

योग-वार्ता

रजि. नं. (४३६६८/८५)

YOGA – VARTA

Regd. No. (43668/85)

वर्ष २६वे, अंक : ७

एकूण अंक : २९२

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

पंचवार्षिक वर्गणी : रु. ५००/-

July, 2009

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

अनुक्रमणिका § INDEX

Free Thinking	Sadashiv Nimbalkar	3
निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार	सदाशिव निंबाळकर	5
Therapeutic Uses of Plants	Dr. Daya Tilwe	10
योग : उद्देश, समज आणि गैरसमज	अनंत अष्टेकर	12
Fundamentals of Nature-Cure	Durgadas Savant	17
सरानी दिला योगरूपी वसा... ..	श्रीधर परब	22
तुम्ही हे वाचले आहे का?		30
• ब्रह्मानंदी टाळी		
• Welcome And Embrace the Perfect Storm		
Yesterday & Tomorrow		33
• Common Programmes of Summer Course		
• १० दिवसीय प्राणायाम कार्यशाळा, मसुराश्रम, गोरगाव		
• Two Days Pranayama Workshop : Dadar		
• Suryanamaskar Workshop : Damle Yoga Kendra		
• Two Days Pranayama Workshop : Prabhadevi		
• योगथेरापी, नॅचरल लिव्हिंग, नॅचरोपथी कोर्सचा आगळा-वेगळा अनुभव		

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

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 Website : 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.)

सुस्वास्थ्यसाठी सुविचार

ॐ नमो

GOOD THOUGHTS FOR HEALTHY LIVING

- ❑ दिवसा असे वागावे की रात्री पश्चात्ताप करायची वेळ येणार नाही व सुखाची झोप लागेल आणि तरुणपणी असे वागावे की म्हातारपणी निवांत वाटेल.
- भा. ल. महाबळ
- ❑ The ultimate truth is so simple. It is nothing more than being in the pristine state. This is all that needs to be said. Only mature minds can grasp the simple truth in all its nakedness.
- Ramana Maharshi
- ❑ Enjoy Yourself. It's later than you think. - Chinese Proverb
- ❑ The main thing is keeping the main thing the main thing.
- German Proverb

Free Thinking

Sadashiv Nimbalkar

(Tel. : 27895777)

WATER IN THE CANE BUCKET



At present education has become a three-polar system. The teacher, the student and the atmosphere are the three important factors in education. The entire education system rests on these three pillars. Each of them is equally essential and important. In the olden days, pupils used to stay with the Guru (teacher) for twelve years for learning the subjects essential for their livelihood and mastering the art of living. That educational system was called the 'Gurukul System of Learning.' There were no books, educational aids and schools for imparting education. The Guru (teacher) was the main factor of education. That is why he was called an 'Acharya' (आचार्य). The ideal students had complete faith in the words of their Gurus. They used to be even ready to die for carrying out the orders of their Gurus. The Gurus used to test their pupils by asking them to solve difficult problems. This was a test for their faith in their Gurus and devotion towards them too.

Once there was a famous Gurukul on the bank of the Godavari river. On the concluding day of one batch of students, the Guruji advised the pupils of the batch some important things of life such as faith in the elderly people, devotion to the parents and the Guru, the spirit of creativity, readiness to do maximum efforts to solve the problems to make one's life successful and worthwhile.

"Now, to test your ability, I want to give each one of you a task to complete," said the Guru, and continued, "there are some cane buckets. Take them, one each, and go to the river Godavari, fill the

bucket with water and bring the bucketful of water to the Ashram (hermitage)."

All the disciples went to the river with the cane buckets in their hands. They tried to fill water in the buckets but were unsuccessful, as the buckets were made of cane and there were gaps in them. The water percolated through the gaps. The disciples tried and tried again but all was in vain.

Some pupils were tired and dropped the idea of filling the buckets with water. They told the Guru their inability to solve the problem and dropped out. However, one pupil did not come back with them. He came to the ashram with the bucketful of water. Guruji congratulated him and asked him how he succeeded in filling the bucket.

He answered, "I kept the bucket in the water for the whole day. The wet cane swelled more and more and the gaps vanished. Then I put the lotus leaves at the bottom of the bucket, filled the bucket with water and brought it to you. I am very sorry to bring the bucketful of water in the evening because I had to wait for the full day for filling the gaps."

Guruji patted the pupil and blessed him.



Congratulation to Mr. Sabir Shaikh

Joint Secretary, Yoga Vidya Niketan

Mr. Sabir Shaikh was invited by Navi Mumbai Gynaecologist and Obstetrics Association to give a Presentation Lecture on Positive Meditative Prevention for Menopausal Syndrome for all the practicing Gynaec & Obstetrics in Navi Mumbai on 7th June 2009 at the Fortis Hiranandani Hospital, Vashi.

