

दाणे

NMR/Tech/WPP-17/Thane/2020

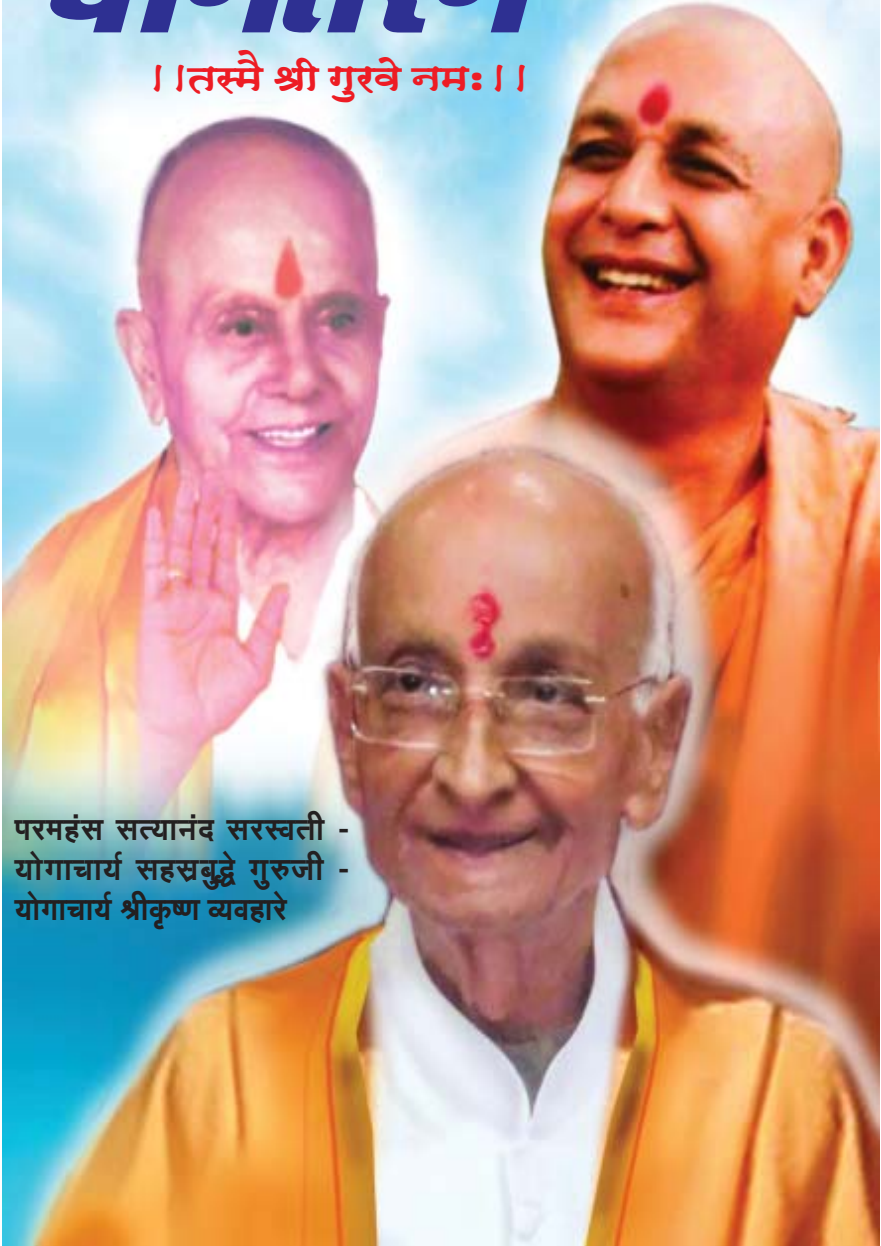
१५ जुलै २०२०

किंमत रु. ३०

योगतरंग

।। तस्मै श्री गुरवे नमः ।।

परमहंस सत्यानंद सरस्वती -
योगाचार्य सहस्रबुद्धे गुरुजी -
योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे



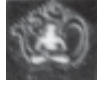


रविवार दिनांक ५ जुलै २०२० सकाळी ६.३० वाजता ONLINE गुरुपौर्णिमा साजरी करण्यात आली. त्याप्रसंगी गुरुवर्य अण्णांचे पूजन करतांना राजेश अय्यर. गुरुभजन सादर करतांना लीलाताई शेलार, जयश्री सोमण व तबल्याची साथ राजाभाऊ जोशी यांची. निवेदक अनुजा माऊली, संजय केळकर व गुरुंबद्दल भावना व्यक्त करतांना मोना देसाई तसेच खालील छायाचित्रात डावीकडून अध्यक्ष सुजाता भिडे, महादेव आंबेकर गुरुजी, माधवी अळवणी, गुरुवर्य अण्णांचे ज्येष्ठ सुपुत्र संजय व्यवहारे, कार्याध्यक्ष निनाद आठल्ये, आणि योगविभाग प्रमुख श्रीकृष्ण म्हसकर.





घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे (योग विभाग)



ठाणे योगतरंग (नोंदणी क्र. ५९९१५/९३)

कार्यालय : देवेंद्र अपार्टमेंट, तळमजला, सहयागे मंदिरा शेजारी, सहयोग मंदिर पथ, घंटाळी, ठाणे-४०० ६०२. दूरध्वनी : २५३६१३४९. वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ११ ते १. सोमवार ते शुक्रवार रात्री ७ ते ८.३०. Email : gmmymoga@yahoo.co.in. Website : www.anandyog.org. Tele-Fax : ०२२-२५३६१३४९. संस्थापक संपादक : योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे, संपादक : सुजाता भिडे, ९९८७२५७७८४, उपसंपादक : लता महाजन, सभासद : भारती जोशी, डॉ. अंजली गांगल, संध्या गानू, लिना नाखवा, सतीश मांडुस्कर, गणेश अंबिके व आनंद भिडे.

	वार्षिक वर्गणी	त्रैवार्षिक	पंचवार्षिक	दीर्घकालीन
भारतीय	रु.३००/-	रु.९००/-	रु.१५००/-	रु.४०००/-
अमेरिका	\$ 40	\$ 200	\$ 300	\$ 600
ऑस्ट्रेलिया/सिंगापूर	\$ 60	\$ 250	\$ 400	\$ 800

वर्ष सत्तावीसावे

जुलै २०२०

अंक दहावा

हा अंक दर महिन्याच्या १५ तारखेस प्रसिद्ध होतो.

अंतरंग

तस्मै श्री गुरवे नमः	संपादकीय	४
आमचे बाबा - आपले गुरू	संजय व्यवहारे	६
स्वामी सत्यकर्मानंद उवाच (५)	लता महाजन	७
Guru Pournima	Anuja Mahuli	८
सुख म्हणजे नक्की काय असतं? (११)	प्रल्हाद वामनराव पै	१०
अनुभव योगसाधनेचा (२)	श्रीकृष्ण म्हसकर	१४
कौतुकाची थाप	संपादक	१६
२१ जून आंतरराष्ट्रीय योगदिन वृत्तांत	सुजाता भिडे	१८
युवा शिबिर वृत्तांत	सुजाता भिडे	२२
International Day - Yoga Marathon	Alpana Saini	२४
International Day - Yoga Schools	Alpana Saini	२६
LOCKDOWN कालावधीतील विविध वर्ग	गणेश अंबिके	२८
योग पदविका अभ्यासक्रम क्र.२५ वृत्तांत	सुवर्णा, सुषमा, नीलाबेन,	
केंद्रप्रमुख	आनंद सहस्रबुद्धे, डॉ. अजित ओक	

वर्गणीदारांना नम्र विनंती - वर्गणीदारांनी आपले पत्ते बदलले असल्यास बदललेले पत्ते आम्हास जरूर कळवावेत. तसेच योगतरंगसाठी कुठलाही पत्रव्यवहार, वर्गणीसाठी मनीऑर्डर/रजिस्टर/कुरियर करावयाचे असल्यास 'ठाणे योगतरंग' घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे या नावाने वर दिलेल्या कार्यालयीन पत्त्यावर करावे. - संपादक

लेखकांचे व्यक्तिगत विचार अंकात छापले आहेत. त्या विचारांशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.

तस्मै श्री गुरवे नमः निर्मितीचे श्रेयदान

हरि ॐ !

थॉमस अल्व्हा एडिसन एकदा रेल्वेने प्रवास करीत होते. त्यांच्यासमोर एक ज्ञानी पण वयाने वरिष्ठ प्रोफेसर येऊन बसले. एडिसन बायबल वाचताना पाहून विचारांनी नास्तिक असलेले ते प्रोफेसर महाशय त्यांना म्हणाले, “अहो तुम्ही चांगल्या घरातले दिसता. वयही लहान आहे. काहीतरी काम करा, समाजात नांव कमवा. या जगात काम करण्यासारख्या पुष्कळ गोष्टी आहेत. ही अशी आध्यात्मिक पुस्तके वाचण्यात आणि देव देव करण्यात वेळ वाया का घालवता ?”

प्रोफेसर महाशयांचा हा अनाहूत सल्ला ऐकून एडिसन यांनी गुपचूप ते आध्यात्मिक पुस्तक मंद स्मित करून आपल्या पिशवीत ठेवले. त्यानंतर त्या प्रोफेसरांनी आपले कार्ड एडिसनला दिले व सांगितले, “काही काम हवं असेल तर मला कॉन्टॅक्ट करा.” एडिसनने देखील आपले कार्ड त्यांना दिले व आपले स्थानक आल्यावर ते गाडीतून खाली उतरले.

त्यानंतर प्रोफेसरही घरी पोहोचले. घरी गेल्यावर खिशात टाकलेले कार्ड त्यांनी पाहिले व अचंबित झाले. आपण एका महान शास्त्रज्ञासमोर बसलो होतो. ज्यांनी विजेचा बल्ब, फिल्म, फोनोग्राफ यासारखे अनेक शोध लावून जगावर उपकाराचे डोंगर उभारले आहेत. आपण त्यांना कसे बोललो याबद्दल प्रोफेसरांना अपराधी वाटू लागले. त्यांनी लगेचच एडिसनना भेटण्यासाठी ॲपॉईंटमेंट घेतली. प्रयोगशाळेतच ते दोघे भेटले. ती प्रयोगशाळा पाहून प्रोफेसर थक्क झाले. ते एडिसनना म्हणाले, “वा! काय छान प्रयोगशाळा आहे. किती दिवस लागले हो हे सर्व करायला ?” त्यावर एडिसन म्हणाले, “छे हो, मी काहीच केले नाही. सगळे अगोदरच तयार होते. मी फक्त येथे येऊन प्रयोग केले.”

त्यावर प्रोफेसर म्हणाले, “माझी चेष्टा करताय काय ? असं आपोआप काही तयार होतं होय ? तुम्ही खूप मोठे आहात. मला गुरुस्थानी आहात.” त्यावर एडिसन मंद स्मित करीत म्हणाले, “अहो एवढीशी माझी ही प्रयोगशाळा आपोआप आली असं म्हटलं तर तुम्हाला पटलं नाही ना ? मग हे ‘ब्रह्मांड’ आपोआप निर्माण झालं हे मला कसं पटेल ? देवाचे अस्तित्व आहेच आणि त्या ईश्वरी शक्तीच्या निर्मितीचे श्रेय त्याला द्यायलाच हवे.” पुढे एडिसनने एक सिद्धांत मांडला.

तो असा, “Where there is a creation, there should be a creator.

Without a creator there is no creation, so creator (God) exists. म्हणजे जिथे निर्मिती असते तिच्या मागे निर्माता असतोच. निर्मात्याशिवाय निर्मिती असूच शकत नाही.' आणि हा नियम व्यवहारात सर्वत्र लागू होतो.

नेमका गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी हा कथाभाग वाचनात आला आणि मला गुरुवर्य अण्णांची आठवण झाली. गुरुवर्य अण्णांच्या अनेक तत्त्वनिष्ठ गुणांपैकी सृजनशीलता (क्रीएटीव्हिटी) हा फार मोठा अंगभूत गुण त्यांच्यापाशी होता. सतत नवनवीन कल्पना ते साकार करीत असत. योगसाधना ही समाजोपयोगी कशी बनेल याचा विचार सतत त्यांच्या मनात असे.

प्रत्येक निर्मितीमागे निर्माता असतोच हा सिद्धांत लक्षात घेतला तर 'घंटाळी मित्र मंडळ' ही योगसंस्था व सहयोग मंदिर सभागृहाची वास्तु व तिथे चालणारे योगकार्य ही अण्णांची निर्मिती आहे. जी १९६५ साली त्यांनी निर्माण केली आणि या निर्मितीमुळेच आपण सगळे योगशिक्षक कार्यकर्ते आहोत व आपल्याला आपल्या दैनंदिन व्यवहाराव्यतिरिक्त वेगळी अशी ओळख आहे, हे विसरून चालणार नाही. कारण त्या निर्मात्यांनी म्हणजेच गुरुवर्य अण्णांनी अक्षरशः आपल्याला घडवलंय आणि ही घडण्या-घडवण्याची प्रक्रिया होत असतांना आवश्यक त्या ठिकाणी शिस्तीचं अंजनही घातलं आहे. म्हणून आज ही संस्था नावारूपाला आहे.

