

# योग-वार्ता

योग विद्या निकेतनचे मुखपत्र  
रजि. नं. (४३६६८/८५)

वर्ष २६वे, अंक : १२

# YOGA – VARTA

BULLETIN OF YOGA VIDYA NIKETAN

Regn. No. (43668/85)

एकूण अंक : २९७

THE VIEWS EXPRESSED IN YOGA VARTA MAY NOT NECESSARILY BE  
ACCEPTABLE TO YOGA VIDYA NIKETAN

पंचवार्षिक वर्गणी : रु. ५००/-

December, 2009

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

PUBLISHED & POSTED ON 16TH OF EVERY MONTH

## अनुक्रमणिका § INDEX

योगवार्ता – एका आकर्षक वळणावर... सदाशिव निंबाळकर .....	३
मुखपृष्ठ पाहताना..... श्रीधर परब .....	५
Free Thinking..... Sadashiv Nimbalkar .....	7
ओंकार – एक प्रभावी मंत्र ..... पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर .....	९
Aum : The unstruck sound ..... Anup Taneja .....	14
Medical Uses of Common Condiments ..... Dr. Daya Tilwe .....	15
निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार ..... सदाशिव निंबाळकर .....	१६
(लेखांक २७)	
हठप्रदीपिका – एक उत्तम मार्गदर्शक ... गंधाली दाशरथे .....	१९
(लेखांक १)	
Mudras and Bandhas in Hatha Yoga (Part-5)..... Sadashiv P. Nimbalkar .....	23
अभीष्ट चिंतन (श्री. भगवान काकिर्डे यांचे).....	२७
Yoga Therapy Consultation - Case Study (Part - II)..... Vijay Save .....	30
Marriage and Yoga..... Girish Bhama .....	33
सप्रेम नमस्कार विनंती विशेष.....	३५
Yesterday & Tomorrow .....	36
● Lectures on Disorders of Circulatory System (Hemal Goradia)	
● Visit to Shantivan Naturopathy Centre, Nere (Hemant Kumar Ramchandra Sukalika)	
● Nisargopchar Ashram at Nere, Panvel : A world in the world (Umesh Lalit)	

---

---

योगवार्ता

संपादक ✪ EDITOR  
Sadashiv P. Nimbalkar  
(27895777)

कार्यकारी संपादक ✪ EXECUTIVE EDITOR  
Shreedhar Parab  
(9821556677)

उपसंपादक ✪ CO-EDITORS  
Padukone Krishna Rao, Anant Ashtekar & Mahesh Sinkar

कार्यकारी मंडळ ✪ EXECUTIVE COMMITTEE  
Mukund Bedekar, Prabhakar Marathe,  
Nagesh Bandekar, Neela Bhatia & Pradip Gholkar

### ‘आतला’ आवाज ऐका

“अनेक गोष्टी सामोऱ्या येत असतात. अनेक अंगांनी आपल्या आजूबाजूची माणसं त्यावर आपलं मत व्यक्त करत असतात. पुष्कळदा एकाच गोष्टीवर अनेक मते आल्यास आपण गोंधळून जातो. चूक काय आणि बरोबर काय, याचा उलगाडा होणे अवघड बनते. कोणत्याही ठोस निर्णयाप्रत पोचणे कठीण होते.

‘ऐकावे जनाचे परी करावे मनाचे’ ही आपल्याकडे एक म्हण प्रचलित आहेच; पण त्याही पलीकडे प्रत्येकाचा एक आतला आवाज असतो; त्याची साद ऐकणंही तितकंच महत्त्वाचं असतं. अतिशय कठीण परिस्थितीत असताना बऱ्याचदा आपला हा ‘आतला आवाज’ काही वेगळे सांगत असतो आणि बाहेरील मतं वेगळी असतात. त्यामुळे आपण दडपणाखाली येतो. चुकीचे निर्णय घेतो. नंतर हळहळून काही उपयोग नसतो.

म्हणूनच आजूबाजूला कितीही मतं असली, तरी त्यातही भान ठेवून ‘आतला आवाज’ ऐकणंही तितकंच महत्त्वाचं!”

(आभार : दि. २९ जुलै २००९ च्या सकाळ वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध झालेला डॉ. सरिता वैद्य यांचा लेख साभार उद्धृत)

Printed at Tej-deep Prints, 32 Din Bldg., N. M. Joshi Marg, Lower Parel, Mumbai - 11 &  
Published by Shri Sadashiv P. Nimbalkar for  
**YOGA VIDYA NIKETAN** (Regn. No. F - 3613 : Bom.)  
at its Office at Dadar : Shree Samartha Vyayam Mandir Bldg., 1st Floor, Kale Guruji Marg,  
Dadar (West), Mumbai - 400 028. Tel. : 2430 6258, 2436 7079 (4 to 8 p.m.)

E-mail : [yvn2004@yahoo.com](mailto:yvn2004@yahoo.com) Website : [www.yogavidyaniketan.org](http://www.yogavidyaniketan.org)

YVN's Office at Vashi :

Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan Chowk,  
Vashi, Navi Mumbai - 400 703. Tel. : 2766 9710 (6 to 8 p.m.)

## योगवार्ता - एका आकर्षक वळणावर...

~ ~ ~

१९८५ साली योगप्रेमींना योग विद्या निकेतन (योविनि) व तिच्या उपक्रमांची माहिती व्हावी, एकमेकांचा संपर्क वाढावा या उद्देशाने एक-दोन पानाचे सायक्लोस्टाईल 'योगवार्ता' हे मासिक योविनिने सुरु केले. जगातील प्रत्येक गोष्ट परिवर्तनशील आहे. या तत्त्वानुसार गेल्या २४ वर्षांत योगवार्तेची अनेक अवस्थांतरे झाली. त्या अवस्थांतरांमुळे योगवार्तेचे स्वरूप अधिकाधिक उद्देशाभिमुख झाले व ह्या मासिकाचा आवाका व वाचकवर्गही वाढला. योगवार्तेचा सुरुवातीचा उद्देश केवळ योगप्रेमींशी व योविनिच्या हितचिंतकांशी संपर्क एवढाच मर्यादित होता. १९७४ साली योविनिची स्थापनाही अशीच मर्यादित उद्देश डोळ्यांसमोर ठेवून अगदी छोट्या प्रमाणात झाली होती. गेल्या ३५वर्षांच्या कालखंडात योविनिच्या उद्देशांच्या व कार्यांच्या कक्षा देखील विस्तारित झाल्या व त्याचे प्रतिबिंब योगवार्तेत दिसू लागले. योविनिच्या कार्यक्रमांची, उपक्रमांची योगप्रेमींना वेळोवेळी माहिती देण्याबरोबर गेल्या काही वर्षांत निरामय सुख, समाधान, शांती प्राप्त होण्यासाठी समग्र स्वास्थ्य व उचित जीवनपद्धतीचा पुरस्कार करणाऱ्या योग, योगोपचार, निसर्ग जीवन व निसर्गोपचार यांचा पद्धतशीरपणे प्रसार व प्रचार करणे हा योगवार्तेचा प्रमुख उद्देश झाला आहे. त्यानुसार आता योगवार्तेचे नवीन घोषवाक्य झाले आहे : “योग व निसर्ग जीवनाला वाहिलेले योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र - **Monthly Bulletin of Yoga Vidya Niketan Devoted to Yoga and Natural Living.**” जीवनात अनेकविध विषयांचे ज्ञान व माहिती यांना निश्चितच महत्त्वाचे स्थान असते. असे असले तरी योगवार्तेच्या मूळ उद्देशांशी निगडित असलेला मजकूर प्राधान्याने प्रकाशित करण्याकडे आम्ही आता लक्ष केंद्रित केले आहे.

योगवार्तेतून प्रसिद्ध होणारा मजकूर वाचनीय, उपयुक्त व दर्जेदार असावा यासाठी आम्ही सर्वजण सातत्याने प्रयत्न करित असतो. परंतु त्याबरोबरच योगवार्ता दिसताक्षणीच हातात घेऊन वाचाविशी वाटावी म्हणून त्याचे प्रथमदर्शी बाह्यस्वरूप अधिक देखणे व आकर्षक असावे अशी एक सूचना विचारार्थ आली. ती सर्वाना आवडली. त्यानुसार डिसेंबर २००९ च्या योगवार्तेपासून दर महिन्याला योगवार्तेचे मुखपृष्ठ बदलते राहिल व त्यामुळे योगवार्ता अधिक आकर्षक होईल असा विश्वास

वाटतो. 'पल्स ऑफ विझडम्' या माझ्या जुलै २००८ मध्ये योविनिने प्रकाशित केलेल्या पुस्तकाचे ज्यांनी अत्यंत आकर्षक मुखपृष्ठ चितारले होते त्या योविनि हितचिंतक सुप्रसिद्ध चित्रकार श्री. मोहन खरे यांनीच प्रत्येक महिन्याला एक अशी योगवार्तेसाठी तब्बल १२ वेगवेगळी मनमोहक मुखपृष्ठे तयार करून दिली आहेत. योविनिच्या पुस्तकांची सुबक छपाई करून देणाऱ्या मेसर्स सिद्धी ऑफसेट प्रा. लि. या संस्थेचे श्री. दिनेश टिपणीस यांनी योगवार्तेची आठ महिन्यांची नवीन मुखपृष्ठे विनामुल्य छापून दिली आहेत. ह्या दोन्ही हितचिंतकांचे आभार मानावे तेवढे थोडेच आहेत. मुखपृष्ठाच्या या बदलासाठी लागणारा मोठा आर्थिक भार आमच्या काही योगशिक्षकांनी उत्स्फूर्तपणे भरीव देणग्या देऊन उचलला आहे. या सर्वांचे मी अभिनंदन करतो. सुरुवातीपासून योगवार्तेच्या या दीर्घ व यशस्वी वाटचालीत संपादकीय मंडळ व इतर अनेकांनी ज्या आपुलकीने व निष्ठेने आपला हातभार लावला त्याला तोड नाही. त्या सर्वांचे या निमित्ताने अभिनंदन!

मला खात्री आहे की मुखपृष्ठांचे नाविन्य वाचकांना आवडेल व योगवार्तेची घोडदौड अशीच पुढेही चालू राहून योगवार्तेमुळे अनेकांच्या जीवनामध्ये स्वास्थ्यवर्धक उचित परिवर्तन होईल!

स.प. निंबाळकर

(सदाशिव निंबाळकर)  
संपादक

योगभवन, वाशी  
८ डिसेंबर २००९

*Thanks for Donations received towards  
Sponsorship of New Cover Pages of Yoga Varta*

Name	Donation	For no. of Cover Pages
Shri Dilip S. Podar, (D. K. Corporation)	22,000/-	For 11 months
Shri K. S. Iyer	6,000/-	For 3 months
Shri Rajendra Joshi	6000/-	For 3 months
Shri Sabir Shaikh	6000/-	For 3 months
Shri Shreedhar Parab	6000/-	For 3 months

## मुखपृष्ठ पाहताजा...

या महिन्यापासून दरमहिन्याला योगवार्तेच्या मुख्यपृष्ठावर असणार आहे एक नवीन चित्र. ह्या अंकाच्या मुखपृष्ठावरील नवीन स्वरूपात साकारलेले ओमचे दर्शन होताच मनात अनेक विचार आले. सर्वप्रथम जाणवली ती ॐ या मंत्राची भव्य-दिव्य व्याप्ती आणि शांतता. योगवार्तेच्या गेल्या २४ वर्षांच्या वाटचालीतील एका आकर्षक वळणाची सुरुवात ओंकाराच्या ह्या नवीन मोहक चित्राने होते आहे याचा विशेष आनंद वाटतोय. ओंकार हा साडेतीन मात्रांचा, लघुत्तम, एकाक्षरी, सर्वश्रेष्ठ व अत्यंत प्रभावशाली असा केवळ एक मंत्रच नाही तर तो आहे महर्षि पतंजलींनी प्रतिपादिलेल्या निर्गुण, निराकार, अनादि, अनंत, अव्यक्त 'पुरुषविशेष' अशा परमेश्वराचे प्रतिकही. ह्या भावनेने जर थोडा वेळही ओंकार जप केला तर काही क्षणातच विनासायास ताण-तणाव दूर होऊन मन शांत, एकाग्र होऊ शकते हा विलक्षण उत्साहित करणारा अनुभव कुणालाही घेता येईल. म्हणूनच हजारो वर्षांपासून सर्वांनाच ओंकाराचे एक अविट, गुढ आकर्षण वाटत आले आहे. मुखपृष्ठावरील ओमकडे पहात असताना आठवतो कुठेतरी वाचलेला, ऐकलेला तर काही जणांनी थोड्याफार प्रमाणात अनुभवलेला योगशास्त्राचा प्रचंड पसारा. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी ह्या आठ अंगांनी मानवी जीवनाच्या सर्व अंगांना स्पर्श करणारा महर्षी पतंजलींचा 'अष्टांगयोग' असो किंवा आसन, प्राणायाम, मुद्रा व नादानुसंधान या चार अंगांनी विभूषित सर्वसामान्यांना विशेषत्वाने आकर्षित करणाऱ्या हठयोगातील स्वात्माराम मुनींचा 'चतुरंगयोग' असो. घेरंड ऋषींनी प्रतिपादिलेला षट्क्रिया, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान, समाधी ह्या सात अंगांचा 'सप्तंगयोग' असो किंवा आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि ह्यांवर लक्ष केंद्रित करणारा गोरक्षनाथाचा 'षडांगयोग' असो. ह्या सर्वांचे अंतिम ध्येय आहे त्या अवस्थेची प्राप्ती जिथे आहे चिरंतन, अखंड, अक्षय, दिव्य सुख, समाधान आणि शांती. योगशास्त्राची ही एवढी मोठी व्याप्ती पाहता यातील सर्वच काही सर्वांना रुचेल, जमेल किंवा नित्यनियमाने करता येईल असे नाही. योग हे प्रत्यक्ष अनुभव घेण्याचे शास्त्र आहे. ते इतके विशाल आणि खोल आहे की खरे तर पूर्ण जीवनभर त्याचा अभ्यास केला तरी 'आता मला सर्व काही आले, आता मला काही शिकायचे उरले नाही' असे कुणीही म्हणू शकणार नाही. पण याचा अर्थ ह्या लांब पत्त्याच्या मार्गावर काही पावले चालणे व्यर्थ आहे असे मात्र मुळीच नाही. उलट ह्या मार्गावर निर्धाराने काही पावले टाकल्यामुळेच तसेच आणखी पुढे चालण्याची, चालत रहाण्याची मनोमन इच्छा

