तयारी केली पाहिजे. नंतर सर्व अवयव त्यांच्या नेहेमीच्या ताणस्थितीत आणले पाहिजेत म्हणजे प्रथम मन व नंतर शरीर श्वासनाच्या परिणामातून पूर्वस्थितीला आल्यानंतर पुढीलप्रमाणे आसन सोडा.

१) डोळे उघडून मान सरळ करा.

२) दोन्ही हात शरीराशेजारी आणून ठेवा.

३) दोन्ही पाय एकमेकांना जोडून शयनस्थिती ही अवस्था घ्या.

आसनस्थिती - हे आसन दिसायला अत्यंत सोपे वाटते, परंतु प्रत्यक्ष जमण्यास मात्र फार अवघड आहे. श्वाप्रमाणे शरीर स्थिर ठेवणे ही केवळ बाह्य अवस्था आहे. ती वर वर्णन केल्याप्रमाणे करता येते; पण तेवढीच अवस्था या आसनात अभिप्रेत नाही, तर शरीरातील प्रत्येक स्नायू ढिला सोडणे या आसनात फार महत्त्वाचे आहे. किंबहुना शरीरातील सर्व स्नायू ढिले सोडणे हेच या आसनाचे लक्ष्य आहे. त्याकरिता शरीराची व शरीरावयवांची जी सोयीस्कर स्थिती घेणे जरूर वाटेल ती घेतली तरी चालेल. अगदी शरीर उभे ठेवून जर तशी अवस्था जमत असेल तर तेही श्वासन होईल. अर्थात श्वासनात अभिप्रेत असणारी शरीराची स्थिती आणावयाची असेल तर शयनस्थितीतील वर वर्णन केलेल्या अवस्थेमधून लवकर येते म्हणून त्या पद्धतीने श्वासन सांगितले आहे. (क्रमशः)



श्रीमद् भगवत् आरोग्यगीता



लेखक -

डॉ.सचिन नांदेडकर, पुणे

एम.डी. आयुर्वेद, कॅन्सर स्पेशलिस्ट

आयुर्वेद व योगाची सांगड घालणारे अनेक लेख योगसुगंध मध्ये प्रसिद्ध. सध्या मासिकात भगवद्गीतेतील श्लोकांचा आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून अर्थ उलगडून दाखवणारे, आरोग्य गीता या विषयावर वैशिष्ट्यपूर्ण लेखन करित आहेत.

मागील अंकावरून ...

अध्याय १ : (अर्जुनविषादयोग)/सूत्र ४२-४३

संकरो नरकायैव कुलघ्नानां कुलस्य च ।

पतन्ति पितरो ह्येषां लुप्तपिण्डोदकक्रियाः॥४२॥

दोषैरैतैः कुलघ्नानां वर्णसंकरकारकैः ।

उत्साद्यन्ते जातिधर्माः कुलधर्माश्च शाश्वताः ॥ ४३॥

भावार्थ : वर्णसंकर कुलास घातक, व्यक्ती व कुलास नरकात टाकतो, पिंडदान व तर्पण वगैरे क्रियांचा लोप झाल्याने त्यांचे पितरसुद्धा पतन पावतात.॥४२॥ या वर्ण संकरक दोषांनी कुलघातक व्यक्तींचे सनातन जातिधर्म व कुलधर्म नष्ट होतात.॥४३॥

विवरण : उत्पत्ती स्थिती लय ही नैसर्गिक, कायम विद्यमान स्वाभाविक अवस्था आहे. Change is only permanent thing ! या उक्तीप्रमाणे आपली आजची कृती उद्या एकतर आपले आरोग्य बिघडवते किंवा अधिक सुधारते. साहजिक आपली कृती आरोग्य सुधारणारी हवी. आरोग्यास पोषक आहार, व्यायाम, विचार, आचार, जीवनशैली हवे म्हणजे विकारांची काळजीच नको. तसेच आधी स्वार्थ, मग परमार्थ या न्यायाने स्वतःचे आरोग्य उत्तम असेल तर पर्यायाने कुटुंब, समाज यांच्या स्वास्थ्याचा स्तरही सुधारतो! म्हणून उत्तम आरोग्यासाठी प्रयत्न करत राहणे हे वैयक्तिक, कौटुंबिक व सामाजिक कर्तव्य मानायला हवे. त्यामुळे वैयक्तिक व वैश्विक उत्पादकतासुद्धा वाढते ! म्हणून सनातन जाती व कुलधर्म यातील श्रेष्ठ व आरोग्यकर चालीरिती जोपासणे हे प्रत्येक समाजास-राष्ट्रास उपयुक्त आहे. यासाठी योग व आयुर्वेदात गर्भसंस्कार व बालसंस्कार यांची योजना केली आहे, त्याचा

स्वये नीववी तापसी चंद्रमौळी । तुम्हा सोडवी राम हा अंतकाळी ॥८५॥

फायदा सर्वांनी घेणे हितकर आहे. पुत्र व्हावा ऐसा गोंडा, लागे तिन्ही लोके झेंडा यासमर्थ वचनाप्रमाणे उत्तम आरोग्यवान सुदृढ संस्कारित पिढीची, भावी मानवी समाजाची निर्मिती हाच सगळ्या शास्त्रांचा मूळ उद्देश आहे. आपल्या कृतीने आणि भगवत्कृपेने तो सफल होईल यात तिळमात्रही शंका नाही.

उत्सन्नकुलधर्माणां मनुष्याणां जनार्दन ।

नरकेऽनियतं वासो भवतीत्यनुशुश्रुम् ॥ ४४ ॥

अहो बत महत्पापं कर्तुं व्यवसिता वयम् ।

यद्राज्यसुखलोभेन हन्तुं स्वजनमुद्यताः ॥ ४५ ॥

भावार्थ : हे जनार्दन, कुलधर्माचा नाश झालेल्या लोकांना अनंत काळ नरकवास भोगावा लागतो असे आम्ही ऐकले आहे. ॥ ४४॥ अहो, किती खेदाची गोष्ट आहे, आम्ही हे मोठे पापकर्म करण्यास तयार झालो आहोत कारण राज्य सुखाच्या लोभाने स्वजनांचा वध करण्यास उद्युक्त झालो आहोत. ॥४५॥

विवरण : धर्मो धर्मे रक्षिताः। स्वधर्माचे, प्रकृतीचे, स्वभावाचे, आरोग्याचे रक्षण सर्वश्रेष्ठ आहे. कारण आपण धर्माचे रक्षण, वृद्धी केल्यास धर्म आपले रक्षण, वृद्धी करतो म्हणून संस्कृतीने शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम् । असे सांगितले आहे.

आधी आरोग्य तर परमार्थ, आरोग्य हे चतुर्विध पुरुषार्थाचे साधन आहे, आरोग्य ही संस्कृती, विकार-अनारोग्य ही विकृती इतके साधे सुलभ शास्त्र आहे. पण जेव्हा इंद्रियार्थ बलवान होतात तेव्हा अर्जुनाच्या मनात संमोह निर्माण होतो . किंतु-परंतु-वा ? युद्ध करावे अथवा नाही ? मला मधुमेह आहे; भात, गोड पदार्थ खावा की नको ? अशा वेळेस जाणकार आप्त, गुरु, वैद्य, डॉक्टर, अंतर्मन सल्ला महत्वाचा. ऐकावा, स्वीकारावा आचरणात आणावा. मधुमेह असताना आपले वैद्य म्हणाले, “ गोड खाल्ले तरी चालेल तर निःसंशय खावे” त्याने फायदाच होईल. युद्धाची अर्जुनास भीती होती मात्र धर्म स्थापनेसाठी ते आवश्यक कर्तव्य होते. तसेच औषध, उपचार, जळवा, शस्त्रकर्म, योगासने, शुद्धिक्रिया, पंचकर्म, व्यायाम, पथ्य(आपल्या नकाराची यादी मोठी आहे का ? !) नकोसे, भीतीदायक वाटले तरी आजार बरा होण्यासाठी, आरोग्य प्राप्तीसाठी ते उपयुक्त असते आणि त्यासाठी योग्य, जाणते डॉक्टर, वैद्य, आचार्य, योग शिक्षक यांचा सल्ला घेणे कायम उपयुक्त ठरते, ते टाळू नये.

(क्रमशः)

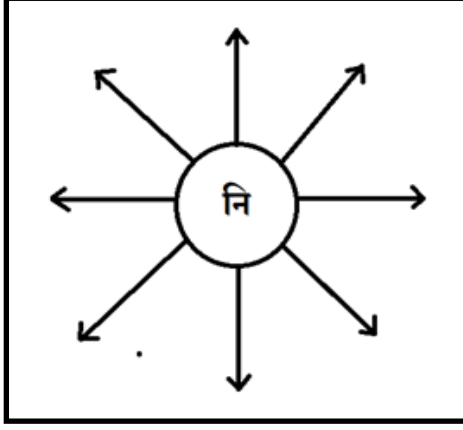
मुखी राम विश्राम तेथेंचि आहे । सदानंद आनंद सेऊनि राहे ।



शब्दशलाका

सौ.सायली पाटणकर, पुणे

‘नि’ अक्षरापासून सुरू होणारे आठ शब्द ओळखा. कंसातील आकडा त्या शब्दातील अक्षरांची संख्या दर्शवतो.