तेव्हा गुरुवर्य अण्णांच्या कार्याचे व त्यांच्या निर्मितीचे श्रेय त्यांना देऊन, त्यांच्या तत्त्वानुसार त्यांचे कार्य पुढे नेण्याचा संकल्प गुरुपौर्णिमेच्या निमित्ताने पुन्हा एकदा करून आणि गुरुगीतेतील गुरुसंदर्भातील सुंदर श्लोक गुरुवंदना म्हणून त्यांना समर्पित करूया!

अज्ञान तिमिरान्धस्य, ज्ञानाज्जनं शलाकया ।

चक्षुरून्मीलितं येन, तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

- सुजाता

गुरुपौर्णिमा शुभेच्छा!

'योग विद्या निकेतन' या संस्थेचे संस्थापक व आपल्या सर्वांना गुरुस्थानी असलेले पद्मश्री सदाशिवराव निंबाळकर गुरुजींना गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी मंडळाच्या अध्यक्ष सुजाता भिडे यांनी (घंटाळी मित्र मंडळाच्या वतीने) शुभेच्छापर संदेश Whatsapp द्वारा पाठविला होता. त्यावर त्यांनी देखील आठवणीने आवर्जून Whatsapp द्वारा Voice SMS करून शुभेच्छा मिळाल्याचे सांगितले व मंडळातील सर्वांना शुभेच्छा दिल्या.

- संपादक

आमचे बाबा - आपले गुरू

- संजय व्यवहारे

यंदाच्या गुरुपौर्णिमेला आपल्या गुरुंचे महानिर्वाण झाल्यामुळे आपण आपली गुरुपूजा त्यांच्या फोटोला वंदन करून, फुले वाहून, त्यांच्यासमोर ध्यानाला बसून साजरी केली. तसेच आपल्या भावना व मनोगत झूम अॅपच्या माध्यमातून व्यक्त केल्या. त्या एक तासाच्या कार्यक्रमात आपणा सर्वांचे आपल्या गुरुबद्दल असलेला आदर व प्रेम पहायला मिळाले. आज आमचे बाबा हयात नसले तरी त्यांची शिकवण, त्यांनी आजवर केलेले मार्गदर्शन, त्यांनी विविध विषयांवर लिहिलेली पुस्तके, लेख, शोधनिबंध इ. अमूल्य ठेवा कायमस्वरूपी आपणापाशी आहे. त्यांनी आखून दिलेल्या मार्गावरूनच तर आपणाला पुढे जावयाचे आहे. तो मार्ग त्यात काही सुधारणा करून अधिक चांगला करण्याचा प्रयत्न आपणा सर्वांना करावयाचा आहे. हे करत असतांना आपण चुकीच्या मार्गावरून जाणार नाही ह्याची काळजीही आपणा सर्वांना घ्यावयाची आहे. बाबांच्या व्यक्तित्त्वात अनेक गुण होते. त्यांचा वक्तशीरपणा, व्यवस्थितपणा, व्यवस्थापन कौशल्य, विनयशीलता, विनोदी स्वभाव, विज्ञानाची जाण, विविध विषयांचा अभ्यास, काळापुढचा विचार, विवेक-वात्सल्य भाव व सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांना योग विषयाबद्दल असलेले वेड. बाबासाहेब पुरंदरे म्हणतात, वेडी माणसेच इतिहास घडवितात व बाबांनी तो घडविलाही. या सर्व स्वभाव वैशिष्ट्यामुळे ते महान होते. म्हणूनच ते सर्वांच्या गुरुस्थानी होते व आहेत. तेव्हा त्यांची ही स्वभाववैशिष्ट्ये आपणही आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करूया. त्यांनी आयुष्यभर आपणासारखे मौल्यवान मणी गोळा करून एक माळ तयार केली. आज दुर्दैवाने त्यातील मेरूमणी जरी निखळून पडला असला तरी ती माळ आपण सर्वांनी विखरू न देता एकसंध ठेवलीत व भविष्यातही ठेवाल. कारण जप करतांना हातात माळ असावी लागते. नुसत्या मण्यांनी जप करता येत नसतो. बाबांच्या जीवनकार्याचे वर्णन पुढील चार ओळींनी करतो....

समाजकार्याची बाबांनी हाती घेतली होती चळवळ

निरोगी व निकोप समाज घडवण्याची त्यांची होती कळकळ

मनाची उभारी व मनगटात ताकद निर्माण करण्याची त्यांची होती तळमळ

त्यासाठी आयुष्यभर ते करीत होते सदैव पळापळ

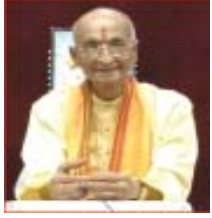
योग विद्या प्रबोधिनी, घंटाळी मित्र मंडळ - या संस्थेतर्फे कवी कुलगुरु कालिदास संस्कृत विद्यापीठ, रामटेक अंतर्गत एम.ए. (योगशास्त्र) हा अभ्यासक्रम राबविण्यात येतो. घंटाळी मित्र मंडळाचा किंवा कुठल्याही प्रसिद्ध योगसंस्थेतून एक वर्षाचा योगाचा डिप्लोमा केलेले व कुठल्याही शाखेचे पदवीधर विद्यार्थी या अभ्यासक्रमात प्रवेश घेऊ शकतात. प्रवेश प्रक्रिया सुरू झालेली आहे. (प्रवेश संख्या मर्यादित)

संपर्क : नंदिनी देशमुख, ९८७०२३३२४४ डॉ. राजीव दीक्षित, ९८२११८७५१३

डॉ. मृदुला चौधरी

प्राचार्या, योग विद्या प्रबोधिनी, घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे

स्वामी सत्यकर्मानंद उवाच (५)



स्वामी सत्यकर्मानंद

- लता महाजन

(आजार व औषधे : आनंदयोग संकलन)

“इतक्या वर्षांच्या वैद्यकीय व्यवसायानंतर मला असे वाटू लागले आहे की, औषधे खरोखरच किती परिणाम साधतात हे गंभीरपणे तपासून पहाण्याची वेळ आली आहे. मन घडविण्याच्या व मनःशांती देण्याच्या दृष्टीने औषधांच्या मर्यादा स्पष्ट झाल्या आहेत.” प्रसिद्ध हृदयविकारतज्ज्ञ डॉ. के. के. दाते यांचे वरील उद्गार आहेत. औषधांच्या किंमती अफाट, काहींचे दुष्परिणाम होऊ लागले म्हणून औषधे घेऊच नये असे न करता आजाराच्या तीव्रतेनुसार सुटका व्हावी, आराम पडावा म्हणून औषधे जरूर घेतली पाहिजेत. “मला आजारी पडायला सवडच नाही व पडलो तरी परवडणार नाही” हा विचार जिथे प्रभावी असेल तिथे सामान्यतः माणूस आजारी पडत नाही. याउलट “आम्हाला आजारपण आवडतं व परवडतं म्हणूनच ते येतं.” आजकालच्या बहुतेक आजारांच्या बाबतीत ही वस्तुस्थिती आहे. यातले बरेचसे आजार मनामुळे होतात की ज्याला औषध नाही. योगवसिष्ठात आधि-व्याधींची चर्चा करताना रामाने वसिष्ठांना विचारले, “महाराज आधि (मनाचे रोग), व्याधी (शरीराचे रोग) कशा उत्पन्न होतात?” वसिष्ठमुनी सांगतात की, मनाच्या अज्ञानाने, निरनिराळ्या ताणाने, सतत राग-द्वेषाने आधि (मनाचे रोग) उत्पन्न होतात. हाच विचार आधुनिक वैद्यकशास्त्रानेही मान्य केला आहे. यावर हे तज्ज्ञ उपाय सुचवितात. Cultivate the equanimity of mind. म्हणजे मनाचे संतुलन साधा. ज्यावेळी आम्ही ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग वगैरे अशा पद्धतीने करू की ते एक कर्मकांड न होता त्याचा आम्हाला खरा आनंद मिळेल. “**आधिव्याधीविनिर्मुक्तं संतुष्टं यस्य मानसम्**” ज्याचे मन आनंदी तो आधि, व्याधींपासून मुक्त असतो. मन आनंदी करण्याचा उपाय म्हणजे ‘योग’ हे सांगतांना ते म्हणतात, “**मनः प्रशमन उपाय इति योगः**” या दृष्टीने डॉ. आनंद नाडकर्णी त्यांच्या ‘वैद्यकसत्ता’ या पुस्तकात आजाराचे मानसशास्त्र या अध्यायात चिंता, शोक, राग वगैरेमुळे जर शरीरावर अनिष्ट परिणाम घडतात तर आनंद, हर्ष इत्यादीमुळे दुर्धर रोगावर मात करता येते, असे मत प्रभावीपणे मांडतात. मन शांत व आनंदी असेल तर आजारपणात प्रतिबंधक व निवारक म्हणून उपयोगी पडते. आजच्या काळात आजारी न पडता औषधविरहीत स्वास्थ्य व उत्साहपूर्ण जीवन जगायचे असेल तर शरीर, अंतःस्रावी ग्रंथी व मन यांच्यावर विलक्षण परिणाम करणाऱ्या योगसाधनेची कास योग्य मार्गदर्शनाखाली धरावी लागेल.

Guru Poornima Program – 5th July '20



- Anuja Mahuli

न गुरोरधिकं तत्त्वं न गुरोरधिकं तपः ।
तत्त्वज्ञानात् परं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

This year's Guru Poornima celebration was a feeling of mixed emotions for all disciples - first Guru Poornima Utsav in Guruvarya Anna's absence. For the first time it was organized Online on a virtual platform in line with current situations.

With warm welcome to all members of GMM, Shri Rajesh Iyer performed a very Pious Guru Poojan by offering flowers and Shriphal to Guruvarya Annaji's photo.

Sutra sanchalan for the event was seamlessly conducted by **Sanjay Ketkar** connecting every speaker, invitee of the program with a very apt introduction. He shared Annaji's teaching and quotes. One of the teachings constantly followed and preached was "if you cannot change the situation outside, bring a change within you".

LeelaTai Shellar - at 89 years of her age - graced the program by singing Guru vandana – Jyot se jyot jalao, a song very close to Annaji's heart.

Shri. Shrikrishna Mhaskar remembering Guruvarya Annaji, expressed respect towards all his Gurus. He encouraged all the new teachers to stay connected to GMM and render selfless service in complete sense.

Shri. Sanjay Vyavahare – Annaji's eldest son shared his thoughts remembering the importance Annaji had towards any commitment and his obligation towards fulfilling them in any situation.

Shri. Mahadev Ambekar – a very senior GMM teacher narrated his Yoga journey with Annaji and his experiences during his role as Gadkari Rangaytan center pramukh.

Smt. Madhavi Alavani, also a very senior GMM teacher, joined this program from Pune. She was happy to recall her experiences and Annaji's encouragement in transforming her into a karyakarta from just being a teacher.

Smt. Mona Desai on behalf of Ghatkopar center expressed her thoughts on Guru through a Gujarati song.

Rajesh Iyer expressed his reverence towards Guru through "Guru Paduka Stotram"

Smt. Sujata Bhide expressing deep respect and vandan towards Guruvarya Annaji narrated the shloka अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जन-शलाकया । चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ।। depicting Annaji's values.

Shri. Ninad Athalaye mentioned the efforts being put towards owning the YVP center, which is close to heart to Guruvarya Annaji. The program ended with a gratitude and Naman towards all the Gurus, GMM family and sadhaks by Anuja Mahuli.

Connecting 40 GMM family members on Zoom and possibly reaching out to all sadhaks, teachers through a YouTube live link – the Guru Poornima program was an outcome of complete coordination and planning by **Lata Mahajan, Ganesh Ambike and the entire Hiranandani team.**

सहयोग साप्ताहिक वर्ग परीक्षा निकाल २०१९-२०

सहयोग साप्ताहिक डिप्लोमा कोर्स पूर्ण होऊन दिनांक २७ जून रोजी निकाल जाहीर झाला. सदर वर्गातून ५५ साधकांनी परीक्षा दिली. निकाल १००% लागला. श्रुती भिडे ८०० पैकी ७२२ मार्कस् मिळवून सर्वप्रथम आली. ती या केंद्रासह पाच केंद्रांतून प्रथम आली. तिला ९२.५०% मार्कस् मिळाले. कल्पना परमार ही ७१७ मार्कस् मिळवून दुसऱ्या क्रमांकावर आली. ती सुद्धा सदर केंद्रासह पाच केंद्रांतून दुसरी आली. सुश्रुत केतकर याने ८०० पैकी ७१५ मार्कस् मिळवून तिसरा क्रमांक प्राप्त केला आहे. सदर वर्गाच्या परीक्षा लॉकडाऊन कालावधीत ऑन लाईन घेतल्या गेल्या. अतिशय व्यवस्थित पार पडल्या. या कामासाठी पंकज भाई, राजेश देशपांडे, डॉ. अजित ओक, इतर डिप्लोमा वर्गाचे शिक्षक, तसेच वासंतिक वर्गाच्या कमिटीने खूप महत्त्वपूर्ण कामगिरी बजावली आहे. याशिवाय वर्षभर अनेक शिक्षकांनी वेगवेगळे विषय घेऊन हा वर्ग पूर्णत्वास नेण्यासाठी मोलाचे सहकार्य केले. प्रशिक्षणार्थींना मंडळाच्या ग्रंथपाल गीता मेहता यांनी वेळोवेळी पुस्तक निवडीसाठी उत्तम मार्गदर्शन केले. या वर्गाचे कामकाज शेवटपर्यंत व्यवस्थित पार पाडण्यासाठी माझ्या सहकारी शिक्षकांचे सहकार्य सतत लाभले. प्रमुख : सुषमा सौंदत्तीकर, प्रमुख शिक्षक : श्री.यशवंत जोशी, उपप्रमुख : श्री. जावळे, डॉ. लेले, तृप्ती अंबुकर, गटशिक्षक : शुभांगी सायगांवकर, वैदेही चिल्का, नीला ताम्हणे, प्रतिभा गोखले, मानस थोरात, डॉ.राजीव दीक्षित, तनुजा भोळे, अजित पाटील. याशिवाय सदर वर्गाच्या कार्यकालात डॉ. मृदुला चौधरी, म्हसकर गुरुजी व इतर कमिटी मॅम्बर्स, ऑफीस स्टाफ यांचीही वेळोवेळी खूप मदत झाली. सर्वांना धन्यवाद !