निर्माण होईल. थोडा वेळ का होईना पण सातत्याने केलेल्या योगसाधनेमुळे पाहता पाहता आपल्या स्वास्थ्यामध्ये, एवढेच नव्हे तर एकंदर जीवनशैलीमध्ये नकळत उचित परिवर्तन होत असलेले अनुभवायला येईल. ही आहे योगशास्त्राची किमया. आवश्यकता आहे ती योगाभ्यास योग्य मार्गदर्शनाखाली शिकून प्रत्यक्ष आचरणात आणण्याची. मुख्यपृष्ठावरील ओंकार ह्या सर्व गोष्टींची आठवण करून देतोय.

कुणी म्हणेल आसन, प्राणायाम आदींचा एवढा पसारा अभ्यासायला आम्हाला तेवढा वेळ नाही आणि तेवढी क्षमताही आमच्याकडे नाही. तसे वाटत असेल तर निदान जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा स्वच्छ जमिनीवर अंथरलेल्या जाड सतरंजीवर किंवा चक्र खुर्चीत बसून, आपला मेरुदंड नैसर्गिक अवस्थेत ताठ ठेवत डोळे मिटून, मोठ्या मोकळ्या आवाजात किंवा आपल्यालाच ऐकू येईल इतपत अगदी हळू आवाजात जमेल तेवढे ओंकार मनापासून उच्चारायला काय हरकत आहे? ह्या ओंकारांच्या सुमधूर नादाने तुमच्या घरातील वातावरण अधिक शांत, पवित्र व उत्साही झाल्याचे तुम्ही अनुभवाल. ओंकारांतून निघणाऱ्या कंपनयुक्त ध्वनीलहरी व स्पंदनांमुळे अंतर्बाह्य सुख-शांतीचा, नवचैतन्याचा एक अनोखा, हवाहवासा वाटणारा अनुभव आपल्याला येईल. अशा ओंकारसाधनेमुळे काही क्षण तरी तुम्ही स्वतःच्या अंतरंगात डोकावाल आणि तुमच्या खऱ्या ईश्वरीय स्वरूपात एकरूप होण्याची, त्या दिव्य आनंदाच्या डोहात डुंबण्याची संधी तुम्हाला लाभेल. आणि यातूनच कदाचित तुम्हाला योगाभ्यासासाठी थोडा अधिक वेळ देण्याची अंतःप्रेरणा मिळेल.

मग बघता बघता तुम्ही आसन, बंध, मुद्रा, प्राणायाम आदि प्रकार दरदिवशी न चुकता करण्यासाठी आसुसलेले योगप्रेमी व्हाल आणि पुढे जाऊन निष्ठावान योगसाधकही व्हाल हे निश्चित. मुख्यपृष्ठावरील हा ओम तुम्हाला त्यासाठी खुणावतोय. असे झाले तर 'योग विद्या घोघरी' हे योग विद्या निकेतनचे घोषवाक्य प्रत्यक्षात येणे कठीण नाही. म्हणून ह्या ओमला साक्षी ठेवून, वेळात वेळ काढून ह्या प्रशस्त योगमार्गावर जमेल तेवढी वाटचाल करण्याचा दृढसंकल्प करू या आणि ह्या संकल्पाची सुरुवात करू या ओंकार जपाने - चक्र आजपासून, नव्हे शक्य असल्यास, अगदी आतापासूनच...

श्रीधर परब

(श्रीधर परब)

कार्यकारी संपादक

## Free Thinking

Sadashiv Nimbalkar

(Tel. : 27895777)

### A LAW-ABIDING CITIZEN



Swami Kunalayananda was a great man with a great mission. He resolved to devote his entire life for scientific and fundamental research in the Yogic field. This was the main aim of his life-mission. He decided to establish an institution named 'Kaivalyadhama' for this purpose. In 1923, he went to Lonavla to find out a suitable place for Kaivalyadhama Ashrama and its activities and also to review the social and environmental atmosphere. He liked the location and founded Kaivalyadhama Ashrama there on 7th October 1924 with the financial support in the form of donation of Rs. 5,000/- from Shrimant Pratap Sheth of Amaler. The work of the Ashrama was thereafter started and maintained on the financial support from the public and generous donations received from the donors. Swamiji was very particular about keeping the accounts of each and every paisa. He used to give a receipt to the donor of a small or big donation. The accounts of the Ashrama were thus very factual and transparent. Swamiji always insisted on properly maintaining the record of the public money in clean and clear way, and spent the money so received only for the purpose for which it was given by the donors.

The activities and the work of Kaivalyadhama soon got popularity among the masses and people started helping Swamiji by giving monetary aid and donations. Swamiji then tried to acquire a plot in Mumbai for the Ashram. His efforts succeeded and he got a plot of 2,000 sq. yards at Netaji Subhashchandra Road, Mumbai from the then British Govt. Sir Chunilal Mehta donated Rs. 21,000/- and thus

the Ishwarlal Chunilal Yogic Health Centre, Kaivalyadhama was established in 1933.

The Health Centre was appreciated and patronised by the rich and the poor alike. Its name and fame reached all over Mumbai. The business class started helping Swamiji in maintaining the working of the Health Centre. Swamiji was keeping record of each rupee gained and spent i.e., income and expenditure. There was not a single rupee at Kaivalyadhama which was unaccounted or 'black.'

One day, in the morning, one very rich businessman came to the Health Centre. He wanted to meet Swamiji. Bhushanji, the Manager of the Health Centre was then at the counter. "Can I see Swamiji?", asked the gentleman. "Why you want to see him?" Bhushanji enquired. "I want to donate ten thousand rupees," said the gentleman.

Bhushanji requested him to sit and went in to inform Swamiji. Swamiji came out, greeted the gentleman and asked the purpose of his coming.

"Swamiji, I am a businessman staying at Marine Drive. I want to donate ten thousand rupees to your Kaivalyadhama Ashram because I have heard much about it," the gentleman said.

"Brother, I am very happy to hear this. I am very much grateful to you for this noble act of yours. May I know your name so that we can prepare and give you a receipt for your donation" Swamiji asked.

"Swamiji, I don't want to disclose my name. It is a 'Gupta Daan' (गुप्त दान) which is more pious than to give a donation for name and fame," said the gentleman.

"Brother, I respect your noble concept of 'gupta daan' but 'Kaivalyadhama' is a registered institute. I cannot keep a single paisa unaccounted. It is bound with the rules and regulations of the Government. I cannot accept your money without passing a receipt. We have no 'Daan-peti' (दानपेट्टी). You better put your amount in the daanpeti of a temple which you revere."

Thus, Swamiji being a law-abiding citizen, humbly refused a sumptuous amount of donation.



## ओंकार - एक प्रभावी मंत्र



पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर

मंत्र हे भारतीय संस्कृतीचे वैशिष्ट्य व वैभव आहे. मंत्र म्हणजे स्फोटक व संरक्षक शक्ती. अर्थ व उच्चारण हा मंत्राचा गाभा आहे. 'मननेन त्रायते इति मंत्रः।' अशी मंत्राची एक प्रसिद्ध परिभाषा आहे. म्हणजेच ज्याचे मनन केल्याने आपले रक्षण होते तो मंत्र. पण मंत्राचा प्रभाव केवळ रक्षणापुरताच मर्यादित नाही. भौतिक प्रयोजनापासून आध्यात्मिक लाभांपर्यंत मंत्र व त्याबरोबर आलेल्या तंत्रांच्या उद्देशांची व्याप्ती वाढलेली आहे. अशा या विविध शक्तिशाली मंत्रांत 'ओंकार' हा एकाक्षरी मंत्र सर्वश्रेष्ठ व अत्यंत प्रभावशाली गणला जातो. आध्यात्मिक साधनेत तर त्याचे श्रेष्ठत्व व माहात्म्य अवर्णनीय आहे. म्हणून तर भारतीय संस्कारात वाढलेला कोणताही माणूस आपल्या कार्याची ओंकाराने सुरुवात करण्यात धन्यता मानतो.

### ओंकार उच्चारण व अर्थ

विश्व हे कंपनाने निर्माण झाले आहे व त्यातील सर्व व्यवहार कंपनामुळे चालले आहेत असा एक सिद्धांत आहे. कंपनाच्या सामर्थ्यावर होत्याचे नव्हते आणि नव्हत्याचे होते करता येते असा मंत्रशास्त्र आणि मांत्रिकांचा दावा आहे. काही तांत्रिकांच्या मते मंत्राला अर्थाची गरज नसते. त्यांच्या मते मंत्राच्या उच्चारणातील आघाततंत्र महत्त्वाचे व प्रभावी असते. म्हणूनच मंत्राची खरी शक्ती त्यातील अर्थपेक्षा त्याच्या उच्चारणात अधिक असते, असे म्हटले जाते. काही संगीततज्ज्ञांच्या मते, संगीताला अर्थाची आवश्यकता नसते. पक्ष्यांचे आवाज, लाटांचा धीर गंभीर आवाज, सिंहगर्जना, पानांची सळसळ, झऱ्याची झुळझुळ, पाण्याची खळखळ, कोकिळेचे कुंजन, भुंग्यांचे गुंजारव आदि अर्थशून्य पण मोहक ध्वनींची मोहिनीदेखील मानवी मनावर अधिराज्य गाजविते. तशीच जादू संगीताच्या स्वरात असते. असा आहे नादब्रह्माचा महिमा।

अध्यात्म क्षेत्रात देखील गं, ठं, ढं, वं, हं, क्षं आदि बीजमंत्रांना विशिष्ट अर्थ नसला तरी त्यांचे उच्चार, ध्वनी विशिष्ट परिणाम घडवून आणतात. तसेच अनेक मंत्र अर्थशून्य वाटले तरी त्यांच्या विवक्षित उच्चाराने ते इच्छित परिणाम घडवून आणतात.

'ओंकार' हा साडेतीन मात्रांचा लघुत्तम एकाक्षरी मंत्र परिणामकारक 'ध्वनी' आणि विशाल व महान 'अर्थ' या दोन्ही गुणांनी परीपूर्ण असल्याने तो अत्यंत प्रभावी ठरतो.

ओंकाराच्या उच्चारणात कंपने, घुमारा, स्पंदने, आघात, मधुरता आदि गुण ठासून भरलेले आहेत. शिवाय निर्गुण, निराकार, अव्यक्त, अनादि, अनंत परमेश्वराचे ओंकार हे चिन्ह आहे, प्रतीक आहे. ईश्वरी तत्त्वाची सगुण-साकार निशाणी आहे ओंकार. ओंकाराचा हा ईश्वरवाचक अर्थ ओंकार साधना करणाऱ्यास उच्च आध्यात्मिक पातळीवर घेऊन जातो. म्हणूनच योगदर्शनात भगवान पतंजलींनी 'तज्जपस्तदर्थभावनम्।' म्हणजे ओंकार जप अर्थ-भावनेसह करावा म्हणजे सूक्ष्म आध्यात्मिक अनुभवांचा लाभ साधकाला निश्चित मिळतो, अशी खात्री दिली आहे.