सुखी व निरामय जीवनासाठी निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार

(लेखांक २२)

ॐ

सदाशिव निंबाळकर
(दूरध्वनी : २७८९५७७७)

मज्जासंस्था आणि निसर्ग-जीवन

मज्जासंस्थेस ज्ञान संस्था म्हणण्यास हरकत नाही कवटीत सुरक्षित ठेवलेला मेंदू, मेरुदण्डाने संरक्षित केलेल्या मज्जातंतूंच्या जुड्ड्या (Spinal Cord), शरीरात सर्वत्र पसरलेले मज्जातंतू (Nerves) आणि नलिका विरहित अंतःसावी ग्रंथी (शीर्षस्थग्रंथी, कंटस्थग्रंथी, उदरस्थ ग्रंथी वगैरे) हा सर्व मज्जासंस्थेचा पसारा आहे. बाहेरील सर्व माहिती ग्रहण करावयाची, त्यावर विचार करावयाचा, आस्वाद घ्यायचा, मंथन करावयाचे, श्रेयस-प्रेयस ठरवावयाचे, लाभदायक की हानिकारक यांचा विचार करावयाचा, माहितीची साठवण करावयाची, त्याचे विश्लेषण करावयाचे, अनुभवाचा उपयोग करावयाचा, निर्णय घ्यावयाचा, प्रगटन करावयाचे, कार्यवाही करावयाची, वाचा, विचार, भावना, लिखाण, कला, ज्ञानेंद्रिये, मनोकायिक यंत्रणा आदिंच्या मार्फत आविष्कार करावयाचा अशी अनेक कार्ये मज्जासंस्थेची आहेत.

मेंदू कार्य करायला लागला की त्याला 'मन' म्हणतात. मन ही एक शक्ती आहे. वीज ही शक्ती जशी दिसत नाही पण तिचे अस्तित्व दिवे, पंखे लावल्याने, यंत्रे चालविल्यावर, रेलगाड्या धावल्यानंतर जसे सिद्ध होते तसेच मनाचे आहे. तुझे मन दाखव? या प्रश्नावर कोणालाच मन दाखविता येणार नाही. कारण मन हे हातपाय याप्रमाणे एखादे कर्मेन्द्रिय नाही किंवा कान, नाक, डोळे याप्रमाणे ज्ञानेंद्रिय देखील नाही. ती आहे विजेसारखी अदृश्य शक्ती. भावना, विचार, आचार, व्यवहार आदिंच्या द्वारा मन प्रगट होते.

भगवत् गीतेत 'मन षष्ठानि इंद्रियाणि।' म्हणजे कान, नाक, डोळे, जिह्वा व त्वचा या पाच इंद्रियाप्रमाणे मन हे सहावे इंद्रिय आहे असे म्हटले आहे. पण मन हे ज्ञानेंद्रियासारखे स्थूल व कळण्यासारखे इंद्रिय नाही. ते केवळ त्याच्या कार्यामुळे, होणाऱ्या परिणामामुळे आपले अस्तित्व सिद्ध करणारे कार्यस्वरूप सूक्ष्मतम इंद्रिय आहे.

त्याचे स्वरूप प्रत्यक्ष कधीच दिसत नाही. अरूप, अव्यक्त, निर्गुण, निराकार, वेगवान, शक्तिमान आदि शब्दांनी मनाचे स्वरूप व्यक्त करता येते.



एक संस्था मानसशास्त्राचे शिक्षण देण्यात सर्वत्र प्रसिद्ध होती. ठिकठिकाणचे विद्यार्थी तेथे मानसशास्त्र शिकण्याकरता येऊन राहात. तिथून मानसशास्त्रात पदवी घेत व तरबेज होत असत. त्यांचे शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांना मोठ्या प्रेमाने निरोप दिला जाई. एकदा एक हुशार विद्यार्थी त्या संस्थेत दाखल झाला आणि त्याने मानसशास्त्राचे अध्ययन पूर्ण केले. त्याच्या निरोप प्रसंगी एक मोठी विनोदी घटना घडली. निरोप प्रसंगी त्या विद्यार्थ्याने प्रमुख प्राध्यापकांना विचारले, 'सर! मी एक प्रश्न विचारू का?' 'विचार', प्राचार्य म्हणाले. 'सर! मी इथे मानसशास्त्रात पदवी घेतली. मनाविषयी चांगला अभ्यास केला. पण अद्यापही मन म्हणजे नक्की काय हे काही मला समजलेले नाही. म्हणून कृपया मला सांगा, What is Mind?', विद्यार्थ्याने विचारले. 'Mind is no Matter' प्राचार्यांनी उत्तर दिले.