- सुषमा सौंदत्तीकर, साप्ताहिक डिप्लोमा प्रमुख

सुख म्हणजे नक्की काय असतं ? (११)

प्रल्हाद वामनराव पै

आजीव विश्वस्त, जीवनविद्या मिशन

सुख म्हणजे नक्की काय असतं ? या लेखमालेत आपण जीवन सुखी करण्यासाठी अनेक मुद्यांचा अभ्यास करत आहोत. मात्र गेले काही महिने लॉकडाऊनमुळे आपल्या या संवादामध्ये व्यत्यय आला होता. आता पुन्हा या लेखमालेला सुरुवात करताना आपण पूर्वीच्या उर्वरित मुद्यांवर चर्चा करणारच आहोत. पण त्याआधी सद्य स्थितीचा विचार करता जगभरात कोरोनामुळे निर्माण झालेल्या भितीदायक वातावरणावर मात कशी करायची ते पाहूया.

मार्च २०२० पासून जगभरात कोरोना विषाणूच्या संसर्गामुळे भीति आणि असुरक्षित वातावरण निर्माण झालं. ज्यामुळे सर्व जनजीवनच विस्कळीत झालं. आता हळूहळू सर्वकाही पूर्ववत होत आहे. मात्र तरीही आज जर सर्वासमोर सर्वात महत्त्वाचा प्रश्न कोणता असेल तर आता पुढे नेमकं काय करायचं ? यामध्ये स्वतःचं आरोग्य कसं जपायचं ? कुटुंबाला कसं सुरक्षित ठेवायचं ? अजून किती दिवस घरात कोंडून राहायचं ? आर्थिक परिस्थिती कशी सुधारायची असे अनेक प्रश्न आहेत. म्हणूनच या परिस्थितीला सामोरं जाताना कसं वागायचं आणि त्यातून आपलं जीवन सुखी कसं करायचं याबाबत जाणून घेऊया.

जीवनविद्या तत्त्वज्ञानाची खासियत ही आहे की, या तत्त्वज्ञानामध्ये जीवन सुखी करण्यासाठी अगदी प्रत्येक छोट्या-मोठ्या गोष्टींबाबत अचूक मार्गदर्शन केलं जातं. म्हणूनच आज या तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास करणारे आणि हे तत्त्वज्ञान आचरणात आणणारे अनेक लोक या कठीण परिस्थितीतही निवांत जीवन जगत आहेत.

जीवनविद्या म्हणजे 'वास्तववादाच्या अधिष्ठानावर प्रयत्नवादाची कास धरून विकासवादाकडे झेप घेणे.' थोडक्यात जीवनविद्या तत्त्वज्ञान सांगते की आधी वस्तुस्थितीचा स्वीकार करा. खरंतर आज जी परिस्थिती निर्माण झाली आहे ती माणसामुळेच झालेली आहे. त्याला देव, नशीब, निसर्ग असं इतर कोणी कारणीभूत नाही. त्यामुळे या परिस्थितीचा माणाने आधी स्वीकार करायला हवा आणि मग प्रयत्नपूर्वक तिच्यावर मात करायला शिकायला हवी.

कोरोना व्हायरसच्या काळात आणखी एका गोष्टीचा साक्षात्कार माणसाला नव्याने झाला. तो म्हणजे आपले आरोग्य किती महत्त्वाचे आहे ? कारण करिअर, पैसे कमावण्याच्या धावपळीत माणूस कुठेतरी आरोग्याकडे नकळत दुर्लक्ष करू लागला होता. जीवनविद्या तत्त्वज्ञान सांगते की, 'शरीर साक्षात् परमेश्वर' आहे. आपण

यापूर्वी मागील काही लेखांमध्ये जीवनात सुखी होण्यासाठी आरोग्य किती महत्त्वाचे आहे हे आधीच जाणून घेतले आहे. म्हणूनच या परिस्थितीत सुखी राहण्यासाठी प्रत्येकाने स्वतःची आणि कुटुंबाच्या आरोग्याची काळजी घ्यायला हवी. योग्य आहार, नियमित व्यायाम अशा चांगल्या सवयी स्वतःला लावायला हव्या. ज्यामुळे शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढेल. शिवाय घराबाहेर जाताना मास्क वापरणे, सोशल डिस्टन्स पाळणे, सतत हात स्वच्छ धुणे, स्वच्छता राखणे या गोष्टींचीही काळजी घ्यायला हवी. निर्जंतूक राहण्यासाठी नियमित सॅनिटायझर वापरायला हवा. मात्र मला इथे एक गोष्ट तुम्हाला आवर्जून सांगावीशी वाटते की, हाताच्या स्वच्छतेसाठी सॅनिटायझर जितका महत्त्वाचा आहे तितकाच आपल्या मनाच्या स्वच्छतेसाठीही तो महत्त्वाचा आहे. आता तुमच्या मनात प्रश्न निर्माण झाला असेल की, बाजारात मिळणारा सॅनिटायझर तर आम्हाला माहीत आहे पण मनाचा सॅनिटायझर कोणता ?

चला तर मग हा मनाचा सॅनिटायझर आज आपण जाणून घेऊया. कारण सद्य परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी तो प्रत्येकाकडे असणं फार महत्त्वाचं आहे. सध्या कोरोनामुळे निर्माण झालेल्या परिस्थितीच्या चिंता, काळजीमुळे अनेकांची मनःस्थिती बिघडलेली आहे. सतत मनात येणारे नकारात्मक विचार, आजारपणाची भीति, आर्थिक परिस्थितीची ढासळण्याची चिंता. यामुळे अनेकांना जवळजवळ नैराश्यच आलेलं आहे. पण जीवनविद्या तत्त्वज्ञान सांगते की, 'मनःस्थिती बदला, म्हणजे परिस्थिती बदलेल.' थोडक्यात तुम्हाला जर परिस्थितीमध्ये बदल हवा असेल तर आधी तुमची मनःस्थिती बदलणं गरजेचं आहे. अता या मनःस्थितीत बदल करण्यासाठी नेमकं काय करायचं ते पाहूया.

आपण नेहमी म्हणतो माणसं नेहमी बोलत असतात की, 'It is my life' मात्र कोरोनामुळे आता सर्वांच्या एक गोष्ट नक्कीच लक्षात आली असेल की, 'It is my life' नाही तर 'It's our life'. कारण आपण एकटे सुखी होऊ शकत नाही. आपल्याला सुखी होण्यासाठी कुटुंब, आपल्या आजुबाजूची माणसे, समाज, राष्ट्र, निसर्ग, विश्व अशा अनेकांवर अवलंबून रहावं लागतं. शिवाय समाजात घडणाऱ्या प्रत्येक इष्ट-अनिष्ट गोष्टींचे परिणाम आपल्यावर आणि आपल्याबाबत घडणाऱ्या प्रत्येक इष्ट-अनिष्ट गोष्टींचे परिणाम समाजावर आपोआप होत असतात. आता हेच पहा ना... आज एखाद्या सोसायटीमध्ये जर कुणी कोरोनामुळे आजारी पडलं तर संपूर्ण सोसायटी, तो विभागच सील केला जातो. कारण त्या व्यक्तीमुळे इतरांचे आरोग्य धोक्यात येऊ नये. म्हणजेच आपले आरोग्यही इतरांच्या आरोग्यावर अवलंबून आहे. अगदी त्याचप्रमाणे सुखी होण्यासाठी देखील आपल्यासोबत इतरांना सुखी होणंही तितकंच गरजेचं आहे. कारण माणूस एकटा सुखी होऊ शकत नाही. एवढंच काय माणूस एकटा जगूही

शकत नाही. म्हणूनच प्रत्येकाने सर्वांबद्दल नेहमी कृतज्ञ रहायला हवं.

जीवनविद्या तत्त्वज्ञानानुसार 'एकमेकांना सुखी करण्याचा प्रयत्न करणे, हा सर्वांनी सुखी होण्याचा राजमार्ग आहे' याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे आज अत्यावश्यक सेवा देणारे डॉक्टर्स, नर्स, पोलीस, सफाई कामगार आपली जबाबदारी प्रामाणिकपणे करीत आहेत. खरंतर या सर्वांबद्दल प्रत्येकाने जितकी कृतज्ञता व्यक्त करता येईल तितकी करायला हवी. मात्र एकीकडे आपल्यासाठी स्वतःचा जीव धोक्यात जीव धोक्यात टाकून हे लोक आपली अखंड सेवा करीत आहेत. तर दुसरीकडे घरात सुरक्षित असूनही अनेक लोक सतत निगेटीव्ह विचार, चिंता, काळजी करून स्वतःचे आणि पर्यायाने याच आपल्या समाजाचे मनःस्वास्थ्य बिघडवत आहेत. समाजात घडणाऱ्या आत्महत्या, नैराश्य ही याचीच उदाहरणे आहेत. म्हणूनच या भितीदायक परिस्थितीत सुधारणा करण्यासाठी आधी प्रत्येकाने आपल्या मनःस्थितीत बदल करायला हवा. घरात राहून सतत शुभ विचार आणि समाजातील सर्व लोकांबद्दल मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करायला हवी.

शुभविचार आणि कृतज्ञता हाच मनाला स्वच्छ आणि स्थिर करणारा उत्तम सॅनिटायझर आहे. जसं विषाणू नष्ट करण्यासाठी आपण सॅनिटायझर वापरतो अगदी तसंच मनात येणाऱ्या नकारात्मक विचारांना नष्ट करण्यासाठी या मनाच्या सॅनिटायझरचा वापर करायला हवा. थोडक्यात नकारात्मक विचारांना शुभ विचारांच्या सॅनिटायझरने दूर करायला हवं ज्यामुळे मनाला नको त्या विचारांच्या विषाणूची लागण होणार नाही. लक्षात ठेवा जे विचार आपण सतत करतो त्याचा परिणाम आपल्या शरीरावर, कुटुंबावर, समाजावर, राष्ट्रावर आणि विश्वावर होत असतो. जर आपल्याला लवकरात लवकर या परिस्थितीतून बाहेर पडायचे असेल तर सर्वांनी सतत चांगले विचार करायला हवेत. शिवाय आपले विचार सर्वांच्या भल्याचे, कल्याणाचे, आरोग्याचे, रक्षणाचे असायला हवेत. कारण सगळे सुखी तर आपण सुखी. जीवनविद्या तत्त्वज्ञानानुसार मनाला सॅनिटायझर करणारा सर्वोत्तम सॅनिटायझर म्हणजे विश्वप्रार्थना.

**हे ईश्वरा, सर्वांना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे,
सर्वांना सुखात, आनंदात, ऐश्वर्यात ठेव,
सर्वांचं भलं कर, कल्याण कर, रक्षण कर,
आणि तुझे गोड नाम मुखात अखंड राहू दे.**

यापूर्वीच्या काही लेखांमधून आपण या विश्व प्रार्थनेबद्दल जाणून घेतलेले आहे. या विश्वप्रार्थनेत सर्व सकारात्मक आणि सहकारात्मक विचार आहेत. विश्वप्रार्थना सॅनिटायझरमुळे आपले मन चांगल्या, शुभ, उत्साहवर्धक विचारांनी भरून जाईल आणि त्यातून सर्वांबद्दल कृतज्ञताही व्यक्त केली जाईल. ही विश्वप्रार्थना आपल्या

मानसिक स्वास्थ्यसाठी नक्कीच उपयुक्त आहे. पण एवढंच नाही तर ती विश्वकल्याण आणि विश्वशांतीसाठी देखील फायदेशीर आहे. या विश्वप्रार्थनेमध्ये विश्वातील प्रत्येकाचं भलं करण्याचं सामर्थ्य आहे. म्हणूनच या वातावरणात मनःस्वास्थ्य राखण्यासाठी हा सॅनिटायझर सतत वापरा. दिवसभरात तुम्हाला जितका रिकामा वेळ मिळेल त्या रिकाम्या वेळेत ही विश्वप्रार्थना म्हणा. ज्यामुळे तुमच्या मनात आता पुढे काय करायचं हा प्रश्नच निर्माण होणार नाही. कारण विश्वप्रार्थनेतील सकारात्मक लहरी तुम्हाला जीवनात सुख, शांती, समाधान, उत्तम आरोग्य, सुरक्षित जीवन, ऐश्वर्य सर्व काही मिळवून देतील.