- सत्यानंद सरस्वतींचे शिष्य (६ अक्षरी)
- अरूप (४)
- निरोगी (४)
- निरपेक्ष (३)
- समाधीचा प्रकार (३)
- अखंड (४)
- विवेचन (४)
- देऊळ (३)

(उत्तरे अन्यत्र)

देणगी

योग विद्या धाम, धुळे शाखेने ध्यानमंदिराकरिता रु.५१०००/- देणगी दिली.

योग विद्या गुरुकुलतर्फे

धुळे शाखेच्या सर्व पदाधिकारी आणि कार्यकर्ते यांना मनःपूर्वक धन्यवाद !

तयावीण तो सीण संदेहकारी । निजधाम हें नाम शोकापहारी ॥८६॥

सौंदर्य लहरी (एक चिंतन)



लेखक -

यो.भ.प. श्री.श्रीकान्त चिटणीस, पुणे
निवृत्त सिव्हिल इंजिनियर
योग पंडित-प्राध्यापक, यो.वि.गु.नाशिक
उपाध्यक्ष, योग विद्या गुरुकुल, नाशिक

मागील अंकावरून ...

**मुखं बिन्दुं कृत्वा कुचयुगमधस्तस्य तदधो
हरार्धं ध्यायेद्यो हरमहिषि ते मन्मथकलाम् ।
स सद्यः संक्षोभं नयति वनिता इत्यतिलघु
त्रिलोकीमप्याशु भ्रमयति रवीन्दुस्तनयुगाम् ॥ १९ ॥**

या श्लोकातील वर्णन व त्याचा अर्थ लावताना अनेक मतभेद दिसतात. मन्मथकला म्हणजे कामकला असा अर्थ लावून मंत्र-तंत्र शास्त्रातील काहींनी हरार्थ याचा अर्थ ई या बीजाक्षराशी जोडला आहे व हे त्रिपुरा सुन्दरी बिन्दू हे तुझे मुख व त्या खाली दोन बिन्दू स्तनदर्शक बिन्दू आणि त्याखाली हरार्ध म्हणजे ई बीजाक्षर काढून अशा यंत्रावर जो कामकलेचे ध्यान करतो त्याला ताबडतोब स्त्रियांना वश करणे अगदी क्षुल्लक बाब वाटते असा अर्थ लावला आहे.

जिचे स्तनद्वय चंद्र व सूर्य आहेत (रवीन्दु स्तनयुगाम्) अशा त्रिलोकीलाही तो भ्रमित (मोहित) करतो, असा एक अर्थ केला आहे. परंतु या विश्वालाच स्त्री स्वरूप मानून त्रिलोकी असे म्हटले आहे. वास्तविक श्लोक १२ अन्वये पाहिले की भगवतीचे सौंदर्य अवलोकन करण्यासाठी शिवसायुज्यता प्राप्त होणे आवश्यक आहे. येथेही भगवतीचे विराट स्वरूप दाखविण्याचा उद्देश आहे. (विश्वरूप दर्शन देताना भगवंताने अर्जुनास दिव्य दृष्टी दिली होती) ध्यानाच्या अत्युच्च अवस्थेत भगवतीचे विराट रूप दर्शन आहे व ते उच्च कोटीच्या सिद्धी प्राप्त झाल्याशिवाय होणे शक्य नाही असेही काही टीकाकारांचे मत आहे.

या श्लोकाच्या प्रथमार्थाचा विचार केल्यास जप, ध्यान इत्यादी केल्याने स्त्रीवशीकरण शक्ती प्राप्त होते असा भावार्थ निघू शकतो. अशा उपासनांनी इहलोकींच्या सिद्धी प्राप्त होत असतीलही परंतु अशा उच्च जप, तप व ध्यान साधनेने

मुखी राम त्या काम बाधू शकेना । गुणें इष्ट धारिष्ट त्याचे चुकेना ।

साधक त्रैलोक्यावरही स्वामित्व मिळवू शकतो. या संपूर्ण विश्वाला स्त्रीरूप कल्पून त्यांनी त्रिलोकी असे संबोधले आहे. हरार्ध म्हणजे हर म्हणजे महादेव शंकराची अर्धांगिनी शक्तिरूप त्रिलोकी अर्थात त्रिपुरा सुन्दरी, तिची धारणा करणे व शक्तिशी एकरूपता करून घेणे ही सर्वोच्च स्थिती प्राप्त करणे व हाच मोक्ष होय.

योगशास्त्रातील विभूतीपादामध्ये वारंवार विवेकी व संयमी राहण्यासंबंधीची सूत्रे आली आहेत. भक्तीमार्ग आणि योगमार्गाचे बरोबरीने आचरण केल्याने कैवल्य प्राप्तीतील अडथळे दूर होतील व इहलोकांच्या सिद्धीच्या मागे न लागता साधक त्रैलोक्यावरही स्वामित्व मिळवू शकतो असा अर्थही काही ठिकाणी लावलेला आहे.

**किरन्तीमङ्गलैः किरणनिकुरुम्बामृतरसं
हृदित्वामाधत्ते हिमकरशिलामूर्तिमिव यः।
स सर्पाणांदर्पं शमयति शकुन्ताधिप इव
ज्वरप्लुष्टान् दृष्ट्या सुखयति सुधाधारसिरया ॥२०॥**

किरणस्वरूपी अमृतरस स्रवणाच्या चंद्रकांत मण्याच्या मूर्तीप्रमाणे तुला हृदयात स्थापन करून जो साधक तुझे ध्यान करतो तो, पक्षीराज गरुडाप्रमाणे सर्पांचे गर्व हरण करतो आणि अमृतधारेसमान झालेल्या आपल्या दृष्टिकटाक्षाने ज्वराने तप्त झालेल्यांनाही सुखावह करतो.

सदर श्लोकात ज्वरहर प्रयोगाचे वर्णन आले आहे. या पूर्वीच्या दोन श्लोकात मदन प्रयोगाचे वर्णन होते. ध्यानाच्या माध्यमातून काही सिद्धी प्राप्त होतात मात्र - ' तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ' आणि ' स्वरूपशून्यमिव समाधि ' या सारूपाचे ध्यान व्हायला हवे. भक्तिमार्गाने सायुज्यता व योगमार्गाने समाधी (स्वरूपशून्यत्व) साध्य झाल्यावर अशा सिद्धी प्राप्त होऊ शकतात.

गुरुजी उवाच

श्रद्धा ही प्रभावशाली शक्ती आहे. त्यामुळे काहीही होऊ शकते म्हणून कोणतीही गोष्ट करण्यापूर्वी आपली तिथे श्रद्धा आहे की नाही हे तपासावे. श्रद्धा नसेल तर प्रथम श्रद्धा निर्माण करा व मगच प्रयोग करा. तरच योग्य ते परिणाम अनुभवाला येतील.



संकलन-सौ.मंदाकिनी वीरकर, पुणे

दासबोध - एक चिंतन - ५



लेखक -

श्री.भास्कर आचार्य, नाशिक

बी.एससी.एम.एड.

निवृत्त प्राचार्य, पुरुषोत्तम इंग्लिश स्कूल

१९७८ पासून पुढे अनेक वर्षे

योग विद्या धामशी संबंधित

मागील अंकावरून ...

क्षुधा जयाची वाड । नेणे कडु अथवा गोड ।

अत्यंत जो कां मूढ । तो तमोगुण ॥ २-६-९ ।

या ओवीत श्रीसमर्थानी तमोगुणी माणसाच्या मनाचे विश्लेषण केलेले आहे. नाना दोषांपैकी एक मोठा दोष इथे वर्णिलेला आहे. तो म्हणजे खादाडपणा. तमोगुणी माणसाची भूक अतिशय मोठी (वाड) असते. तो अत्यंत खादाड असतो. किती खावे यावर नियंत्रण रहात नाही. तो रसनेच्या आहारी गेलेला असतो. आपल्या शरीराला अन्नाची गरज किती, एवढे खाल्लेले पचेल की नाही हेही तो जाणत नाही. तो खाण्यासाठी जगतो, जगण्यासाठी खात नाही. अति सर्वत्र वर्जयेत हे आपणास विदीत आहेच हे त्याला माहित नसते. त्यामुळे खादाड, आधाशी, खाण्यासाठी हपापलेल्या माणसाला पोटाचे विकार होणारच. व्यक्तिपरत्वे भूक भिन्न असते. पाचक रस किती प्रमाणात स्रवणार हे ठरलेले असते. त्यामुळे नको तितके खाल्ले तर तडस लागणार, जीव घाबरा होणार, श्वास घ्यायला त्रास होणार, इनोज सॉल्ट घ्यावे लागणार इ. हे विकार तात्पुरते असले तरी पाचक रस सर्वच अन्न पचवू शकत नाही. न पचलेले अन्न मलावाटे बाहेर फेकले जाते. म्हणजे अन्न वाया जाते. तुला ना मला घाल कुत्र्याला अशी अवस्था होते. शिवाय अन्न धारण करण्याची पचनसंस्थेची काही क्षमता असते. त्यापेक्षा जास्त अन्न सामावून घेणे शक्य होत नाही. वमनावाटे ते बाहेर पडण्याचीही शक्यता असते. म्हणजे वायाच जाते. त्याचबरोबर मोठ्या प्रमाणातले पचलेले व न पचलेले अन्न अन्नमार्गातून पुढे पुढे जात असते. लहान आतड्यात पचलेल्या अन्नाचे अभिशोषण करण्यात अडथळा निर्माण होतो व पचलेले अन्नही काही प्रमाणात मलामार्फत बाहेर टाकले जाते. म्हणजे अन्न वायाच जाते. (आध्यात्मिक दृष्टीने विचार