मग मला सांगा, 'What is Matter?' त्या विद्यार्थ्याने विचारलं. 'No mind', प्राचार्य उत्तरले.

हे ऐकून तो विद्यार्थी आणखीनच गोंधळला. त्याने धीर करून प्राचार्यांना पुन्हा विचारले, 'सर माझ्या मनात आता अधिकच गोंधळ झाला आहे. कृपया मला समजेल अशा भाषेत सांगा, 'What is Mind?'

'Never Mind' प्राचार्यांनी पटकन सांगितले.



तात्पर्य काय तर जे कळण्यासारखे नाही त्याचा फार विचार करू नये. मनाबद्दल जितका विचार करावा तितके मन अचंबित होते. कोड्यात पडते. मन आहे म्हणून माणूस आहे. हा सर्व जगाचा पसारा मनाच्या अस्तित्वामुळेच आहे. भारतीय तत्त्वज्ञानाप्रमाणे ही सर्व माया आहे. मन आहे म्हणून ती माया सत्य वाटते. मनाने तितके अस्तित्व आहे. हे मन नाहिसे झाले तर मायेची ही अविद्या नाहिशी होईल व 'स्वस्वरूप' म्हणजे स्वतःचे खरे स्वरूप कळेल. म्हणून हठयोगात 'अमनस्क' होण्याचा प्रयत्न करतात व पातंजल योगात 'निर्बिज समाधी' ही सर्वश्रेष्ठ कैवल्यावस्था मानली आहे.

आध्यात्मिक शास्त्रात उच्च अवस्था प्राप्त करण्यात मन हाच सर्वात मोठा अडथळा मानला असला तरी ऐहिक प्रगती करता मनाची मशागत करणे, त्याचा विकास करणे, मानसिक उन्नती करणे, मानसिक प्रगतीची कास धरणे इत्यादी गोष्टींकडे लक्ष देणे अपरिहार्य असते.

असे हे अज्ञात असणारे मन अत्यंत अस्थिर व चंचल आहे. त्याच्या चंचलतेबद्दल हठप्रदीपिकेत म्हटले आहे -

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥

रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ (ह.प्र. ४.२६)

पारा व मन स्वभावतःच चंचल आहेत. हे दोन्ही, म्हणजे पारा व मन बद्ध केले, नियंत्रणात आणले तर या भूतलावरील कोणती गोष्ट सिद्ध होणार नाही, प्राप्त होणार नाही? अर्थात् नियंत्रणात आणलेल्या मनाने माणसास सर्व काही प्राप्त होऊ शकते.

असे हे चंचल मन बुद्धी, चित्त, अहंकार, अंतःकरण युक्त आहे. हे मन अत्यंत प्रभावशाली, बलवान, समर्थ आणि परिणामकारक आहे. ते माणसाच्या जीवनात काहीही करू शकते. होत्याचे नव्हते व नव्हत्याचे होते बनविण्याचे सामर्थ्य मनात आहे. माणसाचा देव बनवायचा की त्याचे दैत्यात रूपांतर करावयाचे हे माणसाच्या मनावर अवलंबून असते. माणसाला जीवन-मरणाच्या चक्रातून मुक्त करावयाचे का त्या चक्रात बद्ध करावयाचे याला माणसाचे मनच कारणीभूत असते. दगाडात देव पहायचा की देवात दगाड पहावयाचा, हे मनच ठरविते. म्हणूनच म्हटले आहे, 'मन एव मनुष्याणाम् कारणं बंध मोक्षयो ।' मनुष्य योनीत माणसाने सत्कृत्ये करून 'मोक्ष' प्राप्त करावयाचा व कृतकृत्य व्हावयाचे की वाईट, समाजविघातक पापकृत्ये करून जन्म-मृत्यूच्या फेऱ्यात परत परत अडकायचे हे ज्याच्या त्याच्या विचारांवर, भावनांवर, वर्तणुकीवर, व्यवहारावर अवलंबून असते. आणि ह्या सर्वांचे मूळ कारण असते 'मन'!

मनाच्या सामर्थ्याचा आध्यात्मिक लाभ सोडून दिला तरी ऐहिक उन्नतीकरिता सुद्धा मनच कारणीभूत होते हे सर्वमान्य सत्य आहे. मनाची एकाग्रता, विषयातील मनोलय हा कोणत्याही विषयात प्रगती घडवून आणतो. मनाचे विचार जसे प्रगती आणि उन्नती घडवून आणतात तसेच ते कधी कधी अधोगतीलादेखील कारणीभूत होतात. म्हणून नेहमी सकारात्मक विचार करावेत, विधायक विचार मनात आणावेत. कधीही नकारात्मक किंवा विघातक विचार मनात येऊ देऊ नयेत.