योगशिक्षण पदविका अभ्यासक्रम क्र.२५ (HFS)

For Yoga Education Diploma Course No 25 this year due to Corona Pandemic we conducted the exams online, There were 86 students appeared from HFS centre. The summary is as below

SUMMARY OF RESULT

DESCRIPTION	NO. OF STUDENTS
TOTAL ADMISSIONS	95
ADMISSIONS CANCELLED BY STUDENTS	9
STUDENTS APPEARED FOR EXAM	86
DISTINCTION	62
FIRST CLASS	22
SECOND CLASS	2
FAILED	0

Seshadri Shankaran stood first in the HFS batch. He is also 3rd in the total students.

Name	Marks out of 800	Rank
Seshadri Shankaran	716	1st
Alok Ulhas Parlikar	713	2nd
Shubhangi Jadhav	697	3rd

Seshadri is an alumnus of Mudra Institute of Communications, Ahmedabad (MICA) and has done PGP in Communications and Bachelors in Engg (Etrx). He has experience of 15 years in Media & Telecom sectors working in companies like Star TV, Times, AOL, Tata Communications etc. He is currently workign in Group M. The scientific realm of Yoga has interested him, since he learnt initial Asanas during childhood. The Diploma in Yoga Education from GMM has helped initiate him into this Darshana & provided a stepping stone in this journey.

- आनंद सहस्रबुद्धे

अनुभव योगसाधनेचा (२)

श्रीकृष्ण म्हसकर

शारीरिक स्तरावर साध्या, सोप्या हालचाली करून सांधे सैल करणाऱ्या आसनांचा अभ्यास सुरुवातीला करावा. त्यामुळे रक्ताभिसरण सुधारते व पुढील आसनांच्या प्रक्रिया सहज होतात. खरे पहायला गेले तर आसनांचा क्रियात्मक भाग सुरुवातीला नव्हताच. हठयोगाचा प्रसार झाल्यावर शरीरोपयोगी आसनांचा उदय झाला. साधारणपणे आसनांचे ध्यानात्मक, शरीरोपयोगी व विश्रांतीकारक असे तीन प्रकार पडतात. त्यांच्या नावावरूनच आपल्याला त्यातील प्रक्रियांचा अंदाज येतो. ध्यानात्मक आसनांमध्ये ध्यानाच्या प्रक्रियेला प्राधान्य असते. शरीरोपयोगी आसनांमध्ये शारीरिक क्रियांना प्राधान्य असते. विश्रांतीकारक आसनांमध्ये संपूर्ण विश्रांती अपेक्षित असते.

सुरुवातीला आपण ध्यानात्मक आसनांचा विचार करणार आहोत. योगाच्या सुरुवातीलाही फक्त ध्यानात्मक आसने होती व अगदी मोजकीच होती. त्या काळात कैवल्य, उन्मनी व मोक्ष यांची प्राप्ती करणे हेच साधनेचे मूळ उद्दिष्ट होते. शारीरिक सक्षमता व जीवनाकडून कमी अपेक्षा असल्याने लौकीकार्थाने काही मिळवण्यापेक्षा पारमार्थिक उन्नयन हेच ध्येय होते. त्यामुळेच आसनांची रचनाही त्याच अनुषंगाने होत गेली. ध्यानात्मक आसनांचा विचार करताना सुरुवातीला आपण स्वस्तिकासनाचा विचार करूया.

स्वस्तिकासन - या आसनांमध्ये दोन्ही पायांची रचना एका विशिष्ट पद्धतीने केली जाते. यामध्ये पावले एकमेकात गुंतवल्यावर स्वस्तिकासारखी दिसतात. त्यामुळे कदाचित तसे नाव पडले असावे.

जानुवॉरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।

ऋजुकायसमासीनं स्वस्तिकं तलाचक्षते ॥ घे.सं. २:१३

दोन्ही पायांचे तळवे गुडघे व मांड्या यांच्यामध्ये पक्के बसवून सरळ बसणे याला स्वस्तिकासन म्हणतात.

कृती :

- सुरुवातीला बैठक स्थितीत विश्रांतीकारक अवस्थेत बसावे. त्यानंतर दोन्ही पाय जोडून हात शरीराच्या बाजूला ठेवावे.
- सुरुवातीला उजवा पाय गुडघ्यात दुमडून डाव्या पायाच्या मांडीला लावून ठेवावा.
- डावा पाय जवळ घेऊन उजव्या पायाच्या पोटरी व मांडीच्या पोकळीमध्ये घट्ट बसवावा.
- त्यानंतर उजवा पाय खालच्या बाजूने वर घेताना डाव्या पायाच्या पोटरी व मांडीच्या पोकळीमध्ये घट्ट बसवावा.

- अंतिम स्थितीत दोन्ही पाय एका विशिष्ट पद्धतीने एकमेकांत अशा प्रकारे गुंतले जातात की उजवा पाय खालून वर, डावा पाय वरून खाली पोटऱ्या व मांडी यांच्या पोकळीत घट्टपणे राहतात. यामध्ये पाय स्वस्तिकासारखेच दिसतात.
- पायांची ही रचना पक्की झाल्यावर दोन्ही गुडघे व त्रिकास्थीच्या हाडांवर (पेल्विक बोन्स) शरीर स्थिर करावे. मस्तक व खांदे समस्थितीत ठेवावे.
- दोन्ही हात ट्रोण मुद्रेमध्ये व कोपरे सैल अवस्थेत ठेऊन डोळे शांतपणे मिटलेल्या स्थितीत प्राणधारणा करावी.
- या स्थितीमध्ये आपण दीर्घकाळ सहजपणे बसू शकतो. पद्मासन करतांना गुडघ्यांना मिळणारा पीळ व घोट्यांच्या स्नायूंना लागणारी रग या आसनात अजिबात जाणवत नाही. शरीराचा पाया अधिक रुंद असल्याने विलक्षण स्थिरता काही क्षणात अनुभवायला येते.
- करायला सुरुवातीला थोडेसे किचकट वाटले तरी एकदा का ते जमायला लागले की पटकन घालता येते.

लाभ :

- संपूर्ण शारीरिक स्थिरता व त्यामुळे संध व मंद होणारी श्वसनगती चटकन अनुभवता येते. रक्तदाब सहजपणे कमी होतो व कालांतराने त्यावर नियंत्रणही आपोआप येते.
- गुडघ्यांच्या स्नायूंमधील लवचिकता वाढते व पीळ कमी प्रमाणात बसल्याने जास्त वेळ आसनात बसता येते.
- दोन्ही पावले, पोटऱ्या व मांड्यांच्या पोकळीत घट्ट बसल्याने पावले व पोटऱ्यांमधील रक्ताभिसरण सुधारते. सौम्य दाबामुळे पोटऱ्यांच्या स्नायूंची कार्यक्षमता सुधारते व पाय वळण्याचा त्रास कमी होतो.
- गुडघे व त्रिकास्थीचा आधार शरीराला मिळाल्याने मूलाधार चक्राच्या स्थिरतेचा अनुभव येतो. गुदद्वाराचा भाग जमिनीला थेटपणे जोडला जातो.
- समकाया शीरोग्रीवम् - या उक्तीचा खरा अनुभव सहजी येतो.
- ज्यांना पद्मासन वा त्या प्रकारची अवघड आसने जमत नाहीत त्यांच्यासाठी हे आसन वरदानच ठरणारे आहे.
- मन स्थिर करणाऱ्या सर्व प्रकारच्या प्रक्रिया या आसनात अतिशय सहजपणे करता येतात. त्यामुळे या आसनाचे ध्यानात्मक मूल्य फार वरच्या दर्जाचे आहे.

वर्ज्य :

- पोटऱ्या व मांड्यांचे स्नायु कमकुवत वा अति स्थूल असतील तर आसनाचा अभ्यास काहीसा सावकाशपणे व क्षमता हळूहळू वाढवत करावा.

कौतुकाची थाप

घंटाळी मित्र मंडळ आयोजित वासंतिक योग संस्कार वर्ग समारोप सोहळा रविवार दिनांक १२ जुलै २०२० रोजी सकाळी ६.३० ते ८.३० या कालावधीत आभासी पद्धतीने ONLINE सुंदररित्या संपन्न झाला.

‘योगगंगा घरोघरी’ या अंतर्गत वासंतिक योग संस्कार वर्ग गेली अनेक वर्षे घंटाळी मित्र मंडळातर्फे घेतले जातात. संकल्पना गुरुवर्य अण्णांची. उद्देश हा की, योगाद्वारे स्वास्थ्य संवर्धन. ठाणे शहराचा विस्तार पाहता दूरवर राहणाऱ्या लोकांना योगसाधनेचा लाभ घेता यावा म्हणून ठाण्यात निरनिराळ्या ठिकाणी हे योगवर्ग घेतले जातात. यंदा वासंतिक वर्गप्रमुख म्हणून मंडळाच्या कमिटीतर्फे डॉ. मनाली विभूते हिची निवड करण्यात आली. परंतु लॉकडाऊनच्या परिस्थितीमुळे वासंतिक योग संस्कार वर्ग विविध सोसायटींमधून घेण्यात आले नाहीत. म्हणून पदविका अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घेतलेल्या प्रशिक्षणार्थींच्या परीक्षा घेण्याचे ठरले. अर्थात आभासी पद्धतीने प्रॅक्टिकल्स परीक्षा घेणे हे सोपे काम नव्हते.

पण कालसापेक्षता लक्षात घेऊन सर्व योगशिक्षकांनी अथक प्रयत्न करून ते साध्य केले. आणि आज त्याचा सांगता समारोप सोहळा संपन्न झाला.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीला मनाली विभूते हिने गुरुवर्य अण्णांचे स्मरण करून उपस्थितांचे स्वागत केले. त्यानंतर मंडळाचे सर्व पदाधिकारी यांनी वासंतिक वर्गाची पार्श्वभूमी व उद्देश स्पष्ट करून कार्यकर्त्यांचे कौतुक केले. त्यानंतर प्रत्येक केंद्राचे परीक्षक व प्रशिक्षणार्थी यांनी आपली मनोगत व्यक्त केली. HFS तर्फे कलात्मक अशी एक सुंदर व्हिडिओ क्लिप सादर करण्यात आली.

संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन नरेंद्र जावळे, शुभांगी सायगांवकर, रमेश बीजानी यांनी केले. आभासी पद्धतीने संपूर्ण वासंतिक वर्ग व समारोप सोहळा संपन्न करण्यासाठी योग विभाग प्रमुख श्रीकृष्ण म्हसकर यांचे मार्गदर्शन झाले व कार्यध्यक्ष निनाद आठल्ये यांचे प्रोत्साहन होते. याची तांत्रिक बाजू पंकज मेहता, राजेश देशपांडे, राजेश अय्यर व डॉ. अजित ओक यांनी संपूर्णतया सांभाळली. शेवटी मनाली विभूते हिने सर्वांचे मनापासून आभार मानले व आभासी अल्पोपहाराचा आस्वाद घेऊन सोहळ्याची सांगता करण्यात आली. हा सुनियोजित सोहळा पाहतांना डॉ. मनाली, तिची सर्व टीम तसेच पदविका अभ्यासक्रमाचे प्रशिक्षण प्रमुख, प्रशिक्षणार्थी तसेच सर्वांचेच अथक प्रयत्न दिसून आले. आज समारोप सोहळाप्रसंगी गुरुवर्य अण्णांची आठवण सर्वानाच येत होती. हे प्रत्येकाच्या मनोगतातून आणि शब्दाशब्दातून दिसून येत होते.

परंतु गुरुवर्य अण्णांचे आशिर्वाद आणि कौतुकाची थाप आपल्या पाठी आहेच. किंबहुना तेच आपल्याकडून हे योगकार्य करून घेत आहेत. हा भाव मनी ठेवला तर सदैव आपल्याकडून उत्तमच कार्य घडेल यात शंकाच नाही. सर्वांना पुन्हा एकदा खूप खूप धन्यवाद ! सर्वांचे घंटाळी मंडळाचे पदाधिकारी व योगशिक्षकांतर्फे मनापासून कौतुक.

- संपादक

जन्मानस

जून महिन्याचे योगतरंग मासिक वाचले. हा डिजिटल अंक सुरेख झाला आहे. 'आत्मनिर्भरता' हा संपादकीय लेख खूपच भावला. तसेच 'गरुडाचा पुनर्जन्म' ही बोधकथाही आवडली. इतर लेखही वाचनीय आहेत. तुमचे व तुमच्या सहकारी कार्यकर्त्यांचे अभिनंदन !

- श्रीधर परब, कार्यकारी संपादक, योगवार्ता मासिक, वाशी

जून महिन्याचा योगतरंगचा अंक वाचला. छान झाला आहे. नवीन स्वरूपात वाचतांना काही फरक जाणवला नाही. यापुढे असाच अंक काढणे सोईचे ठरणार आहे. शुभेच्छा !

- श्री. विश्वासराव मंडलीक गुरुजी,
संस्थापक योग विद्या धाम, नाशिक

शांति मंदिर, पुणे या योगसंस्थेचे सर्वेसर्वा डॉ. संप्रसाद विनोद यांनी गुरुपौर्णिमेच्या शुभेच्छा देऊन गुरुवर्य अण्णांची आठवण काढली. आदरणीय व प्रिय अण्णांबरोबर माझं फार वेगळं नातं होतं व आहे अशा Whatsapp वर SMS द्वारे भावना व्यक्त केल्या.