बहु चांगले नाम या राघवाचें । अती साजिरे स्वल्प सोपें फुकाचें ।

केला तर मेरूदंडावर मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा ही षट्चक्रे आहेत. आपल्या शरीरातून प्राणशक्तीचे वहन होत असते. ही प्राणशक्ती म्हणजेच प्राणवायू. आपण २४ तासात २१६०० श्वास घेत असतो. त्यातील प्रत्येकी ६००० श्वास पचन, श्वसन, मज्जा या ३ संस्थांसाठी वापरले जातात. उरलेले प्रत्येकी १००० गुरुत्व, जीवात्मा, परमात्मा यासाठी व उर्वरित ६०० मूलाधारसाठी. मणिपूर हे नाभीपाशी आहे. ते पचन अभिशोषणचे कार्य करीत असते. त्यासाठी ६००० श्वास. अन्नावर शरीराचे पोषण होते. त्यामुळे गरजेपेक्षा जास्त अन्न सेवन केल्यास मणिपूर चक्राला अधिक श्वास लागणार हे ओघाने आलेच. परिणामी इतर संस्थांना श्वास कमी पडणार. उदरविकारांबरोबरच इतर संस्थांनाही हानी पोहोचणार. तमोगुणी किती खावे याचा विधिनिषेध तर बाळगत नाहीच पण काय खावे, काय नाही याचाही विचार करीत नाही. (वरील ओवीतील दुसऱ्याच चरणाचा हाच अर्थ अभिप्रेत आहे.) आपल्याला हितकारक व अहितकारक पदार्थ कोणते हा विवेक इथे महत्त्वाचा ठरतो. अती तिखट, अती गोड, अती आंबट, अती खारट, अती कडू, अती तुरट हा अतिरेक नसावा. ज्याप्रमाणे अद्धाशन नको त्याप्रमाणे अल्पाशनही नको. विरुद्धाशन तर नकोच नको. विरुद्धाशन म्हणजे विरुद्ध गुणधर्मांचे पदार्थ एकत्र करून सेवन करणे. उदा. दूध+फळे, दूध+ मसाल्याचे पदार्थ, दूध+ मीठ, दूध+ ताक+भात, इत्यादी. आयुर्वेदानुसार आहार षड्रसात्मक असावा. शिवाय वात, पित्त, कफ प्रकृतीनुसार आहार असावा. इत्यादी अनेक गोष्टींचा विचार तमोगुणी करीत नाही. त्यामुळे अनेक व्याधी उत्पन्न होतात. शिवाय आयुर्वेदानुसार अजल्पन्, अहसन, तन्मना भुंजीत हे सांगितले आहे. इंग्रजीत Eat less to live long असे म्हटले जाते. त्याला with good health असे जोडणे आवश्यक आहे असे वाटते.

(क्रमशः)

* सुभाषित रत्नमाला *

सुखस्यानन्तरं दुःखं दुःखस्यानन्तरं सुखम् ।

न नित्यं लभते दुःखं न नित्यं लभते सुखम् ॥

अर्थ - सुखानंतर दुःख आणि दुःखानंतर सुख येते. नेहमीच दुःख मिळत नाही, भोगावे लागत नाही. तसेच नेहमीच सुख मिळत नाही.

संत तुकाविप्र

(समाजाभिमुख व्यक्तिमत्त्वे - लेखांक ५)



लेखिका -
माधुरी गोडबोले, पुणे
बी.कॉम., योग पंडित-प्राध्यापक,
एम.ए.(योगशास्त्र)

संत तुकाविप्र यांचा काळ शके १६५० ते १७१४ (इ.स. १७२८ ते १७९२) हा उत्तर पेशवाईचा काळ म्हणून ओळखतात. तुकाविप्र हे मोरोपंत नामजोशी, महिपतीबुवा ताहराबादकर यांचे समकालीन होते.

संत तुकाविप्र यांचा जन्म अंजनवती जि.बीड येथे श्रावण वद्य अष्टमी शके १६५० ला भगवंत विपट व चिन्मयी(चिमाई) यांचे पोटी झाला. त्यांचे वडिल भगवंतराव विपट हे छत्रपती शाहू महाराजांचे एकनिष्ठ सरदार होते. संत तुकाविप्र यांचे पूर्वज रहिमतपूर येथील राममंदिराची व्यवस्था व पूजा करित असत. त्यांचे पणजोबा प्रह्लादपंत हे राजकीय व सामाजिक अस्थिरतेमुळे रहिमतपूर सोडून पंढरपूरला आले. तेथे ते विठ्ठलमंदिरात गंध उगाळण्याचे काम करित असत.

तुकाविप्र यांची मुंज त्यांच्या वयाच्या ५ व्या वर्षी झाली. त्यांच्या आईचे वडिल विप्रनाथस्वामींनी त्यांच्यावर उपनयन संस्कार केले. त्यानंतर ७ व्या वर्षापर्यंतचे त्यांचे शिक्षण त्यांचे गुरु व आजोबा श्री विप्रनाथ स्वामी यांच्याजवळ झाले. त्यानंतरचे शिक्षण नीरा नरसिंगपूर येथे झाले. चार वेद, १०८ प्रमुख उपनिषदे, सहा शास्त्रे, अठरा पुराणे त्याबरोबरच विवेकचूडामणि, पंचदशी, विवरण यांचाही गाढा अभ्यास होता हे लक्षात येते. तसेच त्यांचा योगविद्येचा अभ्यास होता हे त्यांच्या तत्त्वमसि या ग्रंथातून लक्षात येते.

वयाच्या ९व्या-१०व्या वर्षी त्यांचे लग्न झाले. लग्नानंतर त्यांनी असिधारा व्रताचे पालन केले. असिधारा म्हणजे पत्नीशी शरीरसंबंध न ठेवता तिला देवतासमान समजणे. त्यामुळे त्यांना संतती नव्हती. सासवड येथील सरदार बाबुराव पुरंदरे यांना संत तुकाविप्र यांच्या आशीर्वादाने संतती झाली. त्यातील मोठा मुलगा पांडुरंग हा १० व्या वर्षापासून तुकाविप्र यांची सेवा करित होता. तोच त्यांचा परमशिष्य होता.

तुकाविप्र हे संत एकनाथ महाराजांच्या शिष्य परंपरेतील एक महान सत्पुरुष होते. ते वारकरीपंथाचे होते. त्यांनी भागवत धर्माचा प्रसार केला. ते जन्माने ब्राह्मण होते तरीही ते ठराविक परंपरांचेच पालन करित असत. त्यांनी कधीही कर्मकांडाचा



प्रसार व प्रचारही केला नाही. वेदांचा अभ्यास करून त्यातील मर्म हे वेद बोलती सकळ भाव धरा येक भोळा या सौप्या शब्दात मांडले. संत तुकाविप्र यांनी योग विद्येचे संपूर्ण ज्ञान असतानाही त्या मार्गाने जाण्याऐवजी त्यांनी कीर्तनाचा मार्ग स्वीकारला. जनसेवा हीच खरी ईश्वर सेवा हाच त्यांचा पक्का विचार होता. ते शीघ्रकवीही होते. त्याचा उपयोग ते कीर्तनातून जनजागृती करण्यासाठी करित असत. रोज कीर्तन करित जनजागृती करण्याचा त्यांचा संकल्प असे. त्यासाठी ते महाराष्ट्रभर संचार करित भगवद्भक्तीचा प्रचार करित.

त्यांना सातारकर छत्रपती, श्रीमंत नानासाहेब, भाऊसाहेब पेशवे खूप मानीत असत. मोठे मोठे सरदार-जहागिरदार त्यांचे शिष्य होते. तुकाविप्र यांना अनेक इनामे मिळाली होती तरीही ते विरक्त वृत्तीने राहात. इ.स. १८ वे शतक ह्या उत्तर पेशवाईच्या काळात कर्मकांड करणाऱ्या लोकांचे महत्त्व वाढले होते. हे लोक सर्व जातीतील लोकांच्या श्रद्धेचा गैरफायदा घेत असत. या उन्मत्त लोकांना हे चुकीचे आहे असे सांगणारे कोणी नव्हते. त्यांची विद्वत्ता व शाप कोप यांच्या भीतीने त्यांच्या विरोधात कोणी जात नसे. अशा काळात संत तुकाविप्र, स्वतः जातीने ब्राह्मण असूनही, ज्ञानाची पूर्ण जाणीव असल्याने, या सर्व गोष्टींना कीर्तनातून वाचा फोडून भक्तिमार्ग हाच कर्मकांडाशिवाय मोक्ष देणारा मार्ग आहे हे पूर्वापार सत्य कीर्तनातून जनमानसात रुजवत.