#### ओंकार ध्वनीची निर्मिती

ओंकाराचा उच्चार करताना अ+उ='ओ' असा एकत्र उच्चार करावा लागतो. 'ओ'चे उच्चारस्थान आहे कंठ व ओठ. 'म'चे उच्चारस्थान आहे ओठ आणि अनुस्वाराचा उच्चार होतो नाकातून. याचा अर्थ असा की ओंकार उच्चारताना कंठ, ओठ आणि नासिका यांचा उपयोग केला जातो.

#### (अ) ओंकारजपाची वाणी

तंत्र, सुलभता आणि लाभ या दृष्टीने प्रापंचिक साधकाने ओंकारजप वैखरी व मध्यमा या दोन वाणींच्या माध्यमातून करावा. पश्यंती व परा या उर्वरित दोन वाणी तीव्र संवेगी साधकांसाठी योग्य आहेत. त्या वाणींतील सूक्ष्मता व तरलता सामान्य प्रापंचिकांच्या जाणीवेच्या आवाक्यातील नाही. परंतु या दोन वाणींचे क्षेत्र प्रापंचिकांना पूर्ण वर्च्य आहे, असा मात्र त्याचा अर्थ नाही. ज्यांना अध्यात्माची खरी व तीव्र आवड आहे अशा साधकांना प्रगतीच्या सर्व वाटा मोकळ्या आहेत. बहुसंख्य प्रापंचिकांना आध्यात्मिक उन्नतीची ओढ कमी असते. भौतिक लाभांची प्राप्ती हेच त्यांच्या ओंकार साधनेचे उद्दिष्ट असते. अशांना वैखरी व मध्यमा वाणीतील ओंकार-साधना त्यांच्या ऐहिक जीवनात अधिक फलदायी सिद्ध होते.

इतरांना स्पष्ट ऐकू जाईल अशा रीतीने ओंकाराचा मोठ्याने जप केला की त्याला 'वैखरी' वाणीतील ओंकार जप म्हणतात. आपले नित्याचे बोलण्याचे सर्व व्यवहार वैखरी वाणीतच होतात. वैखरी वाणी हे वाणीचे स्थूल स्वरूप आहे. अगदी हलक्या आवाजातील कुजबुज किंवा नाटकातील स्वगत हे 'मध्यमा' वाणीची उदाहरणे आहेत. मध्यमा वाणीतील ओंकाराचा जप अधिक सूक्ष्म व व्यक्तिशः अधिक लाभदायक समजला जातो. ओंकार साधना जसजशी अधिक दीर्घकाळ, तीव्र आणि व्यक्तिगत होत जाईल तसतशी ती मध्यमा वाणीच्या माध्यमातून करणे अधिक सोयीची आणि श्रेयस्कर ठरते.

सामुदायिक ओंकार साधनेत वैखरी वाणी अधिक सोईस्कर आणि लाभदायक सिद्ध होते. ओंकार उच्चारातील आकर्षकता, मधुरता आणि जादू सामुदायिकरित्या

वैखरी वाणीच्या माध्यमातून केलेल्या सांघिक उच्चारामुळे अधिक परिणामकारक ठरते. पण मेंदुतील आकाराने लहान परंतु महत्त्वाच्या अंतःस्त्रावी ग्रंथींवर तसेच विविध नाडी केंद्रावर व सूक्ष्म मर्मस्थानांतर अधिक प्रभाव टाकणारी ओंकाराची मध्यमा वाणीतील दीर्घ, निरंतर व श्रद्धायुक्त अंतकरणाने केलेली साधना साधकाला अपूर्व मानसिक आनंद, शांतता व नवचैतन्य प्रदान करते असा अनेक साधकांचा अनुभव व अभिप्राय आहे.

### (ब) ओंकारातील 'ओ' व 'म'चे प्रमाण

ओंकार उच्चारत 'ओ' व 'म' यांचे प्रमाण काय असावे याबाबत विविध मते आहेत. मनोकायिक लाभांच्या दृष्टिने ओंकार उच्चारणाच्या एकंदर वेळात एक तृतीयांश वेळ 'ओ'च्या उच्चारणास आणि दोन तृतीयांश वेळ अनुस्वारासहित 'म'च्या उच्चारकरता देणे हितकर ठरते. या पद्धतीने ओंकार साधना केल्यास निर्माण होणाऱ्या ध्वनीलहरींची कंपने आणि स्पंदने यामुळे मेंदू, शीर्षस्थ आणि कंठस्थ ग्रंथी (Endocrine glands) तसेच विविध नाड्या (Nerves), ज्ञानेंद्रिये यांना नवचैतन्य व उत्साह मिळून त्यांचे कार्य अधिक जोमाने चालते; नाड्यांवरील ताण व आकुंचन नाहीसे होते आणि परिणामतः मन व शरीर सुखावते.

### (क) ओंकार जपाचे तंत्र

आवाज-लहरी, कंपने आणि मधुरता यांच्या परिणाम व प्रभाव वृद्धीच्या दृष्टीने ओंकारातील 'ओ'चा उच्चार खर्जाच्या मंद्र सप्तकात, पारव्याप्रमाणे घसा फुगवत सर्वत्र घुमवावा आणि अनुस्वारित 'म'चा उच्चार घसा, तोंड व नासिकांच्या पोकळीत घुमत राहिल, गुंजत राहिल अशा चक्राकार गतीने, मंद स्वरात कंपनासहित घुमवावा.

उच्चार करण्यापूर्वी, श्वास घेताना प्रथम उदर ढिले ठेऊन सर्व बाजूला फुगू द्यावे. त्यावेळी फासळ्या बादलीच्या कडीप्रमाणे वर उचलव्यात, छाती फुगवावी व शेवटी खांदे वर नेत क्षमतेप्रमाणे पूर्ण श्वास घ्यावा. नंतर प्राधान्याने मूलाधार चक्रापासून म्हणजे गुदद्वार व ओटीपोटाच्या आकुंचनाने सुरुवात करून क्रमशः नाभी, पोट, छाती यांचे क्रमाने आकुंचन करित करित प्रश्वास करताना ओंकार नाद निर्माण करावा. ओंकाराचा असा उच्चार करताना प्रथम ओठ किंचित विलग करून कंठ चोहोबाजुने फुगवून, कंठ व ओठाच्या सहाय्याने खर्जातील आवाजात 'ओ'चा कंपनयुक्त उच्चार, घुमटात घुमणाऱ्या ध्वनीप्रमाणे तोंड व नाक यांच्या पोकळ्यात घुमू द्यावा. त्या ध्वनीलहरी, स्पंदने शरीरातील सूक्ष्मपेशी आणि आसमंतात भरू द्याव्यात. आता अलगद ओठ मिटावा. ओठ मिटताना गं, ढं, भं यातील अनुस्वाराच्या उच्चारप्रमाणे 'ओ'च्या उच्चारस 'अनुस्वाराचा' उच्चार गाडी रूळ बदलते तशा सहजतेने जोडावा. ओठ मिटल्यावर बिंदुरहित 'म'चा उच्चार अनुनासिक, चक्राकार, कंपनयुक्त, मधुर,

मोहक असा कंठ व नासिका फुगवून, त्यांच्या आसपासच्या पोकळ्यातून देवळातील गाभाऱ्यात चक्राकार फिरणाऱ्या, घुमणाऱ्या अथवा दाटणाऱ्या गंभीर ध्वनीप्रमाणे भरू द्यावा. अशाप्रकारे ओंकाराचा क्षमतेप्रमाणे लांबवलेला, अखंडीत ध्वनी क्रमशः ओटीपोट, नाभीप्रदेश, पोट, फासळ्या, छाती, खांदे यांच्या आकुंचनाने सम आकारात, समपातळीवर, तालबद्धतेने निर्माण होऊ द्यावा. मन ओंकार नादावर स्थिर करावे व मनोल्याचा सुखद अनुभव घ्यावा. ओंकार जपाचे एक चक्र पूर्ण झाल्यावर पुन्हा सावकाश व नियंत्रितपणे ओटीपोट व पोट पूर्ण पुढे येऊ द्यावे, छाती फुगवावी आणि खांदे वर नेत पूर्ण श्वास घ्यावा व पुन्हा पहिल्याप्रमाणे ओंकार उच्चारण पूर्ण करावे अशाप्रकारे ओंकाराची चक्रे एका पाठोपाठ एक जोडून अखंडितपणे ओंकार जपाची एक पूर्वनियोजित संख्येची माला पूर्ण करावी. अशाप्रकारे केलेल्या ओंकार साधनेच्या काळात जननेंद्रिय आणि गुदद्वार यांच्यामधील शिवणीजवळील मूलाधार चक्रापासून नाभी व जननेंद्रियामध्ये असलेल्या स्वाधिष्ठान, नाभी स्थित मणिपूर, छातीजवळील अनाहत, गळ्यातील विशुद्ध, भ्रुमध्यातील आज्ञाचक्र व मस्तकातील सहस्रार चक्रात क्रमाक्रमाने आनंद-स्पंदने अनुभवास येऊ लागतील. ओंकार जप संपल्यानंतर देखील काही काळ साधकाच्या शरीरात आणि मनात ओंकार ध्वनीलहरी घुमत राहिल्या पाहिजेत. ओंकारध्वनी जोमदार, स्पष्ट, आकर्षक, श्रवणीय, चक्राकार, अखंड, घुमणारा, कंपनयुक्त, नादपूर्ण, मधुर व सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत तैलधारावत् एकनादाकार राहिल याची दक्षता घ्यावी.

#### ओंकार साधना कधी, कुठे, केव्हा, कशी करावी ?

तोंडात किंवा गळ्यात सूज असल्यास किंवा बोलताना, गिळताना किंवा तोंडाची हालचाल करताना दुखत असल्यास, सर्दी असल्यास, स्फोटक आजार (Acute Trouble) असल्यास ओंकार साधना वर्ज्य करावी.

पोट रिकामे व हलके असताना ओंकारसाधना करावी. ओंकारजपाची स्वतंत्र व दीर्घ साधना करण्यासाठी प्रातःकाळची वेळ उत्तम. परंतु ही वेळ शक्य नसल्यास संध्याकाळी किंवा रात्री झोपण्यापूर्वी ओंकार साधना करता येईल. सकाळी स्नान करून वा संध्याकाळी/रात्री हातपाय धुऊन साधनेस बसणे अधिक उचित होय. त्यामुळे उत्साह व प्रसन्नता वाढते. ओंकार साधनेचे ठिकाण शक्यतो शांत, पवित्र, उत्साहवर्धक व दुर्गंधरहित असावे.

सलग २० ओंकार उच्चारणाने सुरुवात करून प्रत्येक आठवड्यात ५ जपसंख्या वाढवत शेवटी दरदिवशी ६० ते ७५ ओंकार जप साधना करावी. अर्थात् इच्छा, क्षमता व आवश्यकता यानुसार ओंकार साधना वाढविण्यास हरकत नाही. योगाभ्यासाचा एक भाग म्हणून ओंकार जप करावयाचा असल्यास चैतन्यासनाच्या

अगोदर व प्राणायामाच्या नंतर त्याचा क्रम ठेवावा व १० ते ३० वेळा डोळे मिटून ओंकाराचा ध्वनीयुक्त जप करावा हे उत्तम.

ओंकारजपानंतर थकवा येता कामा नये. उलट उत्साह वाढला पाहिजे. ओंकार उच्चारणात 'ओ'ला १/३ समय व 'म'ला २/३ समय देण्याची पद्धत अधिक प्रचलित आहे. परंतु ह्याबाबत अनेक वेगवेगळ्या पद्धती व अनेक मते आहेत. म्हणून आपल्या श्रद्धेप्रमाणे व इच्छेप्रमाणे स्वानुभवाच्या निकषावर तोलून योग्य त्या पद्धतीची निवड करावी व निष्ठेने नियमितपणे ओंकार जप करावा.

#### ओंकार साधनेचे लाभ

- ❑ केवळ आनंदाकरता केलेली ओंकार साधना ही सर्वश्रेष्ठ होय. ओंकार साधनेने प्रसन्नता, उत्साह, स्वास्थ्य, मनोकायिक रोग निवारणात मदत, कार्यकुशलता, सहजता आदि लाभ अनुभंगाने व सहजगत्या प्राप्त होतात. त्या लाभांच्या मात्रा व्यक्तिसापेक्ष व साधनासापेक्ष कमीजास्त असू शकतात.
- ❑ ओंकार साधनेने मनःस्वास्थ्य व मनःस्थैर्य लाभते. मनाची एकाग्रता व मनोलय होण्यास मदत होते.
- ❑ वाणी शुद्ध व स्पष्ट होते. गायक, प्राध्यापक, वकील आदि व्यावसायिकांना ओंकार साधना एक अपूर्व टॉनिक आहे. ओंकार साधनेतील पूर्ण श्वासामुळे व दीर्घ तसेच स्वरबद्ध प्रश्वासामुळे श्वसनसंस्था सचेत व कार्यक्षम बनते. त्यामुळे अस्थमा वा इतर श्वसनसमस्या कमी होण्यास मदत होते.
- ❑ उच्च रक्तदाब, मनोकायिक ताण-तणाव नियमित ओंकार जपाने कमी होतात. ओंकाराच्या उत्तेजक स्पंदनांमुळे शरीरातील प्रत्येक संस्था आणि शरीरांतर्गत अवयव व ग्रंथी समतोल कार्य करू लागतात. त्यामुळे शारीरिक, मानसिक व भावनिक साम्यावस्था वृद्धिंगत होते.
- ❑ रोगप्रतिकारात्मक उपाय तसेच गंभीर व दीर्घ आजारानंतर पुनर्वसनासाठी ओंकार साधना रामबाण उपाय आहे.
- ❑ ओंकाराच्या प्रदीर्घ साधनेने व्यक्तिमत्त्वात उचित परिवर्तन होते. चित्त प्रसन्न करणारे काही अलौकिक अनुभव येतात.