- डॉ. संप्रसाद विनोद, पुणे

जून महिन्याचे योगतरंगचे 'ई' मासिक सर्व वाचकांना खूप आवडले अशा आशयाच्या प्रतिक्रिया सर्व वाचकांकडून विशेषतः आरती मांजरेकर, वीणा गंधे, ठाणे यांच्याकडून SMS द्वारा आल्या.

- योगतरंगचा वाचक वर्ग

आभार

मुखपृष्ठ छपाईसाठी आलेली तांत्रिक अडचण मंडळाचे योगशिक्षक ओमप्रकाश भंडारी यांनी दूर करून नेहमीप्रमाणे गुरुपौर्णिमेचे गुरुपरंपरा असलेले सुंदर मुखपृष्ठ तयार करून दिले. त्याबद्दल खूप खूप धन्यवाद !

- संपादक

२१ जून २०२० आंतरराष्ट्रीय योगदिन वृत्तांत

संकलन : सुजाता भिडे

घंटाळी मित्र मंडळाच्या योगशिक्षकांनी घंटाळी मित्र मंडळातर्फे आंतरराष्ट्रीय योग दिनी आयुष मंत्रालयाने नेमून दिलेल्या योगसाधनेप्रमाणे अनेक ठिकाणी योगवर्ग घेण्यात आले. त्याचे इतिवृत्त :

१) 'अंबर' इंटरनॅशनल स्कूल, ढोकाळी, ठाणे येथे विद्यार्थ्यांसाठी तीन योगवर्ग घेतले गेले. तीनही योगवर्ग झूम ॲपवरून एकाचवेळी सकाळी ९.३० ते १०.३० या कालावधीत घेण्यात आले.

वर्ग क्र. १ : इयत्ता चौथी व पाचवीच्या विद्यार्थ्यांसाठी सुनंदा जोशी व स्वप्ना काटदरे ह्यांनी हा वर्ग घेतला. याखेरीज स्वप्नाने प्रदर्शक म्हणूनही काम पाहिले. तिचे विशेष कौतुक. वर्ग क्र. २ : इयत्ता सहावी ते सातवीच्या विद्यार्थ्यांसाठी मंडळाच्या अध्यक्षा सुजाता भिडे यांनी योगवर्ग घेतला. तर आनंद भिडे यांनी प्रदर्शक म्हणून काम पाहिले. वर्ग क्र. ३ : इयत्ता आठवी, नववी, दहावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी विद्या कुंटे यांनी योगवर्ग घेतला तर जान्हवी पाथरे हिने प्रदर्शक म्हणून काम पाहिले.

तीनही वर्गांना विद्यार्थ्यांची तसेच त्यांच्या पालकांची व शाळेतील शिक्षकांची उल्लेखनीय उपस्थिती व उत्तम प्रतिसाद मिळाला.

अंबर इंटरनॅशनल स्कूलच्या मुख्याध्यापिका शिल्पा जेजूरकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली झूम ॲपची तांत्रिक बाजू व वर्गाचे आयोजन शाळेचे शिक्षक नासिर सर, शाहिन मॅडम व साधना मॅडम यांनी उत्तम तऱ्हेने सांभाळले. धन्यवाद !

- आनंद भिडे

२१ जून २०२० आंतरराष्ट्रीय योगदिन (सहावा) निमित्त सराव वर्ग सकाळी ७.१५ ते ८.१५ या कालावधीत घेण्यात आला. या वर्गाला घंटाळी मित्र मंडळाचे योग विभाग प्रमुख श्रीकृष्ण म्हसकर गुरुजी यांनी मार्गदर्शन केले. एकूण ५१ साधकांना लाभ झाला. तसेच महिला वर्गाला सौ. सुनंदा जोशी यांनी संध्याकाळी ५ ते ६ या दरम्यान योगवर्ग घेतला. स्वप्ना काटदरे यांनी प्रदर्शक म्हणून काम केले. एकूण ५५ महिला साधकांनी लाभ घेतला.

- लता महाजन

२) आयुष प्रोटोकॉलप्रमाणे आंतरराष्ट्रीय योग दिनाचे दिवशी आपल्या मंडळाची योगशिक्षिका सुषमा सौंदत्तीकर हिने देखील ONLINE योगवर्ग घेतला. या वर्गाला शंभर योगसाधक देशा-परदेशातून उपस्थित होते. (Participants from India and from USA) या सर्व साधकांनी ONLINE खूप छान साधना केली व साधनेचा आनंद घेतला. आणि असा योगवर्ग कायमस्वरूपी चालू ठेवावा असा मानस साधकांनी व्यक्त केला.

- सुषमा सौंदत्तीकर

३) आपल्या मंडळाच्या भक्तीविभाग प्रमुख शैला भाटे ह्यांनी रायगड जिल्हा, जांभुळपाडा, गणपती देवस्थान येथे आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त योगवर्ग घेतला. या वर्गाला साधकांचा उत्तम प्रतिसाद होता. - शैला भाटे

४) Guide lines for Yoga volunteer Certification Programme on IDY Yoga Certification Board, Ministry of AYUSH, government of India यांच्यातर्फे मंडळाच्या योगशिक्षिका विशाखा कल्याणकर यांनी २१ जून २०२० रोजी योगवर्ग घेतला. त्यात २५ वयोगटापासून ८१ वयोगटाचे साधक सहभागी झाले होते. तसेच Yoga for kids हा पण वर्ग घेतला. वरील दोन्ही वर्गांना ठाणे, दादर, डोंबिवली, पुणे व मेलबर्न येथील साधक सहभागी होते.

- विशाखा कल्याणकर

५) On the Occasion of "The 6th International Yoga Day" I was invited by Mrs. Chhaya Bhonsalay, Chief - Technical Services (T&D), Tata Power, Trombay, Thermal Power Station, Chembur, Mahul, to conduct a session for the employee. She is also a Yoga Teacher of GMM of Batch 23)

The session was conducted on "Team Meeting" during Office hours in the morning of 22nd Jun, From 9.30 am to 10.30am. About 60 employees attended the session on their laptop in office and some along with their family from home on laptop.

The Subject " Current Scenario of Covid – 19, Yoga Practices to improve the Immune system "Was conducted by me in two parts.

Part - 1 with PPT presentation to explain how Immune system and Lymphatic system work.

Part – 2 with practical session which included

- 1) Pawan mukatasana Part -1 on Chair & in sitting position.
- 2) Chair Suryanamaskar.
- 3) Hand stretch breathing with A,U,M chanting and Hands in & out with breathing awareness. Tadasana if needed with support of chair and sea-saw movement of foot.
- 4) In Pranayama – Sectional breathing With A,U,M breathing, Auloma-Viloma,
- 5) Ujjayi, Bhramari
- 6) Yoga Nidra in chair and in supine position.
- 7) Some photos and feedback by the employees are also sent to for reference.

- डॉ. विमल बोरगांवकर

६) दिनांक २१ जून २०२० रोजी घंटाळी मित्र मंडळाच्या पुण्यातील परिवार शाखेने जागतिक योग दिवस ऑनलाईन पद्धतीने साधना घेऊन साजरा केला. माधुरी फडकेने हा वर्ग आयोजित केला. प्रास्ताविक, ओम व प्रार्थना तसेच प्राणायाम व शांतिमंत्र माधुरी फडके हिने, आसने रूपा जोशी हिने तसेच अळवणी ताईनी ध्यानाचे सत्र घेतले. एकूण ३५ साधक ऑन लाईन उपस्थित होते.

- माधुरी फडके

७) मी घनशाम सुपे, सहावा जागतिक योग दिवस रुपाली सुपे आणि मी, आम्ही भारतातील साधकांकरिता नाही तर अमेरिका, कॅनडा येथील साधकांकरिता योगसाधना करून साजरा केला. अमेरिका आणि कॅनडातील पन्नास कुटुंबांनी भाग घेतला तसेच भारतातील पंचवीस कुटुंबांनी भाग घेतला. असाच योगवर्ग आम्ही दोघांनी विनामूल्य रोज गेल्या सहा महिन्यांपासून घेत आहोत.

- घनशाम सुपे

८) मी वैशाली मराठे, सहावा आंतरराष्ट्रीय योगदिन २१ जून २०२० आयुष प्रोटोकॉलप्रमाणे मराठे इन्फोटेक स्टाफ, त्यांचा परिवार व स्नेही यांच्याकरिता झूम अॅपद्वारे योगवर्ग घेतला. ठाणे, पुणे, हैद्राबाद व अमेरिका येथील साधारण ८०-८५ साधकांचा सहभाग होता.

- वैशाली मराठे

९) घंटाळी मित्र मंडळाच्या वसंतविहार योगकेंद्रात कार्यरत असणारे नितीन बिदरकर (योगशिक्षक) यांनी डॉबिवली येथील 'मानस हेल्थ केअर' सेंटर येथील साधकांसाठी आंतरराष्ट्रीय योग दिनी IYD प्रोटोकॉलप्रमाणे योगवर्ग घेतला. या वर्गाला २१ साधक उपस्थित होते. या स्वास्थ्य केंद्रात ते नेहमी योगवर्ग घेत असतात.

- N. Bidarkar

१०) International Yoga Day निमित्त मेलबोर्न (ऑस्ट्रेलिया) येथे MMVIC (महाराष्ट्र मंडळ व्हिक्टोरिया) तर्फे कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. त्यावेळी घंटाळी मित्र मंडळाच्या शिक्षिका नेहा कुंटे-पाटोदेकर आणि कांचनताई समेळ यांच्या मार्गदर्शनाखाली ६० साधकांनी १०८ सूर्यनमस्कार घातले. गेले चार महिने दोघींनी साधकांकडून नियमित सराव करून घेतला होता. गेल्या १०० साधकांनी ५५ सूर्यनमस्कार घातले होते आणि त्याचवेळी सर्वांनी २०२० साली १०८ सूर्यनमस्कार

घालण्याचा संकल्प केला होता. नियमित सरावाने संकल्प सिद्धीस जाऊ शकला.

नेहा कुंटे, कांचन समेळ

११) Online Yogankur Varga

जगावर ओढवलेल्या कोरोनाच्या संकटामुळे मंडळाचे सर्व योग वर्ग तात्पुरते बंद झाले. परंतु मेलबोर्न येथे रहात असणारी मंडळाची योगशिक्षिका नेहा कुंटे-पाटोदेकर हिने पुढाकार घेऊन २८ मार्चपासून शनिवार आणि रविवार गर्भवती महिलांकरीता Online योगांकुर वर्ग सुरू केले. हा मंडळातर्फे घेतलेला पहिला Online वर्ग. ह्या वर्गात प्रथम भारत, ऑस्ट्रेलिया आणि अमेरिका ह्या तीन विविध देशांतील महिलांनी प्रवेश घेतला. वर्गाची जबाबदारी डॉ. उल्का नातू-गडम ह्या स्वतः सांभाळतात. प्रदर्शनाची जबाबदारी नेहा कुंटे सांभाळत आहे आणि मंडळाच्या योगशिक्षिका विद्या कुंटे, शैला भाटे, अनुजा बोरकर ह्या त्यांना मदत करीत आहेत. सध्या ह्या वर्गाचा लाभ पंधरा जणी घेत आहेत. ज्यात एक साधक जपानची आहे. लाभ घेतलेल्या एका महिलेची सुखरूप प्रस्तुती होऊन तिने मुलीला जन्म दिला.

- डॉ. उल्का नातू-गडम

१२) GMM's Yoga Vidya Prabodhini has been organising a crash course for YCB / QCI Level 2 exam for past 3 years. An orientation lecture was organized on Monday 6th July and Tuesday 7th July for the fresh Yoga Teachers Diploma students. Around 175 students attended the orientation lecture. The crash course for the interested students will commence from 20-7-2020.

- Abha Sathe

योगशिक्षण पदविका अभ्यासक्रम क्र. २५ (घाटकोपर वृत्त)

Overall 100% result

29 students with distinction 9 students first class.

1st Mrunmayi Modak - 716 / 800 - 9834246202

2nd Bhavini Chawada - 709 / 800 - 9773560282

3rd Jigisha Dani - 700 / 800 - 9220545467

- नीलाबेन साळवी

युवा शिबिर वृत्तांत

- सुजाता भिडे

युवा योग साधकांविषयी गुरुवर्य अण्णांना खूप आत्मीयता होती. हा त्यांचा दृष्टीकोन लक्षात घेऊन, युवकांसाठी योग साधना ही संकल्पना सुजाता भिडे यांनी मांडली व घंटाळी मित्र मंडळाच्या योग विभागातर्फे ONLINE युवा शिबिराचे आयोजन २३ जून ते ७ जुलै २०२० या कालावधीत घेण्यात आले होते. कोरोनाचे संकट आणि LOCKDOWN परिस्थिती यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शाळा व कॉलेजेस ONLINE सुरू आहेत. अशावेळी विद्यार्थ्यांच्या स्वास्थ्याचा विचार जरूर असायला हवा या दृष्टीकोनातून 'युवा' शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. या संपूर्ण शिबिरात युवा साधकांना आसन, प्राणायाम, रिलॅक्सेशन साधना आदी गोष्टी शिकविण्यात आल्या व त्यांच्याकडून सराव करून घेण्यात आला. शिबिराला एकूण ७८ युवा साधकांचा सहभाग होता. विशेष गोष्ट म्हणजे ह्या ७८ युवा साधकांमध्ये ४३ युवा साधक बीड जिल्ह्यातील 'बालग्राम' संस्थेतून ONLINE साधनेसाठी येत होती. ही बालग्राम संस्था अनाथ मुलांसाठी बीडचे 'संतोष गर्ज' हे चालवितात. या मुलांचं रहाणं, खाणं, जेवण, त्यांचं शिक्षण ही सर्व जबाबदारी संतोषदादा सांभाळतात. या त्यांच्या कार्यासाठी मदतीचे हातही पुढे येतात.