संत तुकाविप्र यांनी अनेक प्रकारचे साहित्य लिहिले त्यात भागवताच्या सर्व भागावर अभंगात्मक टीका, शतकोटीचे अभंग, नरदेह महिमा अभंग, इतर संतांवरचे अभंग, विठ्ठलावरील पोवाडा, अनेक पदे, आरत्या यांचा समावेश आहे. संत ज्ञानेश्वरांसारखेच त्यांनीही ईश्वराकडे पसायदान मागितले. ते असे -

काय मागावे नुमजे । द्यावे तुम्हा साजे
भक्तिपरायण व्हावे लोक । सर्वकाळ सर्व सुख
शांती क्षमा दया पीक । ब्रीद मुख्य भूषण
सत्यवाणी नाम गर्जो । ब्रीद भूषण तुम्हा साजो
काम क्रोध निंदा विज्ञो । द्वेष बुझो अहंता
माझे मागणे किती । तुम्ही उदार चक्रवर्ती
ओला चातकाचा कंठ । करिता मेघा काय कष्ट
करिता चकोराचा सोहळा । न्यून नोहे चंद्रकला
विप्र म्हणे नारायणा । थेंबे सिंधु नोहे उणा

अशा महान ज्ञानी संत तुकाविप्र यांनी पौष कृष्ण चतुर्दशी शके १७१४ या दिवशी अंजनवती जि.बीड येथे १४ दिवस सतत कीर्तन करित आपला देह पंचतत्त्वात विलीन केला.

१४ वे राष्ट्रीय योग संमेलन २०२० वृत्तांत



लेखिका -
सौ. उषा चिटणीस, पुणे
बी.ए. (सायकॉलॉजी)
योग पंडित-प्राध्यापक,

यंदाचे राष्ट्रीय योग संमेलन खूप अनोख्या रीतीने पार पडले व ते चिरस्मरणात राहिल असेच होते; कारण ते काही वैशिष्ट्ये घेऊन आले होते. एक म्हणजे कोविड १९ च्या काळात व दुसरे म्हणजे ऑनलाइन आणि तेही राष्ट्रभाषा हिन्दीमध्ये! असे आगळेवेगळे रूप धारण करून आल्यामुळे वैशिष्ट्यपूर्ण होते. अशा ऑनलाइन संमेलनाची कल्पना गुरुकुलचे उपाध्यक्ष श्री.श्रीकान्त चिटणीस यांनी समोर मांडली, तसे करायचे ठरले आणि मग सगळेच म्हणजे गुरुवर्य, सौ. पौर्णिमाताई, तसेच सर्व ज्येष्ठ कार्यकर्ते, योग साधक आणि संगणक तज्ज्ञ (वैभव जोशी, वृंदाताई देशमुख, गणेशजी कडू, सिद्धी डांगे, नवनाथ बोडके, प्रवीण देशपांडे, नरसिंह कुलकर्णी व शरद पारगावकर इ.) ऑनलाइन संमेलन यशस्वी करण्यासाठी कामाला लागले. १९ डिसेंबरपर्यंत सर्वांनी आपापली जबाबदारी यशस्वीपणे पूर्ण केली आणि २० डिसेंबर चा उद्घाटन सोहळा कल्पनातीत उत्कृष्ट रीतीने थाटामाटात व अवर्णनीय असा साकार झाला.

२० डिसेंबर रविवार रात्री ८ ही उद्घाटनाची वेळ; पण त्या पूर्वीच म्हणजे सायं. ७.३० पासूनच सर्व संत मंडळींची (संगणक तज्ज्ञ) लगबग सुरू झाली होती. सर्वांचे मोबाईल्स, कॉम्प्युटर्स, लॅपटॉप्स, कार्यक्रमाच्या लिंक वर सज्ज होते आणि बरोबर ८ वा. श्री.वाडीसरांच्या ऑंकाराने कार्यक्रमास सुरुवात झाली. निरंजन मंडपाच्या मंचावर पूजनीय गुरुवर्य, गुरुमाता सौ.पौर्णिमाताई आणि ज्येष्ठ कार्यकर्ते माननीय भास्करजी कुलकर्णी विराजमान झालेले, सर्वांच्या संगणक पडद्यावर प्रकट झाले. श्री.वाडीसरांच्या अस्खलित हिंदीतून सूत्र संचालन सुरू झाले आणि सर्वांचे चेहरे आनंदाने उजळून निघाले.

संमेलनाचे उद्घाटन पूजनीय गुरुवर्यांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन आणि 'शुभं करोति कल्याणं आरोग्यम् धनसंपदा' या श्लोकांच्या गायनाने झाली. त्यानंतर गायक व संगीत तज्ज्ञ श्री.गिरीष कोल्हटकर, खामगाव यांच्या कर्णमधुर स्वरातून हिन्दी स्वागतगीत 'शुभस्वागत आपका करते हम' सादर झाले. योगगीतानंतर कु.श्रद्धा देशपांडे हिने 'गणेश वंदना' हे अप्रतिम नृत्य सादर केले. त्यानंतर पिंपरी चिंचवड शाखेच्या योग साधकांनी नृत्य सादर केले. नृत्याविष्कारात कौशल्यपूर्ण रीतीने अनेक आसनांची गुंफण उत्कृष्ट रीतीने केलेली होती; यात डॉ.मनाली घारपुरे-देव आणि

त्यांचे साहाय्यक यांचे सादरीकरण अतिशय उत्तम होते. संस्थेचे प्रमुख कार्यकर्ते आणि संमेलन प्रमुख श्री.प्रमोद निफाडकर यांनी संमेलनाची पार्श्वभूमी आणि वैशिष्ट्ये समर्पक आणि प्रभावी शब्दांत कथन केली; तसेच कुसुमताई पटेल यांनी संस्था परिचय करून दिला.

संमेलन उद्घाटनाचे प्रमुख अतिथी सी.सी.आर.वाय.एन.या केंद्रीय संस्थेचे निर्देशक डॉ.राघवेन्द्रजी राव यांचा परिचय योग महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य डॉ. निलेश वाघ यांनी करून दिला. डॉ. राघवेन्द्र राव यांनी अनेक रिसर्च पेपर्स सादर केलेले आहेत. ते ऑस्ट्रेलिया, मलेशिया येथील आयुष सदस्य असूनही विनम्र आहेत. 'विद्या विनयेन शोभते' ही उक्ती त्यांना तंतोतंत लागू पडते असे सांगितले. 'स्वास्थ्य के लिये योग' याविषयी बोलताना डॉ.राघवेन्द्रजी यांनी सांगितले की लोकांचे स्वास्थ्य बिघडते तेव्हाच ते योगाकडे वळतात. आधुनिक लाईफस्टाइलमुळे रोगांची उत्पत्ती होते, आहार विहार आचार आणि विचार या चार गोष्टींवर व्यक्तीचे स्वास्थ्य अवलंबून असते. योग हा फिटनेससाठी आहे. भगवद्गीतेमध्ये सुद्धा 'समत्वं योग उच्यते' असे म्हटले आहे. आसन प्राणायामामुळे शरीराचा बॅलन्स साधला जातो; म्हणूनच रोज प्राणायाम करा. याद्वारे कॅन्सर, डायबिटीस, हृदयविकार, डिप्रेशन इ. रोगांवर नियंत्रण ठेवता येतं, तसेच उत्तम स्वास्थ्यासाठी ध्यान, रिलॅक्सेशन टेक्निक आत्मसात केले पाहिजे असे सांगितले. श्री. मनोहर कानडे यांनी आभार प्रदर्शन केले व सौ.अर्चना वाडी यांच्या विश्वांती प्रार्थनेने हा अनोखा कार्यक्रम समाप्त झाला.

दिनांक २१ डिसेंबर -

या दिवसाचे पहिले सत्र सकाळी ठीक ६ वाजता सुरू झाले. यात आसन, प्राणायाम व ध्यान अशी तीन सत्रे वेगवेगळ्या लिंगकर सुरू झाली.

आसन वर्गसत्रात योग विद्या गुरुकुलतर्फे योगाचार्य श्री. शरद पारगावकर व सौ. उज्वला पारगावकर यांनी योगबिंदू हा वर्ग घेतला. सूत्र संचालन चिंचवड येथील गीतांजली देशपांडे यांनी केले.

कैवल्यधाम, लोणावळा येथून श्री.चंद्रकांत शिंदे यांनी प्राणायामाचे सत्र घेतले. त्यात त्यांनी प्राणायामाचे महत्त्व सांगून भस्त्रिका, उज्जायी इ. प्राणायाम प्रत्यक्ष करवून घेतले. सूत्रसंचालन प्रज्ञा पारेख, चिंचवड यांनी केले.

ध्यानाचे सत्र आर्ट ऑफ लिव्हिंग बंगलोरचे कार्यकर्ते निवृत्त कार्यकारी अभियंता श्री. रत्नेश्वर शेते यांनी लातूर येथून घेतले. ध्यान म्हणजे आनंदाचा खजिना असल्याचे सांगून ती केवळ अनुभवण्याची बाब आहे, काहीही न करणे म्हणजे ध्यान. एकाग्रता म्हणजे ध्यान नसून ते ध्यानाचे फळ आहे. ध्यान म्हणजे सहज समाधी असे सांगून त्यांच्या संस्थेच्या पद्धतीने प्रत्यक्ष ध्यान करवून घेतले. प्रणिता

अवधूत यांनी वक्ता परिचय व सूत्र संचालन केले.