थोडक्यात, ओंकार साधना उचित पद्धतीने, सातत्याने, श्रद्धायुक्त अंतःकरणाने, दीर्घकाळ केली तर शारीरिक, मानसिक व आत्मिक क्षमतेत वृद्धी होऊन, भावनिक संतुलन प्राप्त होते. व्यक्तिमत्त्वाचा कमाल स्तरापर्यंत विकास होतो. साधकास एका अलौकिक अनन्यसाधारण, प्रसन्न व चैतन्यमय अवस्थेची अनुभूती येते. अशी आहे ही ओंकार साधनेची किमया!



## AUM

### **The Unstruck Sound (The Anahata Naad)**

“The initial creative impulses arose as ‘spandan’ or thought-vibration of the Pure Being. The sound that emanated from the vibration was AUM. In its transcendental aspect, it is difficult to establish contact with the Supreme Being. The nearest approach is Sound, also referred to as Aparam Brahm.

Supercharged with transcendent soul-force, sound is, in all Creation, the one, powerful principle that widely influences and controls all other manifestations. Self-realised beings, the siddhas, discovered a definite relationship between sound and mind. The mind, in the process of being attracted towards sound, loses awareness of the external world altogether.

Through meditation, seekers endeavour to establish contact with the divine sound, the Anahata Naad that helps in subduing the turbulent mind - that keeps roving in the pleasure garden of sensual objects - and giving it a new, inward direction.

As the seeker delves deep within, he realises that his physical and astral bodies, his senses and the mind, all have sound as their basis. An analysis of one's individual existence takes one to sound before one reaches the Eternal Self.

Anahata Naad also forms the basis in all the six chakras or plexuses located within the sushumna that extends from the base of the spine to the crown of the head - the brahmarandhra. Since the lower three chakras - muladhara, swadhishtana and manipura - are dominated by the tattvas earth, water and fire respectively, Naad is not clearly heard in these. Anahata chakra, which corresponds to the cardiac plexus in the physical body, is the centre of Vayu Tattva. Anahata Sound, the sound of the Shabda Brahm, emanates from here. Anahata Naad is the unstruck, mystic sound that occurs spontaneously and is not the result of striking or beating things. Depending upon the intensity of a seeker's concentration and the level of his mental purity, Anahata Naad can be distinctly heard in deep meditation, paving the way for the seeker's evolution to the highest level of consciousness.

(Article by Mr. Anup Taneja published in column 'Speaking Tree' of Times of India dt. 15th Oct. 2009 : Reproduced here with thanks to all concerned.)





## Medical Uses of Common Condiments

- Dr. Daya Tilwe (Tel : 27891765)

### CUMIN • JEERE (JEERA)

**Chief Action** : Aromatic, Carminative, Astringent

**Phytoconstituents** : Calcium, Phosphorus, Iron, Carotene, Niacin

**Uses** :

1. To improve complexion : Apply paste on face.
2. In skin healing and allergic rashes : Jeera boiled water is poured over the affected area.
3. To increase milk secretion : White cumin seeds are given after child birth (10-30 gms with jaggery everyday).
4. To cure loss of appetite, vomiting, indigestion and flatulence : Jeera is fried and powdered and taken with honey 5 gms twice a day.
5. To cure excessive white discharge : Same powder can be taken.

### FENUGREEK • METHI

**Chief Action** : Carminative, Promotes hair growth

**Phytoconstituents** : Choline and trigonelline alkaloids, phosphates, lecithin, nuclealbumine, iron.

**Uses** :

1. On scalp : Paste of seeds is mixed with curd and applied.
2. In pain, swelling and abscesses : Paste of seeds is warmed and applied.
3. To cure loss of appetite, colic, diarrhea etc. : Seed powder is used.
4. To increase milk flow in nursing mothers : Seeds roasted in ghee are powdered and used to make porridge (kanji).
5. To control diabetes : Seeds are soaked in water and eaten raw next day. Remaining water should be used for drinking.
6. To control obesity : Soaked seeds should be eaten regularly.



## सुखी व निरामय जीवनासाठी निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार

(लेखांक २७)



सदाशिव निंबाळकर

(दूरध्वनी : २७८९५७७७)

### नैसर्गिक जीवनासाठी उपयुक्त योगोपचार

यम-नियमांचे समजून केलेले पालन, विक्षेप, क्लेशांची समज, चित्तप्रसादनाचे उपाय, एकतत्त्वाभ्यास आदिंच्या सहाय्याने मनाचा कल व वागणूक सुधारता येते. योगोपचाराच्या दृष्टीने व्याधी मनापासून सुरू होतात. प्रथम मानसिक अस्वस्थता किंवा क्षुब्धता, नंतर कार्यगत बिघाड किंवा क्रियात्मक गोंधळ, त्यामुळे पेशीगत (Cellular) व्याधी आणि शेवटी रचनात्मक बदल अशा पद्धतीने व क्रमाने व्याधींचा प्रवास होतो. म्हणून रोगोपचाराकरता 'मुले:कुठार' म्हणून मानसिक क्षुब्धता नाहिशी करणे, काबूत आणणे हा पहिला उपाय मानला जातो. याकडे योगोपचारात सर्वात अधिक लक्ष दिले जाते.

#### मनोकायिक यंत्रणा पुन्हा चांगल्या स्थितीत आणणे

योगशास्त्रातील आसने, बंध, मुद्रा, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया आदि खास प्रकारांची (Practices) संक्षिप्त माहिती येथे दिली आहे. यांच्या अभ्यासाने ताण-तणावांना काबूत आणता येते आणि मनोकायिक यंत्रणा परत चांगल्या स्थितीत आणता येते व चांगल्या अवस्थेत ठेवता येते. असे झाले की आपले जीवन खऱ्या अर्थाने नैसर्गिक म्हणजेच स्वस्थ, आनंदी, समाधानी होते.

वर उल्लेखलेल्या योगप्रकारांची संक्षिप्त कल्पना खाली दिली आहे.

#### (अ) आसन

- १) स्थिर व सुखकारक मनोकायिक रचना म्हणजे आसन. या रचना अगणित आहेत.
- २) कमीत कमी प्रयत्नांनी, श्रमांनी केलेल्या, धारण केलेल्या व पूर्व स्थितीत आलेल्या या रचना आहेत. सुरवातीस जाणीवपूर्वक व नंतर सहजतेने या आकृतीबंधात भेदात्मक शिथिलता (Diferencial Relaxation) प्राप्त झाले पाहिजे.

- ३) मनाच्या विचारांनी, भावनांनी, विकारांनी स्पर्धाभाव निर्माण होतो आणि त्यामुळे प्रयत्नात वृद्धी होते. या गुन्हेगार मनाला आसन धारणेच्या काळात विकार विरहित आलंबनावर उदा. अनंतावर किंवा प्राणावर (श्वास-प्रश्वासावर) किंवा अथांग सागरावर ध्यानस्थ ठेवता आले म्हणजे असा उपद्रव टाळता येतो.
- ४) आसनाभ्यासाने केंद्रिय (Central), सहाय्यक (Associated) व स्थानिक (Local) परिणाम होतात. त्यात मनावर होणारे केंद्रिय परिणाम सर्वात जास्त महत्त्वाचे आहेत.
- ५) यौगिक प्रकारांच्या अभ्यासाने मनोकायिक क्षमतेचा अयोग (no-use), अतियोग (over-use) व मिथ्या योग (mis-use) टाळता येतो.
- ६) आसने सुखावह स्थितीत सहजपणे अधिक काळ धारण करावयाची असतात. तीन तास आसन धारण केल्यास 'आसनजय' म्हणतात व साधकास त्या 'आसनाचा स्वामी' म्हणतात.
- ७) आसने किंवा यौगिक प्रकार रूढ अर्थाने व्यायाम प्रकार नाहीत.
- ८) आसनाभ्यासाने स्थैर्य, आरोग्य व अंगलाघव प्राप्त होते. स्नायूंची, सांध्यांची ताणस्थिती आसनांमुळे सुधारते.
- ९) आसनात जाताना व पूर्वस्थितीत येताना करावयाच्या हालचाली १) सावकाश (slow) २) स्थिर (steady) ३) तालबद्ध (rhythmic) ४) आकर्षक (attractive) ५) मनमोहक (lovely) ६) लघूश्रमी (least exerting) ७) आरामदायी (pleasurable) ८) नियंत्रित (controlled) व ९) सुबद्ध (conditioned) असाव्यात.
- १०) आसने करीत असताना श्वास-प्रश्वास नैसर्गिकरित्या चालू असावा.
- ११) हुशी, उडी किंवा झटके घेऊन आसने करीत नाहीत.
- १२) आसनाचा आकृतीबंध व आसन समय क्षमतेप्रमाणे बदलता येतो.

### (ब) बंध-मुद्रा

- १) 'बध्नाति इति बंधः।' म्हणजे शरीरांतर्गत एखादा भाग जेव्हा बंद केला जातो तेव्हा त्याला 'बंध' असे म्हणतात. प्राणायामाच्या अभ्यासात बंधांचा विशेष उपयोग होतो. तसेच 'मुद्रा' म्हणजे चिन्ह. 'मुद्रं राति इति मुद्राः।' म्हणजे आनंद देतात त्या मुद्रा. ज्ञानमुद्रा, द्रोणमुद्रा, पद्ममुद्रा तसेच मूलबंध, उड्डियान बंध, जालंधर बंध, जिह्वा बंध आदिंचा प्राणायाम करताना त्यातील तंत्र म्हणून प्रयोग करतात.

- २) आसनांचे सर्व नियम बंध व मुद्रांना लागू पडतात.
- ३) बंध व मुद्रा स्वतंत्रपणे करता येतात तसेच आसन व प्राणायाम यांचे तंत्र म्हणूनही ते उपयोगात येतात.
- ४) योगोपचारात रुग्णाच्या गरजेप्रमाणे यौगिक प्रकारात बदल करून बंध आणि मुद्रांचा उपयोग करता येतो.

**(क) प्राणायाम**

- १) प्राणायाम म्हणजे प्राणवायूचे नियंत्रण, नियमन व त्या द्वारे मन नियंत्रित करणे, आकलन क्षमता वाढविणे तसेच श्वसन क्षमता वृद्धिंगत करणे.
- २) प्राणायामाच्या अभ्यासामुळे श्वसन क्रियेत भाग घेणाऱ्या शरीराच्या सर्व भागांच्या क्षमतेचा पूर्ण विकास होतो.
- ३) प्राणायामामुळे रोगस्थिती नाहीशी होते व स्वास्थ्य प्राप्त होते.
- ४) रुग्णाला गरजेप्रमाणे, क्षमतेप्रमाणे प्राणायामाचे प्रकार अभ्यासता येतात. तसेच त्यांची संख्या व स्वरूपात आवश्यक तो बदल करून प्राणायाम आपल्या आजारानुरूप करून घेता येतो.
- ५) युक्त प्राणायाम साधनेने सर्व प्रकारचे रोग नाहीसे होतात. मज्जासंस्था अधिक कार्यक्षम होते.

**(ड) शुद्धिक्रिया**

योगोपचारात यौगिक शुद्धिक्रियांचे अनन्य साधारण महत्त्व आहे. अष्टांगयोग लाक्षणिक अर्थाने शुद्धिक्रियाच आहेत. 'यम' वर्तन-शुद्धी करतात तर 'नियम' व्यक्ती-शुद्धी करतात. 'आसन' शरीर-शुद्धी करतात. 'प्राणायाम' प्राण-शुद्धी करतात. 'प्रत्याहार' ज्ञानेंद्रिय-शुद्धी करतो. 'धारणेच्या' अभ्यासाने मनोधारणा-शुद्धी होते. 'ध्यानाने' अनुभव-शुद्धी होते तर 'समाधी' साधनेमुळे मन-शुद्धी होते. अशा प्रकारे योगसाधना म्हणजे एका अर्थाने 'जीवन-शुद्धीच' आहे असे म्हणायला हरकत नाही. यौगिक शुद्धिक्रिया मात्र पाणी, हवा, माती, उष्णता/घर्षण, अवकाश/पोकळी यांच्या माध्यमाने म्हणजे पंच महाभूतांच्या सहाय्याने शरीर व त्यातील पोकळ्या स्वच्छ करतात, शुद्ध करतात व आरोग्य संपन्न करतात.