मनाच्या नाण्याला दोन बाजू असतात - एक विधायक आणि दुसरी विघातक. अनेक वेळा विघातक बाजूच अधिक प्रकाशात येते. विघातक विचारच मनात अधिक येतात. म्हणूनच 'मन चिंती ते वैरी न चिंती', हे अनेक वेळा खरे ठरते आणि सर्व सुखांचा नाश करते. अशा विघातक, नकारात्मक विचारांनी भरलेले मन जीवनाचा अंतही करू शकते.



एका गावी एक भिकारी राहत होता. तो नेहमी आपल्या नशिबास दोष देत असे. तो म्हणे 'हे देवा, मी असे काय पाप केले की मला भीक मागावी लागते, मला कोणतेही सुख मिळत नाही.' एकदा त्याला देव प्रसन्न झाला व म्हणाला, 'मी तुला कल्पवृक्षाखाली नेऊन ठेवतो. तेथे तू जो विचार करशील, इच्छा करशील ते तुला मिळेल. तुला पाहिजे

ते सुख मिळेल.' असे सांगून देव अदृश्य झाला. ताबडतोब त्या भिकाऱ्याच्या डोक्यावर कल्पवृक्षाची छाया निर्माण झाली. भिकाऱ्याने मिठाई मिळावी अशी मनातल्या मनात केवळ इच्छा केली आणि लगेच मिठाई आली. चांगल्या कपड्यांची इच्छा केली, कपडे मिळाले. पैशाची, घराची, दागिन्यांची इच्छा केली आणि ते सर्व काही त्याला त्वरित मिळाले. मोठे घरही मिळाले. नंतर संध्याकाळ झाली, रात्र झाली. त्या मोठ्या घरात एकटाच राहत असलेल्या त्या भिकाऱ्याच्या मनात मग भीती निर्माण झाली. मनात चिंता निर्माण झाली. त्याने विचार केला की, जर का आता चोर आले व त्यांनी पैशाकरता मला मारले तर? त्याच्या मनात आलेल्या विचारांप्रमाणे घडले आणि चोर आले. त्यांनी त्या भिकाऱ्यास जीवे मारले व त्याचे सर्व धन घेऊन पळून गेले.

विघातक-नकारात्मक विचार केले की ह्या गोष्टीतील भिकाऱ्यासारखी आपली गत होते.



मज्जासंस्थेचे निसर्ग-जीवनात स्थान

निसर्ग-जीवनात तुमच्या मज्जासंस्थेची चांगली काळजी घेणे, तिची चांगली जोपासना करणे फार महत्त्वाचे ठरते. तिच्या रक्षणाची निसर्गाने केलेली व्यवस्था योग्य प्रकारे वापरली पाहिजे. मनाचे स्वरूप लक्षात घ्या, त्याचे गुण व प्रभाव जाणा. तुमच्या विचारांचे सामर्थ्य फार मोठे आहे. निसर्गाने हा कल्पवृक्ष तुम्हाला दिला आहे. वरील गोष्टीतील भिकाऱ्याप्रमाणे नकारात्मक किंवा विघातक विचार करून आपण स्वतःचे नुकसान करून घेता कामा नये.

माणसाच्या बुद्धीने केलेली कामे कष्ट निसर्गवादी नेहमी त्याज्य ठरवितात. शिजवलेले अन्न, भाजलेले बेकरी प्रॉडक्स, दुधापासून केलेले डेअरी प्रॉडक्स, मिठाई आदि पदार्थ ते आरोग्य-विघातक ठरवितात. निसर्गवादी मीठ, साखर, मैदा, कृत्रिम स्निग्ध पदार्थ, मिल-सडीचे तांदूळ, काही केमिकल्स घालून साठवलेले दूध, टिकवलेली फळे आरोग्यास घातक समजतात. रासायनिक औषधे निसर्गोपचारात त्याज्य असतात. अनेक कृत्रिम गोष्टी जीवनास निश्चितच मारक आहेत. पण माणसाने अग्निचा शोध लावला, शेती करून धान्य निर्माण केले, औषधी झाडपाल्यांचा तपास केला. माणूस काढे, आसवे, अर्क तयार करू लागला. अनेक रसायनांचा त्याने शोध लावला. माणसाच्या बुद्धीने तयार केलेल्या सर्व गोष्टी निसर्ग-विरोधी ठरविणे म्हणजे आधुनिक जीवनच नाकारणे होय. माणसाने तयार केलेले रस्ते, वाहने, पूल आपण निषिद्ध मानत नाही. धरणाचे, नळाचे पाणी आपण स्वीकारतो. मोठमोठ्या शहरात मोठमोठ्या बिल्डिंगमध्ये राहतो. सर्वच मनुष्यनिर्मित गोष्टींचा आपण त्याग करू शकत नाही. परंतु जीवनविरोधी, आरोग्यनाशक कोणतीही कृत्रिम गोष्ट ही निषेधार्थच आहे. तिला विरोध