या मुलांना 'युवा' शिबिरात घेतल्या जाणाऱ्या योगसाधनेचा लाभ घेता यावा या दृष्टीकोनातून दोन मदतीचे हात पुढे आले. ते म्हणजे पार्ल्यांच्या रोहिणी जोशी व ठाण्याच्या डॉ. केतकी रानडे. यांनी या मुलांना स्पॉन्सर केले. थोडक्यात युवा शिबिराला या ४३ मुलांची वर्गणी त्यांनी भरली आणि ही मुलं खूप छान साधना करायची किंबहुना सर्वच युवा साधक खूप छान साधना करीत असत. हा ह्या शिबिराचा विशेष उल्लेखनीय भाग आहे. या शिबिरासाठी मंडळाच्या अध्यक्ष सुजाता भिडे, ज्येष्ठ योगशिक्षिका विद्या कुंटे, सहकार्यवाह गणेश अंबिके, स्वप्ना काटदरे, राजेश देशपांडे यांनी वर्ग घेण्याचे काम पाहिले. तर आनंद भिडे आणि स्वप्ना काटदरे यांनी प्रदर्शक म्हणून उत्तम काम केले. याखेरीज आनंद, स्वप्ना, गणेश व राजेश यांनी झूम ॲपची संपूर्ण तांत्रिक बाजू सांभाळली. संपूर्ण शिबिरात सर्व मुला-मुलींची अतिशय उत्साहवर्धक उपस्थिती होती. सर्व मुले मनापासून साधना करीत असत. या शिबिरात गुरुपौर्णिमा देखील साजरी करण्यात आली. त्यावेळी गुरुवर्य अण्णांविषयी आणि मंडळाविषयी सुजाता भिडे यांनी माहिती दिली व गुरुभजन घेण्यात आले. विशेष म्हणजे गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी Whatsapp ग्रुपवर छोटेखानी मेसेजद्वारे मुलांनी गुरुसंदर्भात भावना व्यक्त केल्या. गुरुपौर्णिमेचे औचित्य साधून गुरुवर्य अण्णांचे ज्येष्ठ सुपुत्र संजय व्यवहारे यांनीही शिबिरार्थींना भेट दिली. मंगळवार दिनांक ७ जुलैला शिबिराचा समारोप

करण्यात आला. समारोपप्रसंगी मंडळाचे योगविभाग प्रमुख श्रीकृष्ण म्हसकर व कार्याध्यक्ष निनाद आठल्ये उपस्थित होते. त्यांनीही त्याप्रसंगी उपस्थित शिबिरार्थींशी मार्गदर्शनपर संवाद साधला. शिबिरार्थी मुलामुलींनीही आपल्या भावना उत्स्फूर्तपणे सुंदर शब्दात व्यक्त केल्या आणि पुन्हा हे युवा शिबिर आयोजित करावे असा आग्रहही धरला. एकूणच हे युवा शिबिर सुनियंत्रित, उत्साहात व आनंदात संपन्न झाले. (लवकरच सप्टेंबर २०२० मध्ये युवा शिबिराचे आयोजन करण्यात येईल.)

सहयोग दैनंदिन पदविका अभ्यासक्रम २५ अहवाल

- सुवर्णा केळकर

पदविका २५ हा अभ्यासक्रम शनिवार दिनांक २९ जून २०१९ रोजी सुरु झाला. एकूण ७० साधकांनी प्रवेश घेतला. त्यात वय वर्ष २० पासून ते ६५ वर्षांपर्यंतचे साधक होते. त्यापैकी ४९ स्त्री साधक तर २१ पुरुष साधक होते. सर्व साधक वेगवेगळ्या व्यवसायातील होते. त्यात डॉक्टर, सीए, कॉलेज विद्यार्थी होते तर काही गृहिणी होत्या. या वर्गाच्या प्रमुख म्हणून सुवर्णा केळकर तर उपप्रमुख म्हणून येवलेकर गुरुजी व रुपाली सुपे होत्या. पुरुषोत्तम प्रभू, राजेश देशपांडे, विशाखा कल्याणकर, दर्शना मिस्त्री, शर्मिला जावळे, तृप्ती कासार, ज्योती कोटियन, शिल्पा रेळेकर, नंदिनी देशमुख हे सर्व शिक्षक वर्षभर कार्यरत होते.

प्रशिक्षण प्रमुख म्हणून श्री. म्हसकर गुरुजी यांनी प्रशिक्षणाची जबाबदारी खूप छान पार पाडली. मंडळातील वेगवेगळ्या शिक्षकांनी वेगवेगळे विषय सोप्या पद्धतीने शिकविले. त्यात डॉ. अजित ओक, डॉ. उल्का नातू-गडम, डॉ. बोरगांवकर, डॉ. लेले, डॉ. अल्पा दलाल, डॉ. मृदुला चौधरी, सुषमा सौंदत्तीकर, स्मिता कर्वे, आभा साठे, ओमप्रकाश भंडारी, नरेंद्र जावळे, यशवंत जोशी, वैशाली दाबके असे अनेक शिक्षक होते. वाचनालयाची संपूर्ण जबाबदारी गीता मेहता यांनी पाहिली व त्यांना वर्षा पेंडसे आणि तृप्ती अंबूकर यांनी सहाय्य केले. वेगवेगळ्या विषयांवरची पुस्तक व प्रोजेक्ट देऊन आपल्या विद्यार्थ्यांना मदत केली. वर्षभर शुद्धीक्रियांची जबाबदारी गांगजी बोरीचा व त्यांच्या सहकार्यांनी व्यवस्थित पार पाडली.

या वर्षभरात म्हसकर गुरुजी, सुकाणू समिती, कार्यालयीन सदस्य यांचे मोलाचे सहकार्य मिळाले. या सर्व गुरुजनांची मी ऋणी आहे. एकूण ७० साधकांपैकी ११ साधक वेगवेगळ्या कारणांनी अभ्यासक्रम पूर्ण करू शकले नाहीत. पैकी ५९ साधकांनी अभ्यासक्रम पूर्ण केला व परीक्षा दिली. सर्व साधक पास झाले. एकूण ५९ पैकी ५७ साधक विशेष श्रेणीत व २ साधक प्रथम श्रेणीत पास झाले. रीझल्ट १००% लागला. प्रथम आलेल्या विद्यार्थ्यांची नावे : १) अमृता शिवराम म्हात्रे, ८९.६३% २) डॉ. स्मृती संतोष देसाई, ८९.५०% ३) अनघा विजय येलवटकर, ८९.१३%

International Day of Yoga – Yoga Marathon

– Alpana Saini

GMM (HFS & YVP team)

For the teachers of GMM center at Hiranandani Foundation School and Yoga Vidya Prabodhini, Patlipada, the International Day of Yoga was both an exciting challenge and an exhilarating opportunity. Challenge of handling unknown people online and opportunity to reach out to a wider audience for GMM. An idea of a day-long Yoga marathon on 21st of June instead of a one-off session sprang up. **This was further ideated to have sessions focusing on children, senior citizens, women, Family etc.**

On instruction of GMM President Smt Sujata Bhide, we also reached out to schools to suggest free online yoga sessions for them, the description of which itself would be another article in the magazine this month.

We had over 1000 people who joined the whatsapp group – highest for the morning 6 am batch. We had to amend the plan to be sure to accommodate all, keeping in mind Zoom capacity being 100 per session. A new parallel session was planned for this time slot to ensure entry for 200 sadhaks.

The turn out on the D-day was about 45-50% of the actual WhatsApp group entrants. In spite of challenges faced in planning these sessions taking into consideration all the technicalities involved in managing Zoom accounts, all the sessions went smooth with a blessed good network connectivity for the entire Day.

In all a team of 32 teachers, took 14 sessions including that of the school students and had about 600 people joining us on the day. The day started at **5.30 am** with the Zoom meeting gates opening with two parallel sessions **Open for all – 46 participants each**. The highest attendance of **92** was seen for the **7:30 to 8:30 am** session graced by the presence of Shri. Ninad Athalye. The **kids** batch - full of enthusiasm and curiosity enjoyed performing all the asanas.

The session for **seniors** was well planned suiting their capacity, demonstrating every asana on chair as well as mat. GMM senior teacher

Smt. Vimal Borgaonkar and Shri. Ninad Athalaye along with 50 other participants thoroughly enjoyed this session.

The second half of Yogathon started at 4 pm with equally enthusiastic group of 70 **Women** eager to get Yoga in their life. The day ended at 6.15 p.m. with a session for the **Families** (around 70 participants) to enjoy Yoga together. The family batch witnessed few regular sadhaks enjoying Yoga with their families.

A very positive and appreciative feedback was received from all the sessions, showing eagerness by many participants to join regular classes. **A need to start the new batch was felt by all the teachers. The Seniors resonated on similar lines by requesting to continue similar sessions on regular basis.**

The entire GMM-HFS YVP Team had a feeling of complete satisfaction at the end of the day. "Thank you to GMM to have given this opportunity" - GMM – HFS & YVP Team GMM - International Day of Yoga(HFS & YVP)

	Batch	Time	Instructor	Demo	Admin	Support	Participants
General batch	B1-5.45	5.45 to 6.45 a.m.	Ravi Subra- manyam	Geeta	Rekha	Vinay	46
General batch	B1-6	6 to 7 a.m.	Rajesh lyer	Girish	Rameshji	Anuja	46
General batch	B2	7.30 to 8.30 a.m.	Sanjay Ketkar	Geeta	Girish	Sushil	92
Kids	K1	9 to 10 a.m.	Shyama Sharma	Rekha	Parul	Nirav	19
Senior citizens	S	11 to 12 p.m.	Alpana Saini	Girish - Mat, Amita - Chair	Rameshji	Prajna	53
General batch	B3	12 to 1 p.m.	Sanjay Ketkar	Vinay	Praveena	Sheetal	79
Ladies	L	4 to 5 p.m.	Anuja Mahuli	Rekha	Shyama Mam	Anita	70
Family	F	5.15 to 6.15 p.m.	Dr. Manali Vibhute	Neepa	Meenakshi	Sarika	68
Total participants – 473							

International Day of Yoga with Schools

– Alpana Saini

GMM (HFS & YVP team)

We as a team started approaching different schools requesting them to allow us to conduct sessions for their schools, trying to convince that Yoga should be introduced to kids at an early age, and we should be given the opportunity to bring Yoga to them, on this International Day of Yoga. **Saraswati Vidya Vihar, Anand Nagar** wanted us to conduct sessions for their three classes, **7th, 8th and 9th**, all classes having 100 plus students, plus teachers. All the sessions were to be conducted on Zoom with a capacity limit of 100 attendees. So this school was given four slots, three for students and one for teachers. Another school, **Chatrapati Shivaji** approached us to conduct a session for them. So teachers from both the schools were clubbed into one session. Sessions started early morning at 7a.m. - 8 a.m. for class 7th (participants 19), 8 a.m. - 9 a.m. for class 8th (participants 36), and 9 a.m. -10 a.m. for class 9th (participants 29). **A combined session for all the teachers from both the schools was conducted from 10.15 a.m. to 11.15 a.m.** (participants 42). All the students were very enthusiastic in doing yoga asanas throughout and were co-operative with the teacher conducting the session. All the teachers from both the schools enjoyed the session and were very happy to attend it. Principal of the school Mr. Bala Saheb Dhawle and their physical instructor Mr. Yogesh More personally conveyed their appreciation and thanks for conducting all the sessions.

Besides this, one session was conducted for **Sampradaya Pathshala** of Nasik from 10 a.m. to 11.a.m., which was attended by 40 participants, with 36 girls from Sampradaya. All the girls enjoyed the session immensely, participating with full energy. They were disciplined and aware of all the postures. They expressed thanks after the session.

One session was conducted in the evening for **IISER Trivandrum**. There were 11 participants from the institute, all of whom were very enthusiastic and committed in the sadhana. Institute was thankful to GMM for conducting the session on IYD. The whole event was a huge

success in terms of enriching all the teachers with multiple experiences and for the audience who joined us in different sessions. There were multiple encouraging feedback from all around. Each session was allocated with four teachers from GMM and every one of them closed the session with applause and appreciation from all the participants. **We sincerely thank GMM for bringing us to this platform and giving us various opportunities to improve on our skills.**

GMM - International Day of Yoga (HFS & YVP).

Schools	Batch	Time	Instr	Demo	Admin	Support
Saraswati 7th std.	S1	7 to 8 am	Parul	Shyama Mam	Vaishali	Alpana Mam
Saraswati 8th std.	S2	8 to 9 am	Alpana Mam	Anita	Prajna	Rameshji
Saraswati 9th std.	S3	9 to 10 am	Anuja	Sheetal	Alka	Ravi Sir
Sampradaya Kids	K2	10 to 11 am	Vaishali	Priyanka	Deepti	Rajesh Sir
Teachers	T1 & T2	10:15 to 11:15 am	Abha	Jennifer	Premalata	Parul
College	IISER	4 to 5 pm	Rajesh Sir	Prajna		Sushil

Total participants ~ 173

भावपूर्ण श्रद्धांजली



टी.जे.एस.बी. बँकेचे एजीएम, लोकमान्य आळी गणेशोत्सव मंडळ आणि घंटाळी नवरात्रौत्सव मंडळाचे प्रमुख कार्यकर्ते व एक अतिशय उमदं व्यक्तिमत्त्व, नेहमी सगळ्यांशी मिळून मिसळून वागणाऱ्या **अजित रानडे** यांचे दिनांक ७ जुलै २०२० रोजी दुःखद निधन झाले. घंटाळी मित्र मंडळाचे सर्व पदाधिकारी, योगशिक्षक व कार्यकर्ते त्यांच्या कुटुंबियांच्या दुःखात सहभागी आहेत.