(क्रमशः)



## हठप्रदीपिका - एक उत्तम मार्गदर्शक

(लेखांक १)



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)



**योग** विद्या निकेतनच्या समृद्ध अशा ग्रंथभांडारात काम करताना एक गोष्ट प्रकर्षाने मला जाणवली ती म्हणजे जवळजवळ सर्वच विद्यार्थी/विद्यार्थिनी केवळ परीक्षेला गृहीत धरून तेवढ्याच पुस्तकांचे वाचन करतात (अर्थात याला काही अपवाद आहेतच). त्यामुळे ठरावीक पुस्तके व शोध-निबंध यांना प्रचंड मागणी असते व निंबाळकर सरांनी जमवलेली दुर्मीळ ग्रंथसंपदा मात्र अगदी दुर्लक्षित, पोरक्या मुलाप्रमाणे पडून रहाते. योगशास्त्रावरील हठप्रदीपिका, घेरंड संहिता, गोरक्ष संहिता, पातंजल योगसूत्रे, वशिष्ठ संहिता ही समृद्ध पुस्तके बऱ्याचदा कपाटात एकटीच वाचकांची वाट पहात पडून असतात. म्हणून याच पुस्तकांमधील अस्सल योग मार्गदर्शक म्हणून ज्याच्याकडे अभिमानाने पहावे अशा स्वात्माराम ऋषींनी लिहिलेल्या 'हठप्रदीपिका' या ग्रंथातील काही महत्त्वाच्या श्लोकांचे भाषांतर व विवरण पुढे देत आहे.

**प्रणम्य श्रीगुरुनाथं स्वात्मारामेण योगिना ।**

**केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ ह.प्र.१-२**

**अर्थ :** त्या श्रीगुरुनाथांना प्रणाम असो ज्यांनी राजयोग प्राप्त करण्यासाठी मला, स्वात्माराम योग्याला हठविद्येचा उपदेश केला.

**विवरण :** भारतीय संस्कृतीत गुरुला देवाचा दर्जा दिलेला आढळतो. 'गुरुः साक्षात् परब्रह्म' अशी आपली परंपरा. अर्थात् कोणत्याही मंगल गोष्टीची सुरवात गुरुवंदनेनेच होते. हा ग्रंथही या गोष्टीस अपवाद नाही. त्यामुळे आपले गुरु (गुरुनाथ) म्हणजेच श्री भगवान शंकरांना प्रणाम करून या ग्रंथाला सुरवात केली आहे.

दुसऱ्या ओळीत स्वात्माराम आपल्या ग्रंथाचा हेतूसुद्धा सांगून टाकतात- 'केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते.' म्हणजे, केवळ सर्वांना राजयोग समजावा म्हणूनच या हठयोगाचा उपदेश मी केला आहे. अनेक साधकांची धारणा अशी असते की

पातंजलयोगसूत्रामध्ये अंतरंगयोगाला अधिक महत्त्व दिलेले आहे व हठयोगामध्ये बहिरंगयोगाला अधिक महत्त्व दिले आहे. अशी समजूत होण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे पातंजलयोगसूत्रात आसने, प्राणायाम यांचे सविस्तर वर्णन आलेले नाही. तसेच बंध व मुद्रांचा आणि शुद्धिक्रियांचा येथे नामोल्लेखही नाही. या उलट कोणतीही हठयोगीक संहिता उघडा आणि पहा. आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा यांच्या सविस्तर वर्णनाने हे ग्रंथ भरलेले दिसतील. त्यामुळे अशी समजूत होणे स्वाभाविकच आहे. परंतु योगसाधनेचा मुख्य हेतू बहिरंगयोग साधना नसून अंतरंग योगसाधना साधून समाधिप्रत जाणे, हाच आहे. हा उद्देश साध्य होण्यासाठी प्रथम शरीर तयार हवे, तरच मनाचे दार उघडे होते. म्हणून 'प्रथम बहिरंगसाधना करा व मग हळूहळू अंतरंग साधनेप्रत जा', असेच जणू स्वात्माराम सांगत आहेत. म्हणूनच आम्ही हा हठयोग केवळ शरीर सुदृढ करण्यासाठी सांगितला नाही तर त्याचा प्रमुख उद्देश राजयोग साध्य करणे हाच आहे असे आपल्या दुसऱ्याच श्लोकात स्वात्माराम सांगत आहेत.

'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः' हे पतंजलींचे सूत्र योग म्हणजे काय ते सांगतो. योग म्हणजे केवळ आसन, प्राणायाम इ. नाही तर जेव्हा आपल्याला चित्तवृत्तींचा निरोध साधेल तेव्हाच योग सिद्ध होईल. हा योग सिद्ध होण्यासाठी प्रत्याहाराच्या पूलावरून धारणा, ध्यान व समाधिचा अत्यंत संथ, सावकाश व मनःपूर्वक अभ्यास करायचा आहे. हे पतंजलींचे सांगणे व येथे स्वात्माराम ऋषींनी सांगितलेला हठयोगाचा मुळ उद्देश ह्या दोन्ही गोष्टी एकमेकांना पूरकच आहेत. आसन, प्राणायाम, मुद्रा व नादानुसंधान ह्या हठप्रदीपिकेत प्रतिपादिलेल्या चतुरंग योगाचा अभ्यास झाल्यावर पतंजलींनी सांगितलेल्या धारणा, ध्यान, समाधिचा अभ्यास सहज साध्य होईल आणि चित्तवृत्तींचा निरोध अनायासे साधेल. तेव्हाच हठयोगही सिद्ध होईल. कारण हेच हठयोगाचेही अंतिम साध्य आहे.

म्हणून हठयोगात आसने व प्राणायाम यांनाच अधिक महत्त्व आहे हा विचार खोडून काढण्यासाठीच स्वात्माराम बहुधा सांगतात की हठयोगाचा मुख्य उद्देश अंतरंग साधना अर्थात्च राजयोगप्राप्ती हाच आहे.

**अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः ।**

**अशेषयोगमूक्तानामाधारकमठो हठः ॥ ह.प्र.१-१०**

अर्थ : जीवनातील विविध त्रासांमुळे तप्त झालेल्या गृहस्थीलोकांसाठी हठयोग हा मठरूपी आश्रयस्थान आहे तर बाकी योगसाधकांसाठी हठयोग हा जणू कासवरूपी (कमठ=कच्छ=कासव) आधार आहे.

**विवरण :** या श्लोकामध्ये स्वात्माराम ऋषी हठयोगाचे महत्त्व सांगत आहेत. त्यांनी माणसांचे दोन प्रकारात वर्गीकरण केले आहे. एक म्हणजे गृहस्थाश्रमी लोक जे

संसारतापामध्ये तप्त झालेले आहेत. अशा लोकांना शांत करणारा असा हठयोगाचा आश्रय आहे. अशा लोकांनी हठयोगसाधना केली तर या संसारतापापासून त्यांना नक्कीच मुक्ती मिळेल.

या संसारी लोकांपेक्षा काहीसे वेगळे लोक म्हणजे जे पूर्वीपासून योगसाधना करत आहेत ते योगी लोक. या योगी लोकांचा हठयोग हा भक्कम आधार आहे. येथे स्वात्मारामानी हठयोगाला 'कमठ' म्हणजे कासवाची उपमा दिली आहे. विष्णूने कूर्मावतारत कासवाचे रूप धारण करून पृथ्वीला तारले होते. त्याचप्रमाणे हठयोग हा योगी लोकांचे तारण करणारा आहे असे त्यांना सुचवायचे आहे. संसारताप हे तीन प्रकारचे मानले गेले आहेत : १) आध्यात्मिक २) आधिभौतिक आणि ३) आधिदैविक.

समर्थ रामदास स्वामींनी आपल्या दासबोधातील खालील श्लोकात ह्या त्रिविध तापांचा उल्लेख केला आहे.

**ते त्रिविध ताप ते कैसे । आता बोलिजेत तैसे ।**

**ये विषई येक असे वाक्याधार ॥ दासबोध ३/६/८**

मानवी जीवन अनेक दुःखानी भरले आहे. या दुःखाचे वर निर्देश केलेले तीन प्रकार आहेत. ही मूळ कल्पना सांख्यांची. पुढे वेदान्तातसुद्धा ही कल्पना उचलून धरली गेली. बाह्य संयोगावाचून उद्भवणाऱ्या दुःखाना आध्यात्मिक म्हणतात. बाह्य विश्वातील वस्तूंचा माणसाच्या इंद्रियांशी संयोग होऊन जी दुःखे भोगावी लागतात ती आधिभौतिक होत. देवतांच्या कोपामुळे भोगाव्या लागणाऱ्या दुःखांना आधिदैविक असे नांव आहे.

**देहेन्द्रियप्राणेन सुखं दुःखं च प्राप्यते ।**

**इममध्यात्मिकं तापं जायते दुःख देहिना ॥**

अर्थ : म्हणजेच देह, इंद्रिये व प्राण यांच्यामुळे जे सुखदुःख प्राप्त होते त्याला आध्यात्मिक ताप असे म्हणतात.

**सर्वभूतेन संयोगात् सुखं दुःखं च जायते ।**

**द्वितीय ताप संतापः सत्यं चैवाधिभौतिकः ॥**

अर्थ : सर्व भूतांच्या म्हणजेच बाह्य विश्वातील वस्तूंच्या संयोगाने जे सुखदुःख उत्पन्न होते तो दुसरा ताप असून तो मोठा क्लेशदायक आहे. तो म्हणजे आधिभौतिक ताप.

**शुभाशुभेन कर्मणा देहाते यमयातना ।**

**स्वर्गनरकादि भोक्तव्यमिदं चैवाधिदैविकम् ॥**

अर्थ : माणसांच्या चांगल्या वाईट कर्माप्रमाणे मेल्यावर यमयातना, स्वर्ग, नरक वगैरे जे भोग भोगावे लागतात त्यांना आधिदैविक ताप असे म्हणतात.

या तिन्ही प्रकारच्या तापापासून मुक्ति मिळण्यासाठी हठयोगाची साधना करण्याचा सल्ला स्वात्माराम वाचकांना देत आहेत.

पृथ्वीवर जेव्हा जेव्हा संकटे आली तेव्हा तेव्हा भगवान विष्णूंनी वेगवेगळे अवतार घेऊन पृथ्वीचे रक्षण केले आहे. यातीलच एक अवतार म्हणजे कच्छ (कासव) रूप ज्याचे सुंदर वर्णन श्रीमद्भागवत पुराणात आले आहे.

विलोक्य विघ्नेशविधिं तदेश्वरो

दुरन्तवीर्योऽवितथाभिसन्धिः ।

कृत्वा वपुः काच्छपमद्भुत महत् ।

प्रविष्य तोय गिरिमुञ्जहार ॥ भागवतः ८-७-८

विघ्नेश्वराने निर्माण केलेले विघ्न समजताच अनंत शक्ति व सत्य संकल्प असणाऱ्या भगवान विष्णूंनी कच्छप अवतार धारण करून त्या पर्वताला बाहेर घेऊन आले.

हठयोग हा असाच सर्व योगसाधकांना कच्छपरूपाने आधार देणारा आहे यात शंकाच नाही.

#### संदर्भ ग्रंथ

- १) स्वात्मारामकृत हठप्रदीपिका : स्वामी दिगंबरजी, डॉ. पितांबर झा, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति, लोणावळा.
- २) आरोग्यासाठी योग : श्री. निंबाळकर गुरुजी, योग विद्या निकेतन, मुंबई.
- ३) योगमंत्रनसार : श्री. निकम गुरुजी, अंबिका योगकुटीर, ठाणे.
- ४) योगाभ्यास : श्री. विश्वास मंडलीक, योग विद्या धाम, नाशिक.
- ५) दासबोध : प्रा. के. वि. बेलसरे, श्रीसमर्थ सेवा मंडळ, सज्जनगड, सातारा.

(क्रमशः)



Best Wishes for Yoga Varta  
from  
Dr. Manisha Bhise

## Mudras and Bandhas in Hatha Yoga

(Part-5)



Shri Sadashiv P. Nimbalkar

(Tel. : 27895777)

### MAHA BANDHA

In part 4, we have discussed one peculiar Mudra viz. Maha Mudra which is from the group of ten superb Mudras specifically mentioned in the following verse of Hathapradipika :

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।  
उड्डीयानं मूलबन्धस्ततो जालन्धराभिधः ।  
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥  
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ।  
आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।  
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरूतामपि ॥ (H.P. III 6 & 7)

(This group of ten superb Mudras, declared by Adinatha, prevents old age, delays death and bestows the eight super-natural powers. It is the favourite of all siddhas and difficult to practise even for the gods.)