हा केलाच पाहिजे. निसर्ग-जीवनात अशा गोष्टी त्याज्यच आहेत. निसर्गाची अद्भूत रचना उधळून टाकणारी रासायनिक औषधे काय किंवा निसर्गाला डावलून, सर्व शारीरिक रचना आपण सुधारू शकतो अशा भ्रमाने केलेली सर्जरी काय किंवा केवळ जंतूमुळेच रोग होतात असे समजून अँटिबायोटिक्सचा करण्यात येणारा मारा, जीवनपद्धतीमुळे निर्माण होणाऱ्या रोगावर मूळचे कारण दूर करण्याचा प्रयत्न न करता औषधांचा करण्यात येणारा भडिमार, तसेच निसर्ग शक्तीचा योग्य उपयोग न करून घेणे, निसर्गास दुर्लक्षित करणे आदि निसर्गविरोधी गोष्टींना निसर्ग-जीवनात विरोधच आहे. पण सर्व गोष्टींचा सारासार विचार करून निसर्गाच्या सहकार्याने मानवी जीवन सुखी व समृद्ध करण्याकरता मानवी बुद्धीने निर्माण केलेल्या उपयुक्त सुधारणांचे निसर्ग-जीवनात स्वागतच केले पाहिजे. मानवी बुद्धी ही देखील मानवाला मिळालेली निसर्गाची एक अमूल्य देणगी आहे. तिची निर्मिती सर्वच मानवी जीवनास उपयुक्त असेल असे सांगता येत नाही. काही गोष्टी विधायक तर काही विघातक असण्याची शक्यता आहे. म्हणून त्याची निवड परत बुद्धिलाच करावी लागणार आहे. ह्या एकाच उद्देशाने निसर्ग-जीवनात तारतम्य बुद्धीने योग्य-अयोग्य, उपयुक्त-अनुपयुक्त गोष्टी ठरवाव्या लागतात.



**WITH BEST WISHES
FROM**



**MANGALAM
PLYWOOD**

**3, WELFARE CHAMBER
NEAR HOTEL VISHVAJYOT,
VASHI TURBHA ROAD, SECTOR 17,
NAVI MUMBAI.**



Therapeutic Uses of Plants, Herbs and Trees

- Dr. Daya Tilwe (Tel : 27891765)

HOME REMEDIES FOR OLD AGE PROBLEMS

COUGH • खोकला

Cough is not a disease but it is a symptom. It's body's defence mechanism.

- Drink warm water every time.
- ¼ tspoon turmeric powder to be boiled in milk. Drink it warm twice a day.
- Lick juice of tulsi or beetle leaf (विड्याचे पान), mixed with honey.
- Add ½ tspoon ghee, a pinch of salt in warm water. Drink it at bed-time.
- Make decoction of 1 white large onion + little ginger in 2 cups water. Add little honey and drink it warm.
- Keep mouth wet by keeping Liquorice (ज्येष्ठमध) or clove (लवंग) in mouth.

DIARRHOEA • अतिसार (जुलाब)

Loose motions due to contaminated food, allergy, etc.

- Oral Rehydration Solution (ORS) as suggested by World Health Organization (WHO) must be started immediately – Water (boiled and cooled) 1 glass, Sugar/Jaggery - 2 tspoon, a pinch of salt and baking soda (खायचा सोडा) make ORS – Drink it very slowly - 1 sip after every 10-15 mts.
- Eat bland carbohydrate diet such as rice, bread, boiled and mashed potatoes. Spicy, sour or very sweet food should be avoided for 1-2 days. Better fast for 2 days.

- c. 1 teaspoon lemon juice + 1 teaspoon ghee - Drink after every 3 hrs.
- d. Drink 2 teaspoon juice of onion every 30-45 mts.
- e. Roast nutmeg powder on fry pan. Add equal quantity of jaggery. Make small pills (pea shaped). Eat 1 after every 20 mts.



विसरलो आहे...