या दिवशी रात्रीच्या सत्रात श्री. गांगेय शर्मा यांनी सूत्र संचालन केले. गुरुकुलचे ज्येष्ठ कार्यकर्ते उपाध्यक्ष श्री. श्रीकान्त चिटणीस यांनी सद्य परिस्थितीवरील स्व-रचित 'योग ज्ञान की दिव्य पताका अखिल जगतमें फिर लहरायी' हे गीत आकर्षक चाल देऊन सादर केले व उत्साही वातावरण तयार केले. सौ. उर्मिला लाहोटी यांनी मोठ्या समर्पक शब्दांत गुरुवर्य मंडलीक गुरुजी यांचा परिचय करून दिला. यावेळी मा.गुरुजी यांनी नेत्र रक्षा याविषयी अतिशय उपयुक्त माहिती देताना सांगितले की नेत्र हे एक महत्त्वपूर्ण इंद्रिय असून त्यांची कार्यपद्धती कॅमेऱ्याप्रमाणेच आहे. तथापि कॅमेऱ्याची जेवढी काळजी आपण घेतो तेवढी डोळ्यांची घेतली जात नाही. डोळ्यांच्या माध्यमातून रंगरंगीली दुनिया आपण पाहू शकतो पण जेव्हा डोळ्यांची रोशनी जाते तेव्हाच डोळ्यांचे महत्त्व लक्षात येते व ते बिघडल्यावरच आपण डॉक्टरकडे जातो. त्यांनी डोळ्यांची रचना व कार्य खूपच सोप्या शब्दांत समजावले व त्यांची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी काही सोपे सोपे व्यायाम सांगितले. तसेच निसर्गोपचारातील काही सोप्या उपचार पद्धती कथन करून श्रोत्यांच्या शंकांचेही निरसन केले.

रात्रीच्या दुसऱ्या सत्रात योगविद्या धाम डोंबिवली शाखेतर्फे सादर झालेल्या कार्यक्रमात योगनृत्य सादर करण्यात आले. दीपेश भोईर, देवेन्द्र अजगोलकर, रूपल शाह, तन्वी पालशेतकर व सुजाता धांडे या कलाकारांनी ते उत्तम रीतीने सादर केले. नंतर सौ. सीमा प्रभू, सौ. रेखा जोशी, सौ. छाया थत्ते यांनी संचालित केलेला महर्षि पतंजलींच्या अष्टांग योगावर आधारित चर्चात्मक कार्यक्रम सादर केला.

आरोग्य धाम नाशिक यांनी सादर केलेल्या कार्यक्रमात श्री. प्रवीण देशपांडे यांनी कोविड-कोरोना काळात गुरुजींनी कोविड रुग्णांसाठी तयार केलेल्या योग वर्गाची माहिती दिली. कोविड काळात त्यामुळे असंख्य ऑनलाइन वर्ग घेतले गेले. त्यावेळी आलेले काही गंमतीदार व हास्यास्पद प्रसंग रंजकतेने सादर केले, त्यात सौ.रश्मी जाधव, दीक्षित काकू व सौ. विद्या देशपांडे यांनी भाग घेतला.

दिनांक २२ डिसेंबर -

सकाळच्या सत्रात अंबिका योग कुटीर, ठाणे या योग संस्थेच्या श्री. सुनील कुलकर्णी यांनी आसन वर्ग घेतला. त्यात सूर्यनमस्कारांचे महत्त्व सांगितले; तसेच सर्वांगासन, हलासन यांचे विविध प्रकार, चक्रासन करून घेतले. या वर्गाचे सूत्र संचालन डोंबिवलीच्या सौ. सीमा प्रभू यांनी केले.

प्राणायामाचे सत्र श्री. गंधार मंडलीक, योग विद्या गुरुकुल, नाशिक यांनी घेतले. मॉडर्न मेडिसीन रिसर्चमध्ये असे सिद्ध झाले आहे की फुफ्फुसांची क्षमता

दीर्घ आयुष्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे म्हणून प्राणायाम हा दीर्घायुष्यासाठी उपयुक्त असल्याचे सांगून तो गुरूच्या मार्गदर्शनाखाली केला पाहिजे हे आवर्जून नमूद केले. प्राणायामापूर्वी ताडासन केल्याने बरगड्यांचे स्नायू लवचीक होतात व प्राणायाम करणे सोपे जाते, त्यासाठी काही आसन, पूरक हालचाली तसेच षण्मुखी मुद्रा इ. साधकांकडून करून घेतले. वक्ता परिचय व सत्राचे सूत्र संचालन सपना गुप्ता, डोंबिवली यांनी केले.

महर्षि विनोद रिसर्च फाऊंडेशनचे प्रमुख डॉ. संप्रसाद विनोद यांनी ध्यानाचे सत्र घेतले. ध्यान हा एक सहज स्वभाव व्हावा असे सांगून ध्यानाची चार लक्षणे सांगितली, ती म्हणजे - मन शांत होणे, सहज होणे, सजग होणे, मन आनंदाने भरून जाणे. त्यानंतर त्यांनी प्रत्यक्ष ध्यानाची अनुभूती दिली. सूत्र संचालन श्री. सुहास बडंबे, डोंबिवली यांनी केले.

रात्रीच्या सत्राची सुरुवात सूत्र संचालक सविता कारंजकर, सातारा यांच्या त्रिवार ओंकाराने झाली. 'ओंकार जनम जय जय' हे योगगीत पुणे येथील सौ.मंजिरी कंटक यांनी मधुर आवाजात सादर केले. प्रमुख वक्ते डॉ. अशोकजी वाष्णेय, महामंत्री आरोग्य भारती, भोपाळ यांचा परिचय, आरोग्य धाम नाशिकचे श्री. सुनील जाधव यांनी करून दिला. डॉ. वाष्णेय यांनी 'योगाद्वारा त्रिदोष संतुलन' या विषयावर सहज सुंदर शैलीत विचार मांडले. 'आजचा विषय शरीर, मन आणि भावनांशी संबंधित आहे, शरीर पंचतत्त्वांनी बनले आहे आणि त्रिदोष या पाच तत्त्वांशी जोडले आहे. ज्यावेळी त्रिदोषांत अधिकता निर्माण होते तेव्हा रोग निर्माण होतात. हे रोग शारीरिक व मानसिक असतात; त्यासाठी 'अती सर्वत्र वर्जयेत्' ही उक्ती लक्षात ठेवावी म्हणजे स्वस्थ जीवन जगण्यासाठी आयुर्वेदिक जीवन पद्धती आणि योग आचरणात आणला तरच स्वस्थ जीवन जगता येईल असे प्रतिपादन केले.'

दुसऱ्या सत्राची सुरुवात अहमदनगर येथील ज्येष्ठ कार्यकर्ते श्री. दत्ताजी दिकोंडा यांनी सादर केलेल्या 'योग सिखे सिखलायेंगे' या स्व-रचित योग गीताने झाली. त्यानंतर योगप्रवीण वर्गाच्या साधकांनी केलेल्या संशोधन विषयीचे रिसर्च पेपर सादरीकरण झाले. यावेळी निरीक्षक म्हणून डॉ.श्री.राम रानडे व डॉ.आरती गोरे यांनी काम पाहिले. पेपर सादरीकरणात पुढील चार पेपर सादर झाले.

- १) अंजली नितीन कुलकर्णी, डोंबिवली - बिंदू त्राटकाचा अल्पकालीन स्मरणशक्तीवर होणारा परिणाम अभ्यासणे
- २) नीता शहाजी गुजर, सातारा - सित्कारी पूरक व भ्रामरी रैचक प्राणायामाच्या अभ्यासाने रक्तदाबावर होणारा परिणाम अभ्यासणे
- ३) जयश्री जितेंद्र पाटील, नाशिक - सूर्यनमस्कारांचा नाडी गतीवर होणारा परिणाम अभ्यासणे

४) राज सिन्नरकर, नाशिक - निवडक यौगिक प्रक्रियांद्वारे शालेय विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तित्व विकासावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

दिनांक २३ डिसेंबर -

सकाळच्या सत्रात ६ वा. योग इन्स्टिट्यूट, सांताक्रूझ येथील मा.पूजा हेलिवाल यांनी आसन वर्ग घेतला. सूत्रसंचालन श्री.नरसिंह कुलकर्णी यांनी केले.

योग साधना मंदिर, नवी मुंबई येथील श्री.साबीर शेख यांनी प्राणायाम सत्र घेतले व डॉ. प्रज्ञा नेमाडे यांनी सूत्र संचालन केले.

डॉ. श्री. सुहास चौधरी यांनी प्रणवोच्चाराने सुरुवात केल्यावर गुरुवर्य विश्वास मंडलीक यांनी ध्यान सत्र घेतले. पतंजली यांनी सांगितलेल्या ध्यानाची अनुभूति दिली व ओंकारातून ध्यानाकडे कसे जावे यांचे प्रशिक्षण दिले.

रात्रीच्या सत्राची सुरुवात सौ. पौर्णिमाताई मंडलीक, उपाध्यक्षा योग विद्या गुरुकुल, नाशिक यांनी दिलेल्या ' महिलाओंका स्वास्थ्य एवं योग' या विषयावरील व्याख्यानाने झाली. आपल्या व्याख्यानात महिलांच्या स्वास्थ्याचा विचार महत्त्वपूर्ण आहे, स्त्री ने मी कोण आहे हा विचार प्रथम केला पाहिजे व तो करीत असताना व्यक्ती, समाज, कुटुंब, देश व परमेश्वर हे पाच विषय पुढे ठेवले पाहिजेत; तरच ती स्वस्थ होऊ शकते. स्त्री ही राष्ट्राची शक्ति आहे व तिची आत्मशक्ती गगनाला गवसणी घालणारी असावी, असे सांगितले. सूत्र संचालन श्री. प्रदीप ओटवानी, उल्हासनगर यांनी केले. व्याख्यानापूर्वी योगगीत कल्याणी जोशी, बाणेर पुणे यांनी सुमधुर स्वरात सादर केले व 'योगी बनो योगी बनो' या गीतातून योगी बनण्याचे आवाहन केले. वक्ता परिचय सौ.बबिता वाघ यांनी करून दिला.