Of these ten Mudras, we have already covered five viz. Maha Mudra, Uddiyana Bandha, Moola Bandha, Jalandhara Bandha and Viparita Karani Mudra in the last four parts. In this part, the information regarding 'Maha Bandha' is given below.

#### 8. MAHA BANDHA (A Great Bandha)

In the Yogic science, Maha Bandha is considered a great Bandha as its name indicates. Like in Maha Mudra, in this Bandha also the sitting posture is used as the supporting Asana and Pooraka,

Kumbhaka and Rechaka are to be performed applying Moola Bandha, Uddiyan Bandha and Jalandhara Bandha. Although the main technique involved in this practice is that of Pranayama, it is traditionally called Maha Bandha.

**Contra-indications** : Persons suffering from high or low blood pressure, heart disorders, stroke, acute stomach disorder, hernia as also pregnant women should avoid this practice.

**Leading Practice** : Practise Moola Bandha, Uddiyana Bandha and Jalandhar Bandha separately in sitting position.

**Technique of Attaining and Releasing the Bandha** : Sit on the floor with legs outstretched. Keep some distance between them and place the palms on the thighs near the respective knee joints. Fold the left leg at the knee joint and fix its heel at the perineum, placing the right foot on the left thigh. Keep the palms on the knees i.e. in Drona Mudra and apply the Moola Bandha i.e. anal lock due to which pelvic floor will get contracted. The spine should be erect and the head straight. Close the eyes and relax the whole body before starting Pooraka i.e. slow and deep regulated inhalation of air through both the nostrils. This may be done systematically by raising shoulders and expanding chest, then ribs and upper abdomen in a continuous movement; draw the lower abdominal region in only till it is comfortable (Uddiyana Bandha). Once this disciplined inhalation called Pooraka is completed, apply Jalandhara Bandha i.e. bring the chin near the chest and fix it firmly in the jugular notch (Chin Lock). Maintain this Abhyantara Kumbhaka position as per capacity. Thereafter release the Jalandhara Bandha and take the head up and very slowly perform the Rechaka i.e. disciplined and regulated exhalation of air through both the nostrils. In this process the Uddiyana Bandha will get released automatically at the end. The Rechaka may be done in a controlled way by first contracting the upper abdominal area and ribs. Next, contract the lower ribs, then upper chest and finally, let the shoulders come to normal position and complete the Rechaka. All

these movements need to be done smoothly and continuously. Now change the positioning of legs i.e. fix the right heel at the perineum and place the left foot on the right thigh and perform Pooraka, Abhyantara Kumbhaka applying Mool Bandha, Jalandhar Bandha and Uddiyana Bandha and thereafter Rechaka as done before on the right side. This completes one round of Maha Bandha. Practise such 5 to 10 rounds.

**Eyes and Attention :** Keep eyes gently closed and let the mind be on the breath kept inside in Abhyantara Kumbhaka with the help of three bandhas viz. Moola Bandha, Uddiyana Bandha and Jalandhar Bandha. After good practice, one may go on locating the mind on Mooladhara, Manipura and Vishudhi Chakras and be aware of each Chakra for a few seconds.

**Practise :** 10 to 20 rounds containing both sides i.e. first keeping right foot on the left thigh and then keeping left foot on the right thigh.

**Note :**

1. This Bandha can be practised sitting in Siddhasana, Padmasana or Swastikasana.
2. Some are of the opinion that instead of the Jalandhara Bandha (Chin Lock), pressing the tongue against the front teeth (Tongue Lock) is preferable in this Bandha.
3. According to 'Siddhasiddhantapaddhati', published by Sri Purnanathji in Samvat 1996, the tongue would have to be pressed against the uvula.
4. It is claimed in the Hathapradipika that Maha Bandha stops the upward movement of Prana in all Nadis and this bestows great Siddhis i.e. extraordinary powers to the Sadhaka.

**Benefits :**

1. Maha Bandha gives enhanced benefits of all three Bandhas i.e. Moola Bandha, Uddiyana Bandha and Jalandhara Bandha.
2. It favourably affects the hormonal secretion of the pineal gland and ensures proper regulation of the entire Endocrine System.

3. It is described in Hathapradipika that Maha Bandha is efficacious in removing the great bondage of the noose of death. This only means that the Maha Bandha can be instrumental in checking the degenerative and ageing processes as it helps to rejuvenate each and every cell of the body.
4. It is claimed that this Bandha leads to merger of Prana, Apana and Samana Vayu in Manipura Chakra which is supposed to be the culmination of all Pranayamas.



### क्रियाशील ग्लोबल अवार्ड-२००९

सद्गुरु योगीराज मंगेशदा क्रिया योग फाऊंडेशनतर्फे ह्यावर्षी पद्मभूषण डॉ. रघुनाथ माशेलकर (प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ), धन्वंतरी डॉ. अजीत फडके (प्रसिद्ध युरोलॉजिस्ट), डॉ. श्रीखंडे (प्रसिद्ध सर्जन), श्रीमान् यशवंत देव (प्रसिद्ध संगीत दिग्दर्शक), पद्मश्री धनराज पिल्ले (प्रसिद्ध हॉकीपटू) ह्या मान्यवरांना सद्गुरु मंगेशदा यांच्या हस्ते वर्ष २००९ चे 'क्रियाशील ग्लोबल अवार्ड' देण्यात आले. हे अवार्ड सर्वप्रथम पद्मश्री सदाशिव निंबाळकरांना देण्यात आले होते.

पुरस्कार वितरणाचा कार्यक्रम दि. २२ ऑक्टोबर २००९ रोजी सायं. ६ ते १० पर्यंत रंगशारदा नाट्यमंदिर, बांद्रा येथे संपन्न झाला. ह्या कार्यक्रमाला सौ. व श्री. निंबाळकर यांना खास आमंत्रित केले होते. योविनितर्फे सर्व मान्यवरांचे हार्दिक अभिनंदन!

### वार्षिक योगमहोत्सवास

श्री. निरंजन हेमाडी यांच्या हार्दिक शुभेच्छा !

**अभीष्ट चिंतन-योविनिच्या निष्ठावंत ज्येष्ठ सहकाऱ्यांचे  
श्री. भगवान काकिडे**



श्री. भगवान काकिडे

गेल्या ३५ वर्षांच्या कालखंडात योग विद्या निकेतनची जी उत्साहवर्धक प्रगती झाली आहे त्यामध्ये अनेक ज्येष्ठ सहकाऱ्यांचे फार मोठे योगदान आहे. अशातीलच एक आदरणीय वयोवृद्ध व्यक्तिमत्व आहेत ९९ वर्षांचे ज्येष्ठ योगशिक्षक व योविनिचे निष्ठावंत कार्यकर्ते श्री. भगवान काकिडे जे गेली काही वर्षे अमेरिकेमध्ये वास्तव्याला आहेत. नुकतेच ते तीन आठवड्यांसाठी मुंबईत आले असताना त्यांनी रविवार, दि. १५ नोव्हेंबर २००९ रोजी योगभवन, वाशी येथे येऊन सौ. व श्री. निंबाळकर सरांची सदिच्छा भेट घेतली. त्याचदिवशी योग विद्या निकेतनच्या कार्यकारीणीची बैठक योगभवनमध्ये आयोजित केली होती. त्यामुळे अनायासे कार्यकारीणीच्या सर्व उपस्थित सभासदांना श्री. काकिडे यांची प्रत्यक्ष भेट घेण्याचा चांगला योग जुळून आला. या बैठकीमध्ये श्री. निंबाळकरांनी श्री. काकिडेंना शाल परिधान करून त्यांचा भावपूर्ण सत्कार केला. त्यावेळी अनेकांनी श्री. काकिडेंच्या शिस्तप्रिय, सेवाभावी व नैष्ठिक स्वभावविशेषांबद्दलचे आपापले अनुभव कथन केले. शेवटी काकिडे यांनी आपले मनोगत व्यक्त करताना अमेरिकेत त्यांनी केलेल्या योगप्रसाराच्या कार्याबद्दल काही अनुभव सांगितले.

त्यानंतर गुरुवार दि. २० नोव्हेंबर २००९ रोजी योविनिचे विश्वस्त व ज्येष्ठ योगशिक्षक श्री. मुकुंद बेडेकर यांनी माटुंग्याच्या दामले योग केंद्रात श्री. काकिडेंच्या आसनादिंच्या प्रात्यक्षिकांचा खास कार्यक्रम आयोजित केला होता. तिथे जवळपास ७० योगसाधकांच्या पुढे श्री. काकिडे यांनी एखाद्या तरुणालाही लाजविल अशा उत्साहाने शीर्षासन, मयुरासन, हलासन, कुक्कुटासन, बकासन ही व यासारखी सर्वसाधारणपणे करायला काहीशी अवघड वाटणारी आसने लिलया करून दाखविली व उपस्थितांकडून प्रचंड टाळ्या मिळविल्या. ह्या प्रसंगी दामले योग केंद्रातर्फे प्रेमाची भेट म्हणून श्री. बेडेकरांनी योविनितर्फे प्रकाशित 'पातंजल योगदर्शन - भाग १ व २'

ही दोन पुस्तके श्री. काकिर्डे यांना सादर अर्पण केली. वयाची शंभरी गाठल्यानंतर श्री. काकिर्डे जेव्हा भारतात परत येतील तेव्हा पुन्हा ते ह्याच उत्साहाने सर्वासमोर आसनांची प्रात्यक्षिके निश्चितपणे सादर करतील अशी शुभेच्छा सर्व उपस्थितांतर्फे व्यक्त करत श्री. काकिर्डेचे पुनश्च एकदा अभिनंदन करून हा रंगलेला कार्यक्रम संपला. योगभवन, वाशी आणि दामले योगकेंद्र, माटुंगा ह्या दोन्ही ठिकाणी झालेल्या ह्या कार्यक्रमांत श्री. काकिर्डे यांची ओळख करून देण्याचे काम श्री. बेडेकरांनीच उत्तम प्रकारे केले. त्यावेळी त्यांनी काकिर्डेविषयी जी माहिती सांगितली ती आमच्या सर्व वाचकांसाठी थोडक्यात खाली देत आहोत.

### योगकार्य

११ जानेवारी १९१९ ही आहे माननीय श्री. काकिर्डे यांची जन्मतारीख. म्हणजे येत्या ११ जानेवारीला वयाची ९१ वर्षे पूर्ण करून ते ९२ व्या वर्षात पदार्पण करतील. इंडियन एअर लाईन्समधून सेवा निवृत्त झाल्यावर त्यांनी वर्ष १९८१-८२ चा योविनिचा योग शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग (योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स) पूर्ण केला. त्यानंतर एक सामाजिक कार्य म्हणून त्यांनी योविनिच्या कार्यामध्ये सक्रिय भाग घ्यायला सुरुवात केली. १९८३ ते १९८७ पर्यंत त्यांनी योविनिचे कार्यवाह म्हणून उत्तम कार्य केले. त्याच काळात त्यांनी योगवार्तेच्या कामातही सहभाग घेतला. त्याचबरोबर त्यांनी योविनिच्या दादर व मुलुंड येथील योगवर्गात योगशिक्षक म्हणूनही कार्य केले. १९८७ साली ते अमेरिकेला न्यू जर्सी येथे आपल्या मुलीकडे रहावयास गेले. नुकतेच तीन आठवड्यांसाठी भारतात आलेले श्री. काकिर्डे २ डिसेंबर २००९ रोजी अमेरिकेला परत गेले आहेत.

### स्वास्थ्य

वयाची ९२ वी गाठत असतानाही श्री. काकिर्डे यांनी आपले समग्र स्वास्थ्य उत्तम निरोगी स्थितीत राखले आहे. ह्या वयातही ते एकटे अमेरिकेहून भारतात आले होते हे विशेष. ते रोज साधारण एक तास योगाभ्यास आणि ४० मिनिटे जलद चालण्याचा व्यायाम करतात.

### परिवार व दिनचर्या

श्री. काकिर्डे ८६ वर्षांच्या आपल्या पत्नीसमवेत अमेरिकेत स्वतंत्रपणे सिनिअर सिटीझन अपार्टमेंटमध्ये राहतात. न्यू जर्सीमध्ये त्यांच्या दोन मुली आणि मुलगा स्वतंत्रपणे रहातात. श्री. काकिर्डेच्या पत्नीला सांधेदुखीचा त्रास असल्यामुळे काकिर्डे स्वतः रोज चपात्या वगैरे करून पत्नीला मदत करत असतात. रोज दुपारी ते रुद्र, सत्यनारायणपूजा, अथर्वशीर्ष आदि धार्मिक पाठ न चुकता करतात. थोडक्यात

सांगायचे तर श्री. काकिडेची दिनचर्या, स्वभाव आणि वागणुक ऋषितुल्य आहे असे म्हणायला हरकत नाही.