दिवाणखान्यात टीव्ही आल्यापासून मी बोलणं विसरलो आहे.
दारात गाडी आल्यापासून मी चालणं विसरलो आहे.
खिशात कॅलक्युलेटर आल्यापासून पाढे म्हणणे विसरलो आहे.
ऑफिसमध्ये एसीत बसून झाडाखालचा गारवा विसरलो आहे.
रस्त्यावर डांबर आल्यापासून मातीचा वेगळा वास विसरलो आहे.
मनालाच इतके श्रम होतात त्यामुळे शरीराचे कष्ट विसरलो आहे.
कचकड्याची नाती जपताना निरपेक्ष प्रेम करायला विसरलो आहे.
बँकांतील खाती सांभाळताना पैशाची अनमोल किंमत विसरलो आहे.
उत्तेजक चित्रांच्या बटबटीमुळे खरे सौंदर्य विसरलो आहे.
कृत्रिम सेंटच्या वासामुळे फुलांचा नैसर्गिक सुगंध विसरलो आहे.
फास्टफुडच्या जमान्यात सात्त्विक तृप्तीचा ढेकर विसरलो आहे.
पॉप रॉकच्या दणदणाटात गान समाधी विसरलो आहे.
क्षणभंगुर मृगजळांमागे धावताना सत्कर्मातला निखळ आनंद विसरलो आहे.
माझीच तुंबडी भरताना, गरजूंचा विचार करणं विसरलो आहे.
सतत धावत असताना क्षणभर थांबण्याचे महत्त्व विसरलो आहे.
जागेपणीचे सुख जाऊच द्या, सुखाने झोपणंही विसरलो आहे.
थिल्लर विनोदांच्या भाऊगर्दीत मनापासून खळखळून हसणं विसरलो आहे.
आणि, असं हसणं विसरल्याने...
खऱ्या अर्थाने जीवन जगणेच विसरलो आहे.
जगणेच विसरलो आहे... जगणेच विसरलो आहे.....

(गुगल साईट वरून साभार)

योग : उद्देश, समज आणि गैरसमज



अनंत अष्टेकर

(दूरध्वनी : २८७८८०२६)



महामुनी पतंजली यांनी केलेली 'योग: चित्तवृत्ति निरोधः।', भगवद्गीतेतील 'योग: कर्मसु कौशलम्।' आणि 'योग: समाधी।' या महर्षि व्यासांनी केलेल्या योगशास्त्राच्या व्याख्येतून योगशास्त्राची निरनिराळी रूपे दृष्टीस पडतात. परंतु प्रत्येक व्याख्येत 'योग' शब्द वापरला आहे. त्यामुळे 'योग' शब्दालाच महत्त्व दिले जाते अन् त्यामुळे सारे शास्त्रच 'योगशास्त्र' म्हणून संबोधले जाते. 'युज्' या संस्कृत धातूपासून 'योग' म्हणजे जुळविणे असा अर्थ सर्वमान्य आहे. जोडण्यासाठी किमान दोन गोष्टींची गरज असते अन् या दोन गोष्टींमधील एक गोष्ट म्हणजे आपण स्वतः मानवी जीवन आहे. आपण कोणासही विचारा, 'आपणास कोणी जन्म दिला?' तर उत्तर येईल, 'आई वडिलांनी.' उत्तर एकदम बरोबर! 'आपल्या आई वडिलांना कोणी जन्मास घातले?' याचे उत्तर 'त्यांच्या आई वडिलांनी!' 'त्यांना...?' ही शिडी बहुधा परमेश्वर-ईश्वर येथे संपते. अनुवंशिकतेच्या नियमानुसार, प्रत्येक मुलामध्ये 'माता-पिता' यांचे गुणधर्म असतात. याच नियमानुसार आपल्यातही 'ईश्वरी गुण' असले पाहिजेत. हा ईश्वरी अंश म्हणजे आपले चैतन्य! आत्मा!

भारतीय तत्त्वज्ञानानुसार मानवाच्या आयुष्यातील चार 'पुरुषार्थ' म्हणजे संपूर्ण जीवनाच्या 'चार साध्य वस्तू, प्रयत्न किंवा पराक्रम.' धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हेच ते चार पुरुषार्थ. 'धर्म' म्हणजे जीविताचे नियम, चालीरीती. 'अर्थ' म्हणजे उदरनिर्वाह, जीवनाच्या वाटचालीसाठी आवश्यक गोष्टींची उपलब्धता. काम म्हणजे सुख, आनंद आणि 'मोक्ष' म्हणजे ब्रह्मस्वरूपता, मुक्ती! या मोक्षातच 'योग' संकल्पना दृढ आहे.

आकाशात पतितम् तोयम्। यथा गच्छति सागरम्॥ या न्यायाने आकाशातून उतरलेला जलबिंदू अंतिमतः सागराला मिळतो. पुन्हा सागराच्या पाण्याची वाफ होते आणि आकाशात जाते. या प्रमाणे आपणा सर्वांचा जन्म परमेश्वरापासून झाला आहे आणि मोक्ष प्राप्त करून पुन्हा आपणास परमेश्वराकडे पोहोचवायचे आहे. या मार्गाला योग ही

संज्ञा आहे. आत्मा अन् परमात्मा यांचे मिलन म्हणजे योग! योग म्हणजे साध्य आणि साधन सुद्धा!