'राष्ट्रोन्नतिका मार्ग एक है' या श्री.अनंत वाडी यांनी सादर केलेल्या गीतानंतर दुसऱ्या सत्रात पिंपरी चिंचवड शाखेने करमणुकीचा कार्यक्रम सादर केला, त्यात 'ये चाय हमें बहु चाहत है' हे गीत सादर करून अनुपमा प्रभुणे यांनी चाय बनानेके तरिके कथन केले. या कार्यक्रमात वंदना पुणेकर, आशा कुलकर्णी यांनीही भाग घेतला होता. कार्यक्रमाचे प्रास्तविक योगाचार्य श्री. प्रमोद निफाडकर यांनी तर सूत्र संचालन सौ. ऐश्वर्या जोशी यांनी केले. धनश्री नरवाडे व अशोक जलोध यांनी म्हटलेल्या विश्वकल्याण प्रार्थनेने कार्यक्रम संपला.

दिनांक २४ डिसेंबर -

घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे या संस्थेच्या वतीने श्री.श्रीकृष्ण म्हसकर यांनी आसन वर्ग घेतला. याचे सूत्रसंचालन प्रिया जैन, पुणे यांनी केले.

एस्.व्यासा. संस्थेचे श्री. अपार सावजी यांनी प्राणायाम सत्र घेतले. सूत्र संचालक चेतना भानुशाली, पुणे यांनी केले.

योग विद्या गुरुकुल, नाशिकच्या वतीने योगाचार्य श्री. प्रमोदजी निफाडकर यांनी ध्यान सत्र घेतले, सूत्र संचालन अलका गुजराथी, पुणे यांनी केले.

सायंकाळचे सत्र ८ वाजता सुरु झाले. पुणे येथील श्री. चारूहास दामले यांनी स्वतः संगीतबद्ध केलेले भावपूर्ण असे 'जप रे मना ओंकार' हे योगगीत अतिशय मधुर स्वरात सादर करून वातावरण भारून टाकले. प्रमुख वक्ते कैवल्य धाम, लोणावळा संस्थेचे श्री. शरदचंद्र भालेकर यांचा परिचय अंबरनाथ शाखेचे श्री. उल्हास चव्हाण यांनी समर्पक शब्दांत करून दिल्यावर श्री. भालेकर यांनी 'योग एवं मनस्वास्थ्य' या विषयावर आपले विचार मांडले. ते म्हणाले, "शरीर व मन विभक्त होऊ शकत नाही, शरीर दिसते मन दिसत नाही; पण दोघेही एकमेकांना प्रभावित करतात. म्हणूनच औषधाने बरे न होणारे रोग मनावरील उपचाराने बरे होतात. ताणतणाव कमी करायचे तर स्वभाव बदलायला हवा. योग हे काम करू शकतो. काम-क्रोधयुक्त मन योगाद्वारे प्रशिक्षित करता येते. त्यासाठी आसन, प्राणायाम व ध्यान नियमित केले पाहिजे."

या सत्रात योग संशोधन प्रकल्प सादरीकरण झाले. त्यामध्ये योग महाविद्यालयातील पुढील विद्यार्थ्यांनी सहभाग नोंदविला.

- १) संजय पाटील डोंबिवली - गायत्री मंत्राचा वनस्पतींवर होणारा परिणाम.
- २) अंजली संधाने - अग्निसार धौती
- ३) तुषार विसपुते - विद्यार्थी जीवनावर योगनिद्रेचा परिणाम
- ४) नितीन खैरनार - कोरोनामुक्तांसाठी योग

प्रकल्प निरीक्षण डॉ. आरती गोरे व डॉ. राम रानडे यांनी केले. प्रकल्प सादरीकरणानंतर सौ. अर्चना वाडी यांनी विश्व कल्याण प्रार्थना म्हटली व कार्यक्रम समाप्त झाला.

दिनांक २५ डिसेंबर -

आसन वर्ग योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर येथील श्री. राम खांडवे यांनी घेतला व सूत्र संचालन विनायक पवळे, नगर यांनी केले.

प्राणायाम सत्र डॉ. निलेश वाघ, उपप्राचार्य, योग महाविद्यालय, नाशिक यांनी घेतले. सूत्र संचालन मीना देशपांडे, नगर यांनी केले.

ध्यानाच्या सत्रात सोमैय्या कॉलेज, मुंबई चे डॉ. दीपक बगाडिया यांनी प्रेक्षा ध्यान घेतले व साधकांना एक वेगळी अनुभूति दिली. सूत्र संचालन राजेंद्र शुक्रे, नगर यांनी केले.

रात्रीच्या सत्रात सौ. अनुराधा जोशी (डोंबिवली) यांच्या 'योग सूर्य आया' या योगगीत गायनाने वातावरण प्रसन्न झाले. सूत्र संचालिका देहूगावहून डॉ. शिल्पा नारायणन् यांनी प्रमुख वक्ते कैवल्यधाम, लोणावळा संस्थेचे योगाचार्य ओमप्रकाशजी

तिवारी, यांचा परिचय करून दिला. 'महाविद्यालयीन विद्यार्थींयोंके लिये योग' या विषयावर बोलताना योगाचार्य तिवारींनी अतिशय सोप्या भाषेत मार्गदर्शन केले. 'जोपर्यंत शरीरात काम, क्रोध, लोभ ठाण मांडून बसले आहेत तोपर्यंत पंडित आणि मूढ दोघेही सारखेच असतात. हे सर्व जाऊन व्यक्ती म्हणून जगायचे असेल तर योगाची कास धरली पाहिजे', असे ते म्हणाले. मानसी वाडी यांच्या विश्वकल्याण प्रार्थनेने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

दुसऱ्या सत्राची सुरुवात नागपूर येथून रुपाली वांदे यांनी 'पायोरी मैने योग अमृत पायो' या गीताने करण्यात आली. योग विद्या धाममध्ये सलग २५ वर्ष निस्पृह योग कार्य केलेल्या पुढील कार्यकर्ते व शाखा यांचा मा. गुरुजींच्या हस्ते सन्मानपत्र देऊन सत्कार करण्यात आला.

श्री.अनिल गाट, सौ.सुजाता गाट (हुपरी शाखा, कोल्हापूर), श्री.ढाकवे (शाखा महाड), डॉ.सौ.विद्या देशपांडे (नाशिक रोड), श्री सुभाष हिरे (नाशिक), श्री. नागोजीराव पोलादवार (नांदेड), श्री.सुशांत अष्टुरकर (नांदेड), तसेच शाखा म्हणून महाड आणि बेळगाव शाखा.

यानंतर अभिनव कार्यक्रमात संगणक पडद्यावर योग विद्या गुरुकुलचे समग्र चित्रण असलेला मनोहारी व्हिडिओ दाखविण्यात आला. हे चलत् चित्रण व सोबत श्री. अनंत वाडी सरांनी केलेले समर्पक निवेदन यामुळे सर्वांना गुरुकुल प्रत्यक्ष पाहिल्याचा आनंद झाला. सदर व्हिडिओ तयार करण्यात सीमाताई क्षीरसागर व अन्य काही कार्यकर्त्यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले.

दि.२१ डिसेंबर ते २५ डिसेंबर २०२० या ५ दिवसात रोज रात्रीच्या सत्रात प्रश्नमंजुषा ह्या सत्रांतर्गत योगाविषयी विविध प्रश्नांची उत्तरे साधक फॉर्ममधून देत होते व त्या त्या सत्रातील विजेत्या साधकांची नावे लगेच जाहीर केली जात होती. ह्या प्रश्नमंजुषा सत्राचे सर्व संयोजन श्री.वैभव जोशी, पुणे यांनी केले.

दिनांक २६ डिसेंबर -

आसनांचा वर्ग मोरारजी देसाई नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ योगाचे डॉ. श्री. गुरुदेव यांनी घेतला; तर सूत्र संचालन अंबरनाथहून श्री. गजानन देशमुख यांनी केले.

प्राणायामाच्या सत्रात अँक्ट योगा, मुंबई येथील डॉ. गणेश राव यांनी उज्जायी प्राणायाम व अनुलोम विलोम करून घेतले. सूत्र संचालन श्री.राम चौधरी, अंबरनाथ यांनी केले.

ध्यान सत्रात आरोग्य धाम नाशिकच्या संचालिका डॉ. विद्या देशपांडे यांनी, ध्यान करताना येणाऱ्या अंतरायांचीही माहिती देऊन ध्यानाची अनुभूती दिली. सूत्र संचालन सौ.मधुमती चव्हाण, अंबरनाथ यांनी केले.