श्री. निंबाळकर सरांबद्धल व त्यांच्या योगकार्याबद्दल श्री. काकिडे यांच्या मनात अतीव भक्तिपूर्ण आदर आहे. अशा ह्या तपस्वी व्यक्तिमत्त्वाबद्दल बोलताना श्री. निंबाळकर सर म्हणतात-

“श्री. काकिडे यांनी योविनिचे आघाडीचे कार्यकर्ते म्हणून उत्कृष्ट कार्य केले आहे. ते एक उत्तम अनुशासित योगशिक्षक आहेत. त्यांनी सुप्रसिद्ध साहित्यिक कै. गंगाधर गाडगीळ यांना योगाभ्यास शिकवला होता. योगशास्त्राविषयी उढळ निष्ठा, वेळेचे महत्त्व, नियमित योगाभ्यास, आहार-विहार विषयीची शुचिता, पडेल ते काम करण्याची तयारी, शिस्तप्रियता व निरपेक्ष वृत्ती आदि अनेक सद्गुणांचा संगम त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात आढळतो. आज वयाच्या ९१ व्या वर्षीही ते शिषासन, सर्वांगासन, हलासन, मयुरासनासारखी आसने व विविध प्राणायाम प्रकार सहजपणे करतात हे कौतुकारूपद आहे. त्यांनी आपल्या अमेरिकेतील वास्तव्यात अनेकांना योगाभ्यास शिकवला आहे व त्यांचे योगप्रसाराचे कार्य अजूनही चालू आहे. त्यांचे जुन्या वळणाचे पण शुद्ध ‘King’s English’ ही त्यांची खास ओळख. ‘आरोग्यासाठी योग’ ह्या माझ्या मराठी पुस्तकाचे त्यांनी इंग्रजीत उत्तम भाषांतर केले आहे. योगवार्ता मासिकाचे ते एक निरलस कार्यकर्ते होते. योगवार्तेच्या सायक्लोस्टाइल प्रतींचा गड्डा आपल्या खांद्यावर उचलून आणण्यामध्ये त्यांना कधी कमीपणा वाटला नाही. योविनिचे कार्यवाह म्हणूनही त्यांची कारकिर्द चांगली झाली. योगकार्यावरील निष्ठा व स्वच्छता हा त्यांचा स्थायीभाव होता. सर्वांनी एकत्र हात घालून भेळ वगैरे खाण्यास त्यांचा सक्त विरोध असे. तसेच स्नान करून शुचिर्भूत होत पूर्ण पावित्र्याने ‘गायत्री मंत्र’ म्हटला पाहिजे असा त्यांचा आग्रह असे. त्यांचे व्यक्तिमत्त्व खरोखर आदर्श आहे. ते अमेरिकेत कायमचे राहायला गेल्यामुळे योविनि एका बिनीच्या सच्च्या कार्यकर्त्याला मुकली आहे. त्यांनी वयाची शंभरी ओलांडावी व त्यांचे उर्वरित आयुष्य सुखात व समाधानात जावो हीच सदिच्छा!”

---

---

योविनि परिवार तसेच समस्त योगप्रेमीतर्फे श्री. भगवान काकिडे यांचे अभिनंदन व त्यांच्या पुढील जीवनासाठी अभीष्ट चिंतन!

---

---



**Yoga Therapy Consultation**  
**A Case Study relating to IBS**  
(Part - II)



**Vijay Save** (Tel. : 27667435)



I thank all those who responded to the last month's case study of a person suffering from 'Irritable Bowel Syndrome' (IBS). I wish more readers would have responded. Most of those responded were in the line of the programme which I suggested to our patient. Special mention needs to be made of the suggestion received from Mr. Pradeep Gholkar who suggested that along with the Yogic programmes, following things to be incorporated : 1) Ushapan, 2) Alkalizing Diet and 3) Abdominal Local Mud pack. These suggestions were already incorporated in the recommended programme. One reader suggested that the treatment should be started with Shankhprakashalan Kriya. I also initially thought of it but considering symptoms and the medical diagnosis (IBS) of the gentleman, I decided against it. I think, at later stage Laghu Shankhprakashalan Kriya may possibly help him. Initially, however, I suggested 2 spoonful "Isappgol" twice a week or whenever he gets constipated.

I now give below my assessment and opinion about the case :

The case was really unique. As per the doctor's diagnosis, it was a case of "Irritable Bowel Syndrom" which is a psychosomatic disease. But in this case, the patient's history says that he did not

have any mental tension as such, and he seems to be a very relaxed person. For a while I thought that, for whatever reason it may be, his digestive system seems to be weak, and hence, we should think on the line of increasing the efficacy of his digestive system. Second aspect which I considered was that even though he is a vegetarian, some food item, especially the fermented food like 'Idli' and even the raw salad may not be suiting his constitution. Third thing which came to my mind was that - it may be the drinking water which may be causing the problem. Fourth and the important aspect - since he gets stomach infection very often, his immune system must be poor. To cover all the above aspects, I suggested him the following line of treatment :

As far as food is concerned he should restrict or avoid fermented food items like Idli. He should consume half boiled salad. As far as possible, he should drink pre-boiled water. To increase the efficiency of his digestive system and the overall immunity power, following Yogic programme was suggested – 1) Shwasana Marga Shuddhi Kriya, 2) Sulabha Pawana Muktasana, 3) Sulabha Parvatasana, 4) Tadagi Mudra, 5) Agnisara (slowly 2-3 rounds) as per capacity, 6) Shushka Gajakarani, 7) Sulabha Yoga Mudra in Vajrasana, 8) Setubandhasana, 9) Ashwini Mudra, 10) Anuloma- Viloma, 11) Kapalabhati, 12) Bhramari Rechaka, 13) Praranadharana, 14) Sakshibhavana, 15) Manas Chintana – Ishta Darshan and 16) Chaitanyasa (Shavasana).

I am happy to inform that with the slight change in the life style and the dedicated teaching of the above mentioned Yogic Programme by our YVN's Yoga Teachers, the patient under discussion recovered fast, felt much better and got relief from his annoying symptoms.

Yoga Varta readers are requested to respond by sending their views/opinions about such case studies on the following email - vijaysave@rediffmail.com or communicate on my cell No. 9819925738.



*Thanks*

**For the generous donation of Rs. 50,000/- received from  
Mrs. Pradnya Mahendra Patel towards Yoga Varta Corpus Fund**

Mrs. Pradnya Mahendra Patel, the grand daughter of our beloved Mrs. & Mr. Sadashiv Nimbalkar Guruji has given a donation of Rs. 50,000/- towards Yoga Varta Corpus Fund which YVN wanted to establish with a view to make the 'Yoga Varta Bulletin' a self-reliant activity having a strong financial support so vital for its future developmental plan.

**About Mrs. Pradnya Mahendra Patel**

Mrs. Pradnya Mahendra Patel was born in Mumbai. She spent her early childhood years in Navi Mumbai after which her family shifted to the U.S. She completed her education – BA in Economics and MBA in Management in Boston. Most recently, she was based in New Jersey where she was employed with Johnson & Johnson Consumer Group of Companies. She supported the North America Headquarters in the Operations Finance Division. She came to India when she received an offer to work here for her next rotation through her company. Her decision was based on the fact that India is an emerging economy. Many multinational companies such as Johnson & Johnson are considering new initiatives and strategies to serve the unmet needs in the health care space and also provide the Indian consumer with more choices by meeting their demands in the Baby and Beauty business.



**Mrs. Pradnya with her  
two sons - Viren & Rohan**

Here in India, Mrs. Pradnya is a part of the Finance group at their manufacturing plant in Mulund. During her stay here, she is hoping to learn about this market and companies' practices in the region.

*On behalf of the entire YVN Parivar, we thank  
Mrs. Pradnya M. Patel for her generous donation.*

*We wish Mrs. Pradnya all the best in her project and the life ahead!*



## **Marriage and Yoga**

Some Stray Thoughts.....



**Girish Bhama** (Tel. : 9820439793)

- ❑ Parents believing in astrology are usually concerned about how many of the 36 gunas are matching of two desirous of marriage. The prospective bride or groom check in for their other half the parameters concerning them like status, caste, religion, their jobs and blood group etc. Here I would like to add one more parameter and that is - does the person to be your partner likes or believes in Yogabhyas or no? It is not necessary that he/she is like some saint practising Yoga in orange clothes. Neither it is essential that he/she has done Yoga Teachers' Training Course. However, he/she should understand that Yoga is a way of life and appreciate as also respect you and your yoga practices and not hate it, to start with, since marriage is a spiritual combination of body and mind and Yoga teaches us the same and much more.
- ❑ Everyone will agree that better understanding, tolerance, patience and listening power are important qualities required for successful marriage. Yoga teaches us all these.
- ❑ In the Hindu marriage, there are seven 'Pheras'. In the third 'Phera', the mantras chanted are the ones in which we pray to God for our physical and mental health. This for sure is possible by Yoga.
- ❑ In the case of Sikhism, the marriage has four hymns. In the fourth hymn, they pray to God for selfless relationship without ego and to have ability to be one with the lord (Ref. Guru

Granth Sahib - page Nos. 773 & 774). Thus, Sikh marriage is the tallest form of Yoga, if practised well.

- ❑ Marriage brings a new meaning to the life of the partners and Yoga helps to unfold this meaning and makes it more intense. Every time we practise Yogasanas, Pranayamas etc. we discover that we derive a new dimension of blissful pleasure. In the same way, in marriage everyday spent together with your spouse makes you discover a new dimension about her or him. We feel amazed by observing each other's ability and skill in tackling every situation effectively. Everyday, you learn and feel that you have discovered a new quality in your spouse which went unnoticed before.
- ❑ The male and female together make a marriage, like the 'Ha' and 'Tha' in Hatha Yoga representing the sun and the moon. So in both - marriage and in Hatha Yoga - there is a beautiful union indicated.
- ❑ Most likely marriages result in children, which is a new life created. It is the responsibility of the parents to incorporate Yogic practices in the minds of the new generation. The best way to propagate Yoga would be through our own creations.
- ❑ Yoga is the way of life. Marriage being life, it is important to incorporate Yoga in your life which is like putting a feather in your cap.



कै. कृ. क. लेले यांच्या स्मरणार्थ  
- श्री. लेले बंधू यांच्याकडून

स्त्रेड नडस्कार वलनंती वलशेष...

Dear Shri Sadashivaji Nimbalkar

Namaste to you,

I already read your enchanting English book "Pearls of Wisdom." Your hundred short stories really inspire every reader very much. I appreciate your dedicated long services in the large field of 'Yoga.' You are already awarded "Padmashree" at the hands of Dr. A. P. J. Abdul Kalam, the President of India which shows that you are really a coveted pearl of our Maharashtra in the science of Yoga.

I wish you a long and healthy life to enable you to spend your career in the sphere of Yoga. With best wishes,

Thanking you and your family and also co-workers as well.

Yours lovingly,

**D. S. Joshi**



"...I am a senior citizen, aged 76 years. I have subscribed for Yoga Varta Bulletin for 5 years, valid upto April 2013. I find all the articles published in the bulletin very very interesting, absorbing and useful. I would like to buy books like 'Arogyasathi Yoga' and many more useful books in English and Marathi, but find it difficult to visit your office. I can send cheque or draft in advance, if you can post them. I am also hearing impaired and would be obliged if some article and exercise/asanas are suggested in your bulletin.

I salute Yogacharya S. P. Nimbalkar Guruji for his thought-provoking articles and his tireless endeavour for the benefit of mankind."

**Shamsundar Karajagi**

Ghatkopar (E)



## Yesterday & Tomorrow

### काल आणि उद्या

□ **Lectures on Circulatory System by Dr. Shekhar Ambardekar and Shreedhar Parab (Hemal Goradia)**

On November 8th 2009 the teachers of students of the 10th Diploma Course in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy conducted by Yoga Vidya Niketan had a wonderful 'heart to heart' talk with Dr. Shekhar Ambardekar (D.M). followed by the lecture-cum-demonstration by YVN's Senior Yoga Teacher Shri Shreedhar Parab.

Dr. Shekhar with his wonderful wit and sense of humour revealed to us that it is not the heart but it is the brain which is the seat of our emotions. He gave us a deep insight into the circulatory system which plays the central role in keeping our body work in harmony and protecting us from any breakdown. He explained to us the anatomy of the heart which included the importance of ventricles, the arteries, the flow of blood, etc. Many medical terms like heart rate, stroke, volume, cardiac output, etc were explained in a simple language to us.

The different types of heart diseases like the congenital heart disease, Ischaemic heart disease, coronary atherosclerotic, etc was explained to our satisfaction. In spite of the medical depth, the students were enlightened due to the simplistic and humorous approach of Dr. Shekhar towards the topic.

The doctor also gave us an insight into the risk factors, the tests used to detect different heart diseases, prevention of heart diseases, and practical modification of our lifestyle.

Thus Dr. Shekhar's lecture circulated from 'Dil To Pagal Hai' to 'Dil To Strong Hai'. This lecture was followed by the question-answer session. The vote of thanks was given by Mrs. Sangeeta Kapoor.