त्यांच्या आत्म्यास सदगती मिळो ही ईश्वरचरणी प्रार्थना !

LOCKDOWN कालावधीतील विविध वर्ग / शिबिरे / व्याख्याने वृत्तांत

- गणेश अंबिके

गरज ही शोधाची जननी असते ह्या उक्तीला अनुसरून घंटाळी मित्र मंडळानेही आजपर्यंत आलेल्या अनेक कठीण प्रसंगांना तोंड देत त्यातून गरजेनुसार विविध मार्ग शोधून मार्गक्रमणा केलेली आहे. आज तर संपूर्ण विश्वच अतिशय कठीण काळातून जात आहे. जागतिक महामारीने ग्रासलेले आहे. त्याला एक उपाय म्हणजे आपल्या देशाने / राज्यानेही LOCKDOWN (कडक संचारबंदी) चा पर्याय स्वीकारला आहे. सर्वांना आपापल्या घरात राहूनच काम करणे बंधनकारक झाले आहे. सगळीकडे एक प्रकारचे नैराश्य - नकारात्मकता पसरली आहे. यातून मार्ग काढण्यासाठी प्रत्येकजण प्रयत्नांची पराकाष्ठा करीत आहे. त्यातीलच एक म्हणजे योगमार्ग. नैसर्गिकरीत्या प्रतिकारशक्ती वाढवण्याचा अतिशय सोपा व खात्रीचा मार्ग. घंटाळी मित्र मंडळाने वेळीच काळाची पावले ओळखून (गुरुवर्य अण्णांच्या शब्दात कालसापेक्ष राहून) प्रत्यक्ष कोठेही योगवर्ग चालू न ठेवता आल्यामुळे आभासी पद्धतीने म्हणजेच ONLINE रीत्या चालू केले व त्याला देशविदेशातून सर्व स्तरातून अभूतपूर्व असा प्रतिसाद मिळाला. खाली नमूद केलेले सर्व वर्ग / शिबिरे ही या LOCKDOWN च्या कालावधीत मंडळाने ONLINE रीत्या ZOOM वर घेतली. प्रत्येक केंद्र किंवा गटाने त्या त्या शिबिरांची / वर्गांची जबाबदारी घेऊन उत्तमरित्या पार पाडली / पाडत आहेत. मुख्य नमूद करावयाची गोष्ट म्हणजे सर्व वयोगटातील साधकांनी या नवीन पर्यायाचा कुठलीही कुरकूर न करता स्वीकार केला. या सर्व वर्ग / शिबिरे यांचा तपशील खालीलप्रमाणे. यात काही पूर्ण झालेले व काही सुरू असलेले / होणारे आहेत.

वर्ग / शिबिर	प्रमुख / गृप	पासून	पर्यंत
१ मंडळाच्या सक्रीय योगशिक्षकांसाठी विशेष प्रबोधन वर्ग (स.६ ते ७)	मंडळाचे ज्येष्ठ / अनुभवी योगशिक्षक	१७ एप्रिल	३० मे
२ वसंत विहार केंद्र सराव वर्ग (सं.६ ते ७)	जयंती लक्ष्मीनारायण	६ एप्रिल	६ जून
३ वसंत विहार केंद्र सराव वर्ग (स.६ ते ७.१५)	वसंत तांबे	२१ एप्रिल	आजपर्यंत
४ हिरानंदानी केंद्र सराव वर्ग (स.६ ते ७)	अनुजा माहुली	१९ एप्रिल	आजपर्यंत
५ घाटकोपर केंद्र सराव वर्ग (स.६ ते ७)	पंकज मेहता	१९ एप्रिल	आजपर्यंत

६ विश्रांती केंद्र सराव वर्ग (स.७.१५ ते ८.१५)	लता महाजन	३ जून	आजपर्यंत
७ सहयोग मंदिर केंद्र सराव वर्ग (सं.५ ते ६)	सुनंदा जोशी	३ जून	आजपर्यंत
८ सुलभ साधना वर्ग (स.६ ते ७) साधक संख्या : ६३ प्रदर्शक : गणेश अंबिके	मकरंद नेवाळकर मृदुला चौधरी नीला ताम्हेणे	८ जून	२१ जून
९ सुलभ साधना वर्ग (सं.६.३० ते ७.३०) साधक संख्या : ६१ प्रदर्शिका : स्वप्ना काटदरे	श्रीकृष्ण म्हसकर यशवंत जोशी राजेश देशपांडे	८ जून	२१ जून
१० आनंद प्राणायाम शिबिर क्र.४७ (स.६ ते ७ व ७.१५ ते ८.१५) साधक संख्या : १२८ प्रदर्शक : गणेश अंबिके, स्वप्ना काटदरे	श्रीकृष्ण म्हसकर मृदुला चौधरी मकरंद नेवाळकर	-	२२ जून २६ जून
११ शिथिलीकरण शिबिर क्र. ४५ (सं.७ ते ८) साधक संख्या : ९५ प्रदर्शिका : स्वप्ना काटदरे	श्रीकृष्ण म्हसकर हर्षदा मुजुमदार	२२ जून	२६ जून
१२ युवा योग शिबिर (सं. ४ ते ५) साधक संख्या : ७८ प्रदर्शक : आनंद भिडे, स्वप्ना काटदरे	सुजाता भिडे विद्या कुंटे राजेश देशपांडे गणेश अंबिके	२३ जून	७ जुलै
१३ मधुमेह नियंत्रण शिबिर क्र.५३ सराव वर्ग (सं. ५)	डॉ. विमल बोरगांवकर गीता मेहता	२५ मे	३ जुलै
१४ मधुमेह नियंत्रण शिबिर क्र.५४ नवीन व सराव वर्ग (स. ७.३० ते ८.३०)	डॉ. विमल बोरगावकर गीता मेहता	६ जुलै	४ सप्टेंबर
१५ नवीन साधकांसाठी योगवर्ग, गडकरी केंद्र मराठी माध्यम (स.६ ते ७)	सुभाष भंडारी	६ जुलै	३१ जुलै
१६ नवीन साधकांसाठी योगवर्ग, सहयोग केंद्र मराठी माध्यम (सं.७ ते ८)	अरविंद भावे	६ जुलै	३१ जुलै

१७ नवीन साधकांसाठी योगवर्ग हिरानंदानी केंद्र (हिंदी व इंग्रजी माध्यम) (स.५.४५ ते ६.४५)	अनुजा माहुली	६ जुलै	३१ जुलै
१८ नवीन साधकांसाठी योगवर्ग, युनिक केंद्र हिंदी व इंग्रजी माध्यम (स.५ ते ६)	आभा साठे	६ जुलै	३१ जुलै
१९ मेधा संस्कार वर्ग (सं.४ ते ५) (शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यां- करिता) लिना नाखवा, स्वप्ना काटदरे	सुजाता भिडे मृदुला मराठे मृदुला चौधरी	२० जुलै	२५ जुलै
२० नवीन साधकांसाठी योगवर्ग (घटकोपर केंद्र) सकाळी ६ ते ७	अरुण आशर यशवंती देसाई नीला साळवी	१३ जुलै	७ ऑगस्ट
२१ नवीन साधकांसाठी योगवर्ग (घटकोपर केंद्र) सं. ४ ते ५	अरुण आशर यशवंती देसाई नीला साळवी	१३ जुलै	७ ऑगस्ट

घंटाळी मित्र मंडळाच्या योगविद्याप्रबोधिनीतर्फे २१ जून २०२० च्या योगदिनानिमित्त फेसबुकवर LIVE व्याख्यानमालेचे आयोजन केले होते. त्यामध्ये मंडळाच्या ज्येष्ठ योगशिक्षकांनी योगाच्या विविध अंगांविषयी माहिती देऊन प्रबोधन केले. या उपक्रमालाही भरपूर प्रतिसाद मिळाला. या व्याख्यानमालेचे नाव देखील अतिशय समर्पक व स्तुत्य होते. ते म्हणजे 'योग जाणा आनंदी जीवनासाठी' त्याचा तपशील खालीलप्रमाणे :

तारीख	वेळ	विषय	व्याख्याता
१. ३ जून	सं.६ ते ७	योगाद्वारे जीवनशैली व्यवस्थापन	श्रीकृष्ण म्हसकर
२. ६ जून	सं.६ ते ७	सूक्ष्मयोग	डॉ. उल्का नातू-गडम
३. ९ जून	सं.६ ते ७	ध्यानप्रक्रिया	डॉ. दीपक बगाडिया
४. ११ जून	सं.६ ते ७	मंत्रसाधना	डॉ. सुवर्णा नेवाळकर
५. १३ जून	सं.६ ते ७	पातंजल योगसूत्रांची उपयोजिता	डॉ. मकरंद नेवाळकर
६. १६ जून	सं.६ ते ७	संतुलन भावनांचे	डॉ. मृदुला चौधरी
७. १८ जून	सं.६ ते ७	योगाद्वारे तणाव व्यवस्थापन	डॉ. अजित ओक
८. २० जून	सं.६ ते ७	मेधा संस्कार	सुजाता भिडे
९. २१ जून	सं.६ ते ७	उपयोजित योग	श्रीकृष्ण म्हसकर व डॉ. उल्का नातू-गडम

अभिनंदन !

२१ जून २०२० या दिवशी आंतरराष्ट्रीय योगदिनानिमित्त 'इंडियन योग असोसिएशन' या संस्थेने एका ONLINE प्रश्नमंजुषेचे राष्ट्रीय स्तरावर आयोजन केले होते. त्यात घंटाळी मित्र मंडळातील सहा जणांनी उत्स्फूर्तपणे सहभाग घेतला होता. याबद्दल सर्वांचे हार्दिक अभिनंदन ! त्यांची नावे खालीलप्रमाणे :

१. गुंजन सहस्रबुद्धे २. तृप्ती अंबूकर ३. पूजा तामक
४. रेणू निशाणे ५. मीनाक्षी निहलानी ६. स्नेहा सुंदरानी

यामध्ये गुंजन सहस्रबुद्धे हिने राष्ट्रीय स्तरावर द्वितीय क्रमांक पटकावला. त्यासाठी तिचे विशेष हार्दिक अभिनंदन!!

योग शिक्षण पदविका अभ्यासक्रम क्र. २६

दरवर्षीप्रमाणे यंदाही घंटाळी मित्र मंडळातर्फे योग शिक्षण पदविका अभ्यासक्रम शनिवार दिनांक २५ जुलै २०२० पासून सुरू होत आहे. या वर्षीचा हा २६ वा पदविका अभ्यासक्रम आहे. मराठी, हिंदी व इंग्रजी अशा तीनही भाषेतून घेतल्या जाणाऱ्या ह्या कोर्ससाठी दैनंदिन व साप्ताहिक असे दोन पर्याय उपलब्ध आहेत. ह्या पदविका अभ्यासक्रमाविषयीची संपूर्ण माहिती, सिलॅबस, कालावधी, शुल्क इत्यादी घंटाळी मित्र मंडळाच्या फेसबुक पेजवर (Ghantali Mitra Mandal, Yoga Division) उपलब्ध आहे. कृपया ती नीट वाचून इच्छुकांनी शुल्क व फॉर्म व्यवस्थित भरून submit करावा व त्या पदविका अभ्यासक्रमाला प्रवेश घ्यावा ही विनंती. प्रवेश पत्रिका सुरू झालेली आहे व त्यासाठी पुढील ठिकाणी संपर्क / दूरध्वनी करावा.

१) घंटाळी मित्र मंडळ कार्यालय - देवेंद्र अपार्टमेंट, तळमजला, सहयोग मंदिर जवळ, घंटाळी, नौपाडा, ठाणे-४००६०२. दूरध्वनी - ०२२-२५३६१३४९. कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शुक्रवार सकाळी ११ ते १ व सायंकाळी ७ ते ८.३० शनिवार सकाळी ११ ते १.