पतंजली प्रणित अष्टांगयोग

वेद, उपनिषद, भगवद्गीता, रामायण-महाभारत यांसारख्या महाकाव्यातून योग्य संकल्पनांचे उत्तम 'दर्शन' होते, परंतु पतंजलीच्या 'योगदर्शन'मधून योगशास्त्राचे 'ज्ञान' प्राप्त होते. 'समाधी' ही अष्टांगांची अंतिम स्थिती मोक्षाची संकल्पना व्यक्त करते. अर्थात् पतंजली यांनी समाधीपेक्षा उच्च अशी 'कैवल्य' ही संकल्पना म्हणजेच मोक्ष असे ग्राह्य प्रतिपादन केले आहे. तत्त्वज्ञानाचे हे खोल, गहन अर्थ सामान्यांच्या कल्पनेत रुजणं कठीण असलं, तरीही या कल्पना आजही मान्य आहेत अन् त्या चिरंजीव आहेत. 'पतंजल योगदर्शन' हे एक महान मानसशास्त्र आहे. 'योगेन चित्तस्य पदेन वाचां। मलं शरीरस्य तु वैद्यकेन' अशा विशेषणांची बिरुदावली प्राप्त झालेले पतंजली मानसशास्त्रज्ञ तर होतेच, पण भाषा आणि व्याकरण तज्ज्ञ व आयुर्वेदाचार्यही होते. त्यामुळे मानसशास्त्र आणि अध्यात्मज्ञान यांचे भांडार पतंजली योगदर्शनातून खुले होते.

यम म्हणजे सामाजिक बंधने, नियम म्हणजे मानसिक आणि शारीरिक शुचिता साध्य करून व्यक्तिमत्त्व विकास. 'स्थिर सुखम् आसनम्' व 'प्रयत्न शैथिल्यानन्त समापत्ति' या अर्थपूर्ण आणि प्रायोगिक भूमिकेतून व्यक्त केलेली आसन संकल्पना, श्वास-प्रश्वास गतिर्विच्छेदा अर्थात् प्राणायाम, ज्ञानेन्द्रियांना अंतर्मुख करणारा प्रत्याहाराचा सेतू तसेच धारणा-ध्यान-समाधी अशा उच्च स्तरांवर अनुभूती देणारी 'संयम' कल्पना, आदीपासून ज्ञान आणि विज्ञान यांची प्रगल्भता अनुभवता येते. 'योगदर्शन' पायाभूत मानून हठप्रदिपिका, घेरंड संहिता, शिवसंहिता असे अनेक ग्रंथ आठव्या शतकानंतर उदयास आले. 'हठयोग' म्हणजे मानवी मनातील द्वंद्यांचा नाश करणारे योगशास्त्र! योगाचा तात्त्विक दृष्टिकोन पतंजलींनी उत्तमपणे प्रदर्शित केला, पण योग प्रात्यक्षिकांसाठी, सरावासाठी हठयोगावरील हे ग्रंथ म्हणजे मानवजातीला मिळालेले वरदान होय! आजचे योगशिक्षण कोणत्याही व्यावसायिक, आकर्षक नामाभिधानाने 'सजलेले' असो पतंजलींचं तत्त्वज्ञान आणि हठयोगाचे प्रात्यक्षिक-सराव यांनीच ते अर्थपूर्ण होते.

हठयोगाची सहजता आणि सरलता

घेरंड ऋषींचा सप्तमं योग, गोरक्षनाथांचा षडंग योग आणि स्वात्मारामांच्या चतुरंग योगामध्ये आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, ध्यान आदी प्रकार विस्तृतपणे व्यक्त केले आहेत. आसनांची नामावली, अष्टकुंभकांची विविधता, मुद्रांची प्रसन्नता आणि बंधांची कार्यशक्ती स्पष्ट केली आहे. साधकाने योगप्रकार कसे करावेत, याचे विवेचनही अनेक ठिकाणी स्पष्ट आहे. 'मुद्रा' म्हणजे आनंदाचे निर्झर तर बंधनातून मुक्त करणारे 'बंध' असे

अलंकारिक वर्णन वाचून साधक हठयोगाकडे आकर्षित झाला नसता, तरच नवल! आजकालचे बहुतांश योग वाङ्मय हठयोगांवरील या ग्रंथांवरच आधारलेले दिसून येते. घेरंड संहितेतील शोधन क्रियांचे वर्णन मनाला मोहित करून टाकते. 'कफ दोष विशेषणी' अशी विशेषणे वापरून शुद्धिक्रियांचे महत्त्व पटवून दिले आहे.