This was followed by the tea break session. Fresh, hot, and yummy uttapas and green tea were served to us.

The later part of the lecture comprising of Yogic Therapy, Natural Living, and Naturopathy related to the Circulatory System was nicely presented by Shri Shreedhar Parab sir. He gave us an insight into the various yogic as well as natural living and naturopathy practices useful for preventing, controlling and treating various disorders relating to circulatory system. These practices were demonstrated by B Group, led by Shri Sudesh Karkera, comprising of other group members : Anuja Iyenger, Devaki Devi, Hemal Goradia, Madhuri Patil, Niles Shingade, Pratibha Singh, Sangeeta Kapur, Vidya Prabhu, Aparna Sirsu and Kiran Sharma.

Thus the enlightening Sunday afternoon ended peacefully with the chanting of Omkar.

**□ Visit to Shantivan Naturopathy Centre, Nere Village**  
(Hemant Kumar Ramchandra Sukalika, Vashi)

An educational trip was organised by YVN's Vashi batch of Yoga Therapy, Natural Living and Naturopathy Diploma Course to Naturopathy Centre at Nere Village, Panvel on Sunday, the 22nd November 2009. All the students of the course assembled at Yoga Bhavan, Vashi 6.30 am. A bus was arranged for transportation. The excursion began with traditional chanting of Omkar and prayers. Although all of us missed our beloved teacher Mr. Shreedhar Parab, he did not forget to celebrate his birthday (14th November, 1943) with us by arranging delicious chocolates for all. All the students prayed for his long and healthy life.

As soon as the journey started the mood in the bus was to sing by playing Antakshari. A guessing game was played to estimate the number of chocolates in a sealed box. Lucky ones to correctly guess were Madhuri Patil, Parul Shethia and Aparna Sirsu. The time just flew and nobody realised that we were already at the Shanti Van



sharp at 0800 hours. Nice and hot breakfast of 'Kande Pohe' and 'Kadha' was relished by all. Like good students we washed our dishes and cups.

For first hand experience of what we learnt in theory

classes, we proceeded to the Snehlata Nisargopchar Ashram. We were handed over the rubber tube for experiencing enema. Ladies being large in number were divided into four groups and all the gents were kept in a single group.

Out of the four naturopathic practices, the first practice was 'Katisnan' i.e. the **Hip Bath**. In a specially designed tub, cold water was filled up and each person was to sit in it with minimal clothes. Only the hip area was immersed and both the extremities were out of the water. Initially it felt cold but the body soon got used to it. While experiencing the Katisnan, we massaged our abdominal area to improve peristaltic movement of our intestines. The katisan lasted for about 10 minutes. We were then given **Enema** consisting of tepid water with lemon squeezed in it. A container was hung at about 1 metre height and it had a tube with a tap attached to it. About 1 litre of lemon water was filled into the container to be used for enema. The attendant inserted the enema tube about 4 inches in our rectum and the tap was opened. Immediately the lemon water started entering our large intestine and loosening the faecal matter. The feeling of water entering the large intestine was different. Within few minutes there was a sudden urge to defecate. Immediately the enema was stopped, the tube removed from rectum and I had to almost run to

empty my bowels. I had good motions in the morning but was surprised to see the amount of the faecal mater loosened by enema just gushing out. I felt very light and good. The Naturopath of the Ashram advised us not to take enema daily as it could then become a habit and the natural urge to defecate will then be affected. It may be in order to take enema once a week or 10 days unless severe constipation was experienced.

We were then made to lie on the massage bed, one by one, for a **Full Body Massage**. The masseurs were experts and the massage started using sesame oil. Starting with right leg, left leg, abdomen, chest, coastal and intercostals muscles, neck, face and then turning over on abdomen, the lower and upper back, shoulders were massaged. Mr Rajendra Acharya (our YVN Teacher who taught us the art of massage) was also present there explaining different massage strokes on various organs of the body. The massage was very refreshing as well as relaxing. The massage lasted for approx. 40 minutes and it was first time experience for me. Also along with the masseur our batch mates also massaged me as they were learning massaging techniques.

The last naturopathy practice we were now going to experience was the **Mud Bath**. In a tub the mud was soaked overnight in water till butter like consistency. The mud was applied on all parts of the body from head to the toes. The mud was applied with a uniform thickness of approx. 5 mm. Even the hairs were covered in mud. The wet mud on the body made us to shiver. We looked like monsters and it was difficult to recognise anyone until someone opened his mouth. The only visible parts of the body were teeth and white of the eyes. We felt some tingling sensation on our body due to increased blood circulation. As the mud was drying up we felt that body is being purified as the mud was not only drawing out excess of body heat but also all the toxins. With mud all over our body we felt like kids and could not resist a good dip in the nearby flowing river to wash the

dried mud. The river was clean, nice and refreshing. After removing the mud we practised Matsyasana in water. Rajendra Acharya sir also performed Mayurasana taking support of one of the river stones.

After wonderful experience of the Naturopathy practices we were very relaxed, refreshed and rejuvenated. I could feel that my hair were very soft and silky as if I had applied conditioner.

We were now hungry and needed some Yuktahar, Mitahar and Satvahar. The lunch was simple, hot and mouth watering. After the first serving we were made to sit on durries in lanes. After offering prayer we all started Pet Pooja. There was a group of B.Ed college students who were staying in the Shantivan for social service for a few days. The volunteer students made sure that we were served additional helpings of all menu items. All of us ate to our hearts content.

The naturopathy practices experience earlier during the day, topped up with sumptuous food made all of us very drowsy. In order to remove lethargy Neha Madame engaged us in some group games. At 1400 hours we were taken to the Yoga Hall where the trustees of Shanti Van gave us a brief on all activities of the Snehlata Nisargopchar Ashram as well as of the Kushtarog Nivaran Samiti. Mr Prabhu Desai of the Ashram gave us a brief on the history of the ashram including the difficulties which were earlier faced when they decided to open the Ashram for the Leprosy patients. The Ashram is spread in an area of approx 122 acres out of which 70 acres were provided by the Maharashtra govt and the remaining 52 acres were purchased later by the Ashram. The first roof on the ashram was built by purchasing the sets of Film "Gandhi" whose shooting was held on the other side of the river. The Ashram runs a high school for Adivasi students having approx 550 students, an hospital for Leprosy patients, Agriculture farms managed by leprosy patients, a Leprosy habitat, Handloom for weaving durries, bags, bed sheets, dying, spinning etc., all managed by recovered leprosy patients. There is also an old age

home as well as Rajeev Rajan Adhar for invalid patients. The volunteers of the ashram visit approx 195 villages in Panvel taluka and treat leprosy patients at their home itself. They also increase awareness in the villages not only for preventing leprosy but also educating the villagers that leprosy is not contagious and the leprosy patients can be cured and the lepers can lead a normal life. We were all overwhelmed with the selfless service performed by the volunteers performing this social service for over 30 years on an honorary basis.

We were then taken on a tour to the leprosy village. We found that the ex-lepers were not cured of their Maharog and are contributing their best in activities such as agriculture, orchards, weaving and spinning etc. The proof of hard work being performed by them was the fields with grown up crops of sugarcane, wheat, vegetable etc. In the hospital we interacted with leprosy patients and understood their problems. The treatment to the patient was given free of charge. Some of the patients received treatment for more than 3 months. After recovery they were rehabilitated.

The weaving workshop was also run by leprosy patients. We saw live demonstration of weaving of durries on the handloom. We were astonished to learn that a durry of 6 feet length and 1.5 feet wide took approx 2 days to complete. The workmanship was excellent. On the display was variety of items woven by the lepers which were on sale. All students were fascinated by the variety of bags, towels, bed sheets, durries, handkerchiefs, wallets etc and shopped till we dropped.

All of us were motivated by the excellent selfless work of the volunteers and collected a token of money for donation of Rs. 4,000/- which was handed over to the ashram authorities.

कै. अमृत तुलसियानी यांच्या स्मरणार्थ

- श्री. विनोद जोशी

The return trip was also full of singing songs. A guessing game of matchsticks was played and Seema Narang of Matunga batch was declared the winner for closest guess. The day was enriched by first hand experience of earlier learnt naturopathy practices. We felt the trip was very fruitful and also very educative. I am looking forward to make a second trip to Shantivan in the near future.

□ **Nisargopchar Ashram at Nere, Panvel : A world in the world** (Umesh Lalit, Matunga Centre : Tel. 9323 448797)

Well before the scheduled time i.e. 6.15 am on Sunday, the 29th November 2009, most of the participants of this year's Yoga Therapy, Natural Living and Naturopathy Diploma Course of YVN had assembled in Damle Yoga Kendra, Matunga waiting for the bus which was to take us to the much awaited place viz. Snehalata Nisargopchar Ashram located amidst scenic and extremely pleasant surroundings of Shantivan at village Nere situated 10 k.m. from Panvel with the hills of Matheran in the background. Spread over 122 acres with 60 thousands trees nurtured for the last over 25 years, the place has acquired the reputation of being an idle nest for nature cure treatment. Everyone was, therefore, in a very special mood since they were to travel together and reach to the said place to have the first hand experience of four important naturopathy treatments i.e. hip bath, enema, massage and full body mud bath. The bus came around 6.30 am. and soon we started our journey towards Nere alongwith our organising teachers. The bus journey was, as usual, full of singing, teasing, laughing just like going to a long-awaited picnic.

After reaching the ashram everyone had delicious breakfast and kadha in the serene and quiet atmosphere. Now we were ready for the naturopathy treatment. At first we were to get benefits of Jalatatva. The first hydrotherapy to come was a humble and 'cool' **Hip Bath** with the peculiar tub one can really rest well while taking this particular therapy... One should have patience to sit quiet for 10-15 minutes,

and you can experience the relaxed hip, lower back and back muscles as well as the spine!

After this humble kriya, came the well heard but rarely practised hydrotherapy i.e. **Enema**... Everyone talks about it, especially after lots of parties and ... Constipation... But enema is possibly not that commonly practised. It was great experience to me as this was my 'first time.' I shared the feeling with other first timers like me... One person above all was very much happy, as he had just acquired the dreaded constipation due to repeated outside food. He reiterated the exact feeling of 'relief' many times...

With the lightened body due to enema we went on to experience the vibrant agnitatva, by **Full Body Massage**... Under open skies and simmering sun we all enjoyed the massage under skilled hands of Snehalata Ashram's volunteers... The sesame oil gave that hot/warm feel during and after the massage... We all were kind of gladiators' team getting ready for the arena, scantily clad shining bodies, including Parab sir...

After the oil massage came one of the unimagined experience! Now we were to get the feel of prithvitatva, **the full body mud pack-Mud Bath**. Now the gladiators were turned aborigines... We all were turned to some tribesmen from deep African jungles... we could have danced as well... but since it was a therapy, we all behaved and tried to remain quite calm and cool! During these thirty to forty minutes, we all shared many 'inner' feelings! In the beginning the wet mud gave a beautiful chill throughout the body that we kept experiencing till long whenever there would be a little breeze. We stayed this way basking in the moderate sun. We gentlemen being a smaller group as compared to the other - ladies' - could possibly enjoy the feel for long, leisurely. As slowly the mud dried, we could shake off the aborigine look and see our skin reddened and fairer. The look on everyone's face was awesome... Soon afterwards we all had cold shower and were back to 'civilized' looks.

The udarabharnam kriya was as expected light and healthy... nice vegetable pulav, specially prepared chatani and curd curry. We all must have over eaten a bit, after such empty and lightened bodies... After the lunch, a session was arranged to introduce us to the Shantivan trust, their inspirations, methodology, future plans... Prof. Dr. S. R. Kharade, Director of the Ashram gave a brief account of the trust's works being done in the field of nature cure. Then Dr. Kumud Joshi, President of the Ashram shared her ideas of the efficacy of the naturopathy practices combined with yoga for the treatment of various disease, disorders including obesity. She had a strong opinion that yoga should be combined with naturopathy for both - preventive and curative therapies. Here at the end of the session, our group donated an amount of Rs. 3,800/- to the trust as a token of our gratitude, for both the experience we had today and for their great work!

After this session, we all went to the ganna juice centre. Some of our enthusiasts tried a hand at the juice machine. Enjoying the fresh sugarcane juice with a photo session we went to the weaver's centre run by recovered leprosy patients. Here seeing so many handmade articles triggered the buying mode specially in the larger group – our ladies! Taking various artifacts as the groundsheets/durries most suitable for yogabhyas, bed sheets, purses, towels... all gathered back to the bus for our return journey. Soon after taking tea, we all left the place to get back to our regular world, but surely with added vigor and fit feeling!

The practical experience is always much more useful to understand certain principle than theory! Here we had the hands-on practical and the results were quite in accordance with the theory! As therapists, this understanding with confidence was quite necessary for us. And we did have it! Thanks to YVN for organising and planning this visit so well to make it such a grand and memorable experience to cherish.