२) सहयोग मंदिर दैनंदिन वर्गासाठी संपर्क : दर्शना मिस्ट्री, ९८१९५०६८६९

३) सहयोग मंदिर साप्ताहिक वर्गासाठी संपर्क : नरेंद्र जावळे, ९८२०८८१९१६

४) हिरानंदानी फाऊंडेशन स्कूल साप्ताहिक वर्गासाठी संपर्क :

आनंद सहस्रबुद्धे, ९८२०३४१९९३

५) गुरुकुल हायस्कूल घाटकोपर पूर्व दैनंदिन वर्गासाठी संपर्क :

सीमा राणे, ९६१९१६६६१०

वेबसाईट : www.anandyog.org ई-मेल : diploma.gmm@gmail.com

योग पदविका अभ्यासक्रम क्र.२५ रत्नागिरी केंद्राचा अहवाल

- डॉ. अजित ओक

या वर्षी रत्नागिरी येथे पदविका अभ्यासक्रम प्रथमच घेण्यात आला व तो यशस्वीपणे राबविला गेला. रत्नागिरी येथे राष्ट्रीय सेवा समिती या संस्थेचे सुसज्ज असे बाळासाहेब पित्रे योगकेंद्र आहे. यात दोन सभागृहे, प्रोजेक्टर, रहाण्या-जेवण्याची सोय, मैदान, शुद्धीक्रियांसाठी जागा वगैरे सोयी आहेत. या संस्थेने आमंत्रण दिले. शिवाय कमी संख्येने प्रवेश झाल्यास खर्चाचीही जबाबदारी उचलली. शिक्षकांच्या जाण्या-येण्यासह संपूर्ण खर्च व अभ्यासक्रमाशेवटी शिल्लक राहिल्यास ५० प्रतिशत रक्कम मंडळाला द्यायचीही तयारी दर्शविली. सुरुवातीला प्रवेश कमी होते तरीही गुरुवर्य अण्णा व म्हसकर सरांच्या प्रोत्साहनामुळे वर्ग घेण्याचे ठरविण्यात आले.

या वर्गात एकूण ४९ प्रशिक्षणार्थीनी प्रवेश घेतला. या सर्वांनी हे प्रशिक्षण पूर्ण केले ही खास बाब येथे नमूद करावीशी वाटते. या प्रशिक्षणार्थीमध्ये नर्सस, डॉक्टर्स, इंजिनिअर, शिक्षक, प्राध्यापक, विद्यार्थी, गृहिणी इत्यादी अनेक समाजघटकांचा समावेश होता. वयोगट १८ ते ५८ असा होता.

वर्गाचे उद्घाटन श्रीकृष्ण म्हसकर गुरुजी व मंडळाच्या कार्यवाह डॉ. मृदुला चौधरी यांच्या व राष्ट्रीय सेवा समितीचे पदाधिकारी, नानासाहेब मराठे, मोहनराव भावे व अन्य कार्यकर्ते यांच्या उपस्थितीत दिनांक १६ जून रोजी झाले. त्याच दिवशी म्हसकर गुरुजींनी वर्गाची सुरुवातही केली. त्यानंतरच्या आठवड्यात ठरल्याप्रमाणे वर्ग दर दिवशी ४.३० ते ८ व रविवारी सकाळी ७ ते ११ या वेळात सुरू झाले. दोन्ही दिवशी पहिले दोन तास प्रात्यक्षिक साधना व नंतर तात्त्विक विषय असा क्रम असायचा. प्रत्येक शनिवार-रविवार दोन शिक्षक वर्गासाठी जात असत. जे शिक्षक शनिवारी प्रात्यक्षिक वर्ग घेत ते रविवारी तात्त्विक विषय घेत व जे शनिवारी तात्त्विक घेत ते रविवारी प्रात्यक्षिक घेत. शनिवारी पहाटे निघून रविवारी रात्रीपर्यंत शिक्षक परत येत असत. अनेकदा गाड्या उशीराने धावत असत तर काही वेळा अडकावे लागे. परंतु त्यामुळे वर्गात काहीही अडथळे आले नाहीत. परीक्षेला व काही विशेष वर्गाच्या वेळेस अधिक शिक्षक जात.

या वर्गासाठी कीट बॅग, फाईल, टॉवेल, नॅपकीन या सर्वांची जबाबदारी मंडळाचे शिक्षक ओमप्रकाश भंडारी यांनी त्यांच्या कंपनीच्या वतीने समर्थपणे पार पाडली. वर्गाची पुस्तके, गणवेश हे शिक्षकांना ठाण्याहून न्यावे लागले.

या वर्गासाठी डॉ. अजित ओक, प्रमुख स्मिता कर्वे, उपप्रमुख; यशवंत जोशी, सुषमा सौंदत्तीकर, आभा साठे व ज्योती कोटीयन अशी शिक्षकांची समिती कार्यरत होती. शिवाय वेळोवेळी श्रीकृष्ण म्हसकर, डॉ. मृदुला चौधरी, डॉ. मनाली विभूते,

डॉ. नम्रता गोरे व वसंत तांबे हे योगशिक्षक विषय घेण्यासाठी आले होते. शिवाय वासंतिक वर्गासाठी मंडळाच्या अनेक शिक्षकांनी येण्याची इच्छा दर्शवून त्याप्रमाणे आखणी व नियोजन पूर्ण झाले होते. कारण एप्रिलमध्येच हे वर्ग होणार होते. परंतु साथीच्या रोगामुळे हे वर्ग होऊ शकले नाहीत.

वर्गामध्ये पवनमुक्तासने, आसने, प्राणायाम, शिथिलीकरण, शुद्धीक्रिया इ. साधना शिकविली गेली व प्रशिक्षणार्थींची प्रात्यक्षिक व सर्व तात्त्विक विषयांची पूर्ण तयारी करवून घेतली. महाजनी फाऊंडेशनच्या वतीने रत्नागिरीत विशेष वर्ग घेतले जातात. त्यांच्या समारोपाला ध्यानवर्ग असतो. त्यासाठी वसंत तांबे यांना बोलावले होते. त्याच वर्गासोबत प्रशिक्षणार्थींचाही ध्यानवर्ग झाला. शिवाय या वर्गाची शैक्षणिक सहल गोळवली येथे नेली होती. तेथे तांबे सरांनी योगनिद्रा व भक्तीवर्ग घेतला.

पदविका वर्गाचा परीक्षा निकाल २७ जून रोजी जाहीर करण्यात आला. या वर्गातील चारजण प्रथम श्रेणीत तर सदतीस जण विशेष श्रेणीत असे सर्व १०० प्रतिशत प्रशिक्षणार्थी उत्तीर्ण झाले.

डॉ. रंजना केतकर ह्या ८८.७५ प्रतिशत गुण मिळवून वर्गात प्रथम क्रमांकाचे उत्तीर्ण झाल्या तर डॉ. प्रीती मुळे ह्या ८८.०० प्रतिशत गुणांनी दुसऱ्या क्रमांकावर व रूची महाजनी ८७.८८ प्रतिशत गुणांनी तिसऱ्या क्रमांकावर उत्तीर्ण झाल्या. या सर्व वर्गात माझ्या सर्व सहकारी शिक्षकांचे मोलाचे योगदान आहे. या शिक्षकांपैकी सुषमा सौंदत्तीकर, यशवंत जोशी, स्मिता कर्वे, ज्योती कोटियन हे तर ठाण्याच्या पदविका वर्गातही कार्यरत होते. आभा साठे या सुरुवातीच्या काळात YCB Training वर्गात कार्यरत होत्या. तरीही त्या सर्वांचे संपूर्ण योगदान या वर्गाच्या आयोजनात व अंमलबजावणीत होते. या वर्गाला जात असतानाच गुरुवर्य अण्णांच्या दुःखद निधनाची बातमी आली तरी त्या दिवशी वर्ग सुरू ठेवून तेथे छोटी शोकसभा घेतली गेली.

हा वर्ग यशस्वी करतांना मंडळाच्या अनेक शिक्षकांचे सहकार्य मिळाले. सर्व पदाधिकारी, कार्याध्यक्ष निनाद आठल्ये, श्रीकृष्ण म्हसकर, डॉ. मृदुला चौधरी, ओमप्रकाश भंडारी, ग्रंथपाल गीता मेहता, शुद्धीक्रिया प्रमुख गांगजी बोरीचा, कार्यालयीन कर्मचारी व इतर कार्यकर्ते यांच्या सहकार्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो.

राष्ट्रीय सेवा समिती रत्नागिरीचे सर्व कार्यकर्ते, मोहनराव भाव, रत्नागिरीत वर्ग सुरू व्हावा म्हणून तळमळीने प्रयत्न करणाऱ्या रूची महाजनी, गिरीश कुळकर्णी, योगकेंद्रातील सर्व कर्मचारी यांच्यामुळे हा वर्ग सुरू होऊन यशस्वीपणे पूर्ण होऊ शकला.

गुरुवर्य अण्णांच्या हयातीत हा वर्ग सुरू झाला. त्यांनी आम्हा सर्वांवर टाकलेली जबाबदारी त्यांच्या व मंडळाच्या शिस्तीप्रमाणे व परंपरेप्रमाणे आम्ही पूर्ण करू शकलो हे समाधान असले तरी त्यांच्या इच्छेप्रमाणे त्यांना हा वर्ग बघायला मिळायला नाही ही खंत मात्र कायमची राहिल.

मेधा संस्कार शिबिर (स्मृति संवर्धन वर्ग)

विद्यार्थ्यांसाठी 'मेधा संस्कार' ही गुरुवर्य अण्णांची आवडती संकल्पना. विद्यार्थ्यांचे अभ्यासात केंद्रीकरण चांगले व्हावे, केला जाणारा अभ्यास लक्षात रहावा यासाठी योगाच्या क्रिया-प्रक्रियांचा अंतरभाव असलेले शिबिर 'मेधा संस्कार' (स्मृति संवर्धन वर्ग). ह्याचे आयोजन ONLINE करण्यात आले आहे.

कालावधी : दिनांक २० जुलै ते २५ जुलै २०२०

वेळ : दुपारी ४ ते ५ वयोगट : १३ वर्षांपुढील मुला-मुलींसाठी

संपर्क : सुजाता भिडे, ९९८७२५७७८४ डॉ. मृदुला चौधरी, ९०२२८४२६६५
लिना नाखवा, ९८२०६२२०३० मृदुला मराठे, ९८९९०९४४४६
स्वप्ना काटदरे, ९८२०३९८६२०

विहंग बाल संस्कार शिबिर

लहान मुलांसाठी योग संस्कार वर्ग असावेत असे गुरुवर्य अण्णांना नेहमी वाटायचे आणि म्हणून त्यांनी 'विहंग बाल संस्कार' केंद्राची सुरुवात केली याचा अनेक मुलांनी लाभ घेतला. पुढे मंडळाच्या वाढत्या व्यापामुळे ही त्यांची संकल्पना थोडी मागे राहिली. परंतु आता त्यांच्याच स्मरणार्थ घंटाळी मित्र मंडळातर्फे 'विहंग बाल संस्कार' शिबिराचे आयोजन करित आहोत. कालावधी : दिनांक १ ऑगस्ट ते १० ऑगस्ट २०२०

वेळ : दुपारी ४ ते ५ वयोगट : ७ वर्षे ते १२ वर्षे

संपर्क : सुजाता भिडे, ९९८७२५७७८४ लता महाजन, ९८७०६०९९६७
गणेश अंबिके, ९८२९३२८९२६ लिना नाखवा, ९८२०६२२०३०
स्वप्ना काटदरे, ९८२०३९८६२०

सर्व बालयोग्यांनी वरील शिबिराचा जरूर लाभ घ्यावा. हे शिबिर ONLINE आहे.

भावविमोचन

वासंतिक वर्गाचा समारोप व श्रमपरिहार। जमला सकल घंटाळी परिवार।।१।।

टीम पदविका व टीम वासंतिक अथक परिश्रम घेती।

सर्व प्रमुख, गटशिक्षक, बाह्य परीक्षक व तंत्रज्ञ सहाय्यभूत होती।।२।।

पहाता पहाता वर्ष सरले पदविकेचे।

परीक्षा, प्रोजेक्ट, कार्यानुभव व निकालही पार पडले सर्वांचे।।३।।

शेवटचा दिन आज सूप वाजले तयाचे।

प्रशिक्षणार्थी नव्हे नूतन योगशिक्षक वदले बोल अनुभवाचे।।४।।

मला खात्री आहे जिथे असतील तेथूनच अण्णा आशिर्वचन देती।

सद्दिचाररूपी अल्पोपहार करुनी योगीजन तृप्त होऊनी जाती।।५।।

- गणेश अंबिके



‘युवा योग शिबिर’ बीड जिल्ह्यातील बालग्राम संस्थेचे युवा साधक तसेच ठाणे व इतर विविध ठिकाणचे युवा शिबिरात सहभागी युवा साधक. योगशिक्षक अध्यक्ष सुजाता भिडे, ज्येष्ठ शिक्षिका विद्या कुंटे, सहकार्यवाह गणेश अंबिके, प्रदर्शक स्वप्ना काटदरे व आनंद भिडे.



गुरुदक्षिणा

समाज सुदृढ करण्याची हो हाती घेऊन धुरा
सहजयोग साधुनी उजळले आपण मनमंदिरा

बहुत जीवने फुलवित वाहे आनंदाचा झरा
वंदन अमुचे तुमच्या चरणी स्वीकारा गुरुवरा

निःस्वार्थाचे व्रत घेऊनिया करू मार्गक्रमणा
शिकवण अपुली सदैव पाळू हीच गुरुदक्षिणा

- शशांक चोबे

**घंटाळी मित्र मंडळ आयोजित योगशिक्षण पदविका
अभ्यासक्रम क्र.२५ मध्ये
पहिल्या क्रमांकाने उत्तीर्ण झालेले विद्यार्थी**



अमृता म्हात्रे
दैनंदिन सहयोग मंदिर



श्रुति भिडे
साप्ताहिक सहयोग मंदिर



मृण्मयी मोडक
दैनंदिन (घाटकोपर)

डॉ. रंजना केतकर
साप्ताहिक (रत्नागिरी)



शोषाद्री शंकरन
(HFS) साप्ताहिक