'योग विद्या निकेतन' या संस्थेचे संस्थापक पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर यांची सर्वच पुस्तके प्रत्यक्ष अनुभवजन्य आहेत. 'आरोग्यासाठी योग', 'मनःस्वास्थ्याचे प्रभावी साधन - प्राणायाम' तसेच 'यौगिक क्रिया - आरोग्याचा पाया' या नामाभिधानातूनच पुस्तकांचे वैशिष्ट्य जाणता येते. योग प्रकारांचे महत्त्व, निषेध आणि त्यांचे लाभ मूलतः हठयोग ग्रंथ, शिक्षण, अभ्यास, प्रात्यक्षिके आणि अनुभवांनी सिद्ध झाले आहे. सामान्य साधकांसाठी आणि अध्यात्माची उंची गाठण्यासाठी आवश्यक असं ज्ञान यातून प्राप्त होतं आणि त्यामुळेच योगशास्त्राचे समज पक्के होतात. साधनेवरील विश्वास दृढ होतो आणि साधक साधनेपासून परावृत्त होत नाही. शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, शरीरातील विविध संस्था आणि ग्रंथींचे कार्य सुरळीत चालू राहते आणि सामान्य माणूसही सध्याच्या अस्थिर वातावरणात, गंभीर समस्यांवर मात करून उत्तम जीवन व्यतित करू शकतो.

उचित परिणामांसाठी आवश्यक समज

योगसाधना 'स तु दीर्घकाल, नैरंतर्य' आणि आदरयुक्त भावनेने केली पाहिजे. आजारापासून मुक्ती हा उद्देश न धरता योग म्हणजे आत्मा-परमात्मा यांचे मिलन, मोक्ष, स्वत्वाची जाणीव असं उदात्त ध्येय बाळगावं. अभ्यासक्रमात व्यक्तिमत्त्वास योग्य, गरजेचे असे प्रकार तज्ज्ञांकडून शिकून घ्यावेत. साधना करताना अड्डाहास, आवेश, जोर त्यागून 'सहजता' साध्य करणं आवश्यक आहे. आपल्या शारीरिक त्रुटी, बंधने यांचा विचार होणंही आवश्यक आहे. आनुवंशिकता, आसमंताची मर्यादा, आहार-विहार आणि निद्रा यांचं संतुलन सांभाळणं गरजेचं आहे. आहाराबरोबरच व्यसन, अग्राह्य सवयी यांच्यावर ताबा मिळवणं गरजेचं आहे. योगसाधना करतो म्हणून मी काहीही केलं तरी चालेल अशी भावना निर्माण होऊ नये. साधनेमध्ये नैसर्गिक, सहज श्वासगती, संथ हालचाली, प्राणधारणा, भेदात्मक शिथिलता आदी मार्गदर्शक तत्त्वांची अंमलबजावणी होणं महत्त्वपूर्ण आहे. निव्वळ पुस्तके वाचून, दूरदर्शनवर पाहून योगसाधना करणं धोकादायक ठरू शकतं. इतरांच्या अनुभवांत आणि स्वानुभवात फरक असू शकतो, याचं भान ठेवावं.

योगशास्त्रातील गैरसमज

योगशास्त्राची विशालता, अनेक लोकांनी व्यक्त केलेले त्यांचे विचार, व्यावसायिक दृष्टिकोनातून उपलब्ध असे योग अभ्यासक्रम आणि शिक्षण, अपात्र लोकांकडून होणारा

प्रसार यामुळे योगसाधनेबाबत गैरसमज पसरत चालल्याचे दिसून येते. त्याबद्दलच्या काही प्रमुख बाबींचा ऊहापोह आपण करू.

योगसाधना आणि व्यायाम यात साम्यता, साधर्म्य दाखवून कसरतीचे प्रकार योगसरावातून करणं हे पूर्णतः चुकीचे आहे. व्यायाम उत्तम पण त्याचा उद्देश भिन्न आहे. बलसंवर्धन, स्नायूंची पुष्टता व्यायामात आहे, पण योग सरावात ही संकल्पना नाही. शरीरापेक्षा मानसिक संतुलनाला योगशास्त्रात अधिक मूल्य आहे. व्यायाम अधिकाधिक बल वापरून केला जातो, तर योगसराव सहजतेत साध्य होतो. सहज श्वासोच्छ्वास, अतिरिक्त बळाचा वापर न करता आसन सिद्धी लाभदायक ठरते. त्वेष, जोर, शारीरिक सामर्थ्य वापरून केलेले योगप्रकार म्हणजे योगाभ्यास नव्हेच. असे प्रकार हानिकारक ठरतात.

वैद्यकशास्त्र, वैद्यकीय तपासण्या यांकडे दुर्लक्ष न करता त्यांचा योग्य वापर करून आपली दिनचर्या, साधनेत आणि आहारात बदल करणं योग्य ठरतं. प्रचलित जीवनात ताण-तणाव यामुळे रक्तदाब-रक्तशर्करा यांचं संतुलन पाहणं गरजेचं ठरतं. गरज असतानाही वैद्यक आणि औषधे दोन