रात्रीच्या सत्रात ५ दिवस चाललेल्या या संमेलनाच्या समारोपापर्यंत येऊन पोहोचलो. गुरुवर्य व सौ.ताई यांच्या उपस्थितीत त्रिवार ओंकाराने सत्र सुरू झाले. रेणुका मोराणकर यांनी वक्ते व संस्थेचे सहकार्यवाह डॉ.श्री.रमेशजी पांडव यांचा परिचय करून दिला. 'योग संघटन कार्य और स्वास्थ्य' या विषयावर बोलताना ते म्हणाले, "योग प्रचारासाठी संघटन शक्तिची आवश्यकता आहे. योग प्रचाराच्या कार्यासाठी योग शिक्षक होणे आवश्यक आहे म्हणून योग शिका व स्वास्थ्य मिळवा. सर्व योगसंस्था मिळून योग प्रचाराचे कार्य करून भारत बलवान बनवू या." मानसी वाडी यांच्या विश्व कल्याण प्रार्थनेने या सत्राची सांगता झाली.

पाच दिवसीय संमेलनाच्या समारोप समारंभाची सुरुवात आशा कुलकर्णी यांनी गायलेल्या स्वागत गीताने झाली. प्रमुख अतिथी डॉ. श्री. ईश्वर बसवरेड्डी, निर्देशक, मोरारजी देसाई नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ योग, यांचे स्वागत औरंगाबाद येथून श्री. प्रसाद दीक्षित यांनी केले. पिंपरी चिंचवड शाखेने 'अयि गिरी नन्दिनी' या देवी स्तोत्रावर आकर्षक नृत्य सादर केले. श्री.प्रवीण देशपांडे यांनी प्रमुख वक्ते व गुरुकुल संस्था परिचय करून दिला. संमेलन प्रमुख श्री.प्रमोद निफाडकर यांनी पाच दिवसीय संमेलन सोहळ्याचा अहवाल सादर केला. यानंतर डॉ. श्री. बसवरेड्डी यांनी आपल्या व्याख्यानात गुरुवर्य यांनी केलेल्या कार्याचा गौरव केला. योगाचे कार्य हाती घेऊन योग परंपरा पुढे नेत असल्याबद्दल अभिनंदन केले. योगाचा मूळ सिद्धांत अनुशासन असून आपल्या कार्यातून हेच अनुशासन उत्तम रीतीने सर्वच कार्यात दिसून येते, म्हणूनच गुरुजींना मिळालेला पंतप्रधान पुरस्कार हा त्यांच्या कार्याचा गौरव आहे असे गौरवोद्गार काढले. योगाचा विचार मांडताना हे नमूद केले की, योगाचे सध्या चालू असलेले व्यवसायीकरण योग्य नाही. योगाने समर्पण भाव निर्माण होतो; तसेच व्यक्ती आणि समाजात परिवर्तन घडू शकते म्हणून गीता आणि पातंजल योगसूत्र आत्मसात केले पाहिजे असे सांगितले.

अध्यक्षीय समारोप करताना मा.गुरुजी म्हणाले, "प्रत्येक व्यक्ती आणि योग शिक्षकांना आवाहन केले की योग हे क्रीडा शास्त्र नाही परंतु प्रत्येक खेळात योग आवश्यक आहे. सध्या समाजात हॉट योगा, पॉवर योगा, बियर योगा असे जे प्रकार उपलब्ध आहेत त्यावर बंधने आणायला हवीत."

योग विद्या गुरुकुलचे उपाध्यक्ष श्री.श्रीकान्त चिटणीस यांनी संमेलनात सहभागी झालेल्या सर्व योग संस्था, व्याख्याते, संगणकतज्ज्ञ आणि संमेलन यशस्वी होण्यासाठी हातभार लावलेले सर्व योग साधक तसेच जिज्ञासू श्रोते यांचे मनःपूर्वक आभार मानले. शेवटी डॉ.श्री.रमेशजी पांडव यांनी गायलेल्या योग पसायदानाने संमेलनाची सांगता झाली.

संमेलनातील मान्यवर वक्ते



डॉ. विश्वास मंडलीक, कुलगुरु,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक



सौ. पौर्णिमा मंडलीक, उपाध्यक्षा,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक



डॉ. अशोकजी वाष्णोय, महामंत्री,
आरोग्यभारती, भोपाळ



योगाचार्य ओमप्रकाश तिवारी,
महासचिव, कैवल्यधाम, लोणावळा



डॉ. शरदचंद्र भालेकर,
कैवल्यधाम, लोणावळा



डॉ. श्री. रमेश पांडव, सहकार्यवाह,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक

तिन्ही लोक जाळूं शके कोप येतां । निवाला हरू तो मुखें नाम घेता ।



योगसुगंध - जानेवारी २०२१ / (३०)

संमेलनातील मान्यवर वर्ग संचालक



योगाचार्य शरद पारगावकर,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक



श्री.चंद्रकांत शिंदे,
कैवल्यधाम, लोणावळा



श्री.रत्नेश्वर शेते, लातूर
आर्ट ऑफ लिव्हिंग)



श्री.सुनिल कुलकर्णी,
अंबिका योग कुटीर, ठाणे



श्री.गंधारजी मंडलीक,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक



डॉ.संप्रसाद विनोद,
महर्षि विनोद रिसर्च फाऊंडेशन, पुणे

जपे आदर्से पार्वती विश्वमाता । म्हणोनी म्हणा तो चि हें नाम आतां ॥१४॥

देणगी पाठवा

आजवर योगसुगंधचे वाचक, तसेच अनेक योगप्रेमीनी योगसुगंध मासिकाला देणगी देऊन आर्थिक हातभार लावला आहे. आता गुरुकुलने ई-योगसुगंध काढण्याचे निश्चित केल्यामुळे छपाई खर्च वाचला असला तरी अन्य काही खर्च नियमित करावे लागतात.

योगसुगंध मासिकाचे वाचक, योग विद्या धामच्या विविध गावांतील शाखा व कार्यकर्ते यांनी त्यासाठी लहान व मोठ्या स्वरूपातील देणगी द्यावी असे आवाहन करण्यात येत आहे.

आपण खाली दिलेल्या निमित्ताने मासिकास देणगी देऊ शकता -

- आपल्या घरातील लहान मुलांचा किंवा वयस्कर व्यक्तींचा वाढदिवस
- आपल्या घरातील मंगल कार्य
- अग्निहोत्रानिमित्त किंवा अन्य धार्मिक कार्यांच्या निमित्ताने अन्य कोणत्याही कारणासाठी

देणगीची रक्कम जमा करण्यासाठी बँकेचा तपशील खालीलप्रमाणे -

योग विद्या गुरुकुल

ICICI Bank -

IFSC - ICIC0001870

A/c No. 018201006744

Branch- Nashik

योग विद्या गुरुकुलतर्फे ऑनलाईन ज्ञानेश्वरी निरूपण

दर वर्षी डिसेंबर महिन्याच्या शेवटी गुरुकुल परिसरात संपन्न होणारे ज्ञानेश्वरी निरूपण व पारायण या वर्षी कोविडमुळे होऊ शकले नाही. म्हणून निरूपण ऑनलाईन घेण्याचा निर्णय कार्यक्रमाचे संयोजक श्री.श्रीकान्त चिटणीस, पुणे यांनी घेतला. योग विद्या गुरुकुलच्या संमतीने ते रविवार दि. २७ डिसेंबर २०२० ते ३१ डिसेंबर २०२० या कालावधीत संपन्न झाले. कार्यक्रमाची रूपरेषा अशी होती.

सकाळी ६॥ ते ७ मंगल चिंतन ७ ते ८ आसन प्राणायाम वर्ग

सकाळी ९॥ ते ११ ज्ञानेश्वरी निरूपण - पहिला अध्याय

निरूपणाचे महत्त्वाचे कार्य ज्ञानेश्वरीचे अभ्यासक माननीय श्री.लक्ष्मीकांत जोशी, नाशिक यांनी आपल्या रसाळ व ओघवत्या वाणीने केले. सर्वाना ते फारच आवडले. कार्यक्रम झूमअॅपवर तसेच तो यु-ट्यूबवरही खुला केल्याने ९५ साधकांची उपस्थिती लाभली. या कार्यक्रमासाठी संयोजक श्री.श्रीकान्त चिटणीस यांना श्री.शरद पारगावकर,पुणे आणि श्री.अनिल जोशी, पुणे यांचे सहकार्य लाभले.

‘योग तुषार’ गुरुकुलचा नवीन अभ्यासक्रम

आजच्या धावपळीच्या युगात सर्वांना योग शिकायचा आहे, पण योग शिकायला वेळ नाही, अशी परिस्थिती आहे. आज कोविडच्या दिवसांमध्ये योगाचे वर्गही कोठे सुरु नाहीत. अशा परिस्थितीत चार पाच दिवसांमध्ये आणि कमीतकमी वेळात योग शिकण्याची व्यवस्था झाली तर? असा विचार मनात येणे साहजिक आहे.

माननीय मंडलीक गुरुजींनी यावर एक सुंदर तोडगा काढला व एक छोटा अभ्यासक्रम घरच्या घरी शिकण्याची सोय केली. अतिशय सोप्या, कोणालाही करता येईल अशा योग प्रक्रिया निवडल्या, त्या चार भागामध्ये विभागल्या व चार दिवसांचा अभ्यासक्रम तयार केला. एकूण प्रत्येकी २० मिनिटांच्या चार व्हिडीओमध्ये हा अभ्यासक्रम विभागला आहे. प्रत्येक व्हिडीओमध्ये ओंकार जप व दोन तीन प्रक्रिया शिकवल्या आहेत. सहशिक्षकाकडून प्रत्येक प्रक्रियेचे प्रात्यक्षिक दाखवले जाते व त्यानंतर ती प्रक्रिया करवून घेतली जाते. त्यांसाठी नेमक्या आणि समर्पक सूचना दिल्या जातात. त्यामुळे व्हिडीओद्वारे हा सुलभ योग अतिशय सुलभ रीतीने साधक शिकू शकतात. दूर शिक्षण तंत्राद्वारे योग शिक्षणाचा, या चार व्हिडीओ सीडी म्हणजे उत्कृष्ट नमुना आहे.

नव्याने योग शिकण्याची इच्छा असणाऱ्या साधकांनी या संधीचा जरूर लाभ घ्यावा. हे व्हिडीओ बघण्यासाठी खाली दिलेल्या लिंकवर क्लिक करा.

<http://youtube.com/c/yogavidyagurukul>

संत वचने

संत मुक्ताबाई म्हणतात,

अणुभवुनी काल ।

आज ज्याचे त्याने पहावे ।

जुनीयाला नवे म्हणू नये ।

भूतकाळ जमेला धरून, आज वर्तमानात कसे जगावे याचा आराखडा निश्चित करावा. कालचेच आज घडेल असे गृहीत धरल्यास सगळेच काम अडेल. काळ सतत बदलत असल्याने वर्तमानात रहा. त्याचाच विचार करा.

संकलन - श्री.विजय गोडबोले, पुणे



योगसुगंध - जानेवारी २०२१ / (३३)

संपर्कात राहू या !

योग विद्या गुरुकुल, नाशिकने यु ट्युब चॅनेल सुरु केले आहे. यात योगाचार्य डॉ.विश्वासराव मंडलीक (गुरुजी) आणि इतर योगतज्ज्ञांचे माहितीपर आणि ज्ञानवर्धक व्हिडीओ नियमित प्रसारित केले जाणार आहेत. त्या करिता खालील लिंक उघडून चॅनेलला सबस्क्राईब करा ही विनंती.

<http://youtube.com/c/yogavidyagurukul>

योग महाविद्यालय नाशिकने यु ट्युब चॅनेल सुरु केले आहे. यात योगाचार्य डॉ.विश्वासराव मंडलीक (गुरुजी) आणि इतर योगतज्ज्ञांचे माहितीपर आणि ज्ञानवर्धक व्हिडीओ नियमित प्रसारित केले जाणार आहेत.

त्या करिता कृपया त्वरित खालील लिंक उघडून चॅनेलला सबस्क्राईब करा ही विनंती.

[http://youtube.com/channel/
UC-qqWylfdPFlv10khB6zMJw](http://youtube.com/channel/UC-qqWylfdPFlv10khB6zMJw)

योग विद्या गुरुकुल नाशिक अंतर्गत आरोग्यधाम निसर्गोपचार व योगोपचार केंद्र, नाशिक रोड (Arogyadham Yoga & Nature Cure Center) यांनी यु ट्युब चॅनेल सुरु केले आहे. खालील लिंक उघडून चॅनेलला सबस्क्राईब करा ही विनंती.

[http://youtube.com/channel/
UCJQmEvHHnOnmB_XmnhKrZlw](http://youtube.com/channel/UCJQmEvHHnOnmB_XmnhKrZlw)

शब्दशलाकाची उत्तरे

निरंजनानंद, निराकार, निरामय, निष्काम/निर्लिप्त,

निर्बीज, निरंतर, निरूपण, निलय

महा भक्त प्रल्हाद हा दैत्यकूळी । जपे रामनामावली नित्य काली ।

मुक्तचिंतन

- ऋषी धर्मज्योती

**योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्यच वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तंप्रवरं मुनीनां पतंजलींप्राञ्जलीरानतोस्मि ॥**

प्रत्येक योगसाधकाला माहीत असलेला हा श्लोक आहे. योगशास्त्राचे प्राचीन रचनाकार भगवान पतंजली यांना या श्लोकात वंदन केलेले असल्याने सर्वच जण प्रार्थनेत याचा अंतर्भाव करतात व पतंजलींना नमन केल्याचे समाधान मिळवतात. परंतु या श्लोकाच्या अर्थावर चिकित्सेचा चाकू चालवून काही बुद्धिवादी (?) विचारतात की, “ काहो हे व्याकरण, वैद्यक व योग या तीनही शास्त्रांचा रचनाकार हा पतंजली एकच आहे की, तीन आहेत?” प्रश्न मार्मिक खरा व तसा निरुत्तरही करणारा आहे. कारण एकाच व्यक्तीने या तीनही शास्त्रांचे दिग्दर्शन केले असे मानणे धाडसाचेच ठरेल; पण असे तीन स्वतंत्र पतंजली होते की काय? याचा मागोवा घेतला तर तसे संदर्भ कोठेच मिळत नाहीत व या प्रश्नाचे उत्तर सापडत नाही. अर्थात श्रद्धेने पतंजलींना वंदन करणारा साधकही बुचकळ्यात पडतो व संशय या अडथळ्यात अडकून पडतो. अर्थात हा प्रश्न येथे उपस्थित करून वाचकांनाही गोंधळून टाकण्याचा माझा हेतू नाही. मग या प्रश्नाचे निश्चित उत्तर काय ?

या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यापूर्वी हा प्रश्नच का उद्भवला असावा याचे उत्तर शोधणे महत्त्वाचे आहे. माझ्या अंदाजाप्रमाणे ज्याची बौद्धिक व भावनिक पातळी या श्लोकांच्या अर्थापलीकडे जाऊच शकत नाही ती मंडळी दाराबाहेरच घोटाळतात. वस्तुतः शब्द, भावना व विचार प्रसारित करण्याचे माध्यम आहेत हे खरे आहे; परंतु शब्दांचा अर्थ समजणे म्हणजे त्यामागील ज्ञानभांडाराचा दरवाजा उघडणे होय. शब्दार्थातून हा दरवाजा उघडला की, मग त्यातून आत पाहून त्याबाबत अधिक ज्ञान करून घ्यायला हवे. पण अशी कुवत नसली म्हणजे मग दार उघडले तरी आत जाण्याची तयारी होत नाही आणि वर सांगितल्याप्रमाणे प्रश्न उभे राहतात. अशा प्रश्नांना निश्चित उत्तरे सापडत नाहीत मग ही मंडळी दारापासूनच माघारी वळतात.

यापेक्षा अर्थाच्या माध्यमातून उघडल्या गेलेल्या दालनात प्रवेश करून तेथील ज्ञान ग्रहण करण्याची आवश्यकता आहे. पतंजली एक का तीन या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यात शक्ती खर्च करण्यापेक्षा पतंजलींनी सांगितलेल्या योगमार्गाचा अभ्यास करता येतो का हे पहाणे अधिक उपयुक्त आहे. या प्रश्नाच्या उत्तराचा या शास्त्राचे ज्ञान ग्रहण करण्यास काडीमात्रही उपयोग नाही. या प्रश्नाच्या उत्तरापेक्षा पतंजलींनी काय सांगितले आहे हे अधिक महत्त्वाचे.

संमेलनातील मान्यवर वर्ग संचालक



सौ.पूजा हेलिवाल,
योग इन्स्टिट्यूट, सांताक्रूझ



श्री.साबीर शेख,
योग साधना मंदिर, नवी मुंबई



योगाचार्य डॉ.श्री.विश्वास मंडलीक,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक



योगाचार्य श्री.प्रमोद निफाडकर,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक



डॉ. अपार सावजी,
एस.व्यासा, बंगलूर



श्री.श्रीकृष्ण म्हसकर,
घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे



. श्री.मिलिंद वझलवार,
योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर



डॉ.श्री.निलेश वाघ,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक



डॉ.श्री.दीपक बगाडिया,
सोमैय्या कॉलेज, मुंबई



डॉ.श्री.गुरुदेव, मोरारजी देसाई
नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ योगा, दिल्ली



डॉ.श्री.गणेश राव,
अॅक्ट योगा, मुंबई



डॉ.सौ.विद्या देशपांडे,
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक

अखिल भारतीय योग संमेलनातील काही क्षणचित्रे

कु.श्रद्धा देशपांडे, नाशिक
हिची नृत्यातील भावमुद्रा
दि. २० डिसेंबर २०२०.



दि. २० डिसेंबर २०२०

योगशिक्षिका सौ.मनाली देव, पुणे यांच्या विद्यार्थिनींनी सादर केलेल्या योगनृत्यातील आकर्षक रचना

ज्ञानेश्वरीचे ऑनलाईन निरूपण



ज्ञानेश्वरीचे ऑनलाईन निरूपण
करताना श्री.लक्ष्मीकांत जोशी,
नाशिक - दि. २७ डिसेंबर ते ३१
डिसेंबर २०२०

योगसुगंध हे मासिक मालक, योग विद्या गुरुकुल
यांचेसाठी, मुद्रक व प्रकाशक माधुरी गोडबोले यांनी
मंदार प्रिंटर्स, ७५६ कसबा पेठ, पुणे ४११०११
येथे छापून २१, शंकरानंद, स्वाती सोसायटी,
धनकवडी, पुणे ४११०४३ येथून प्रसिद्ध केले.
संपादक - शामला राईलकर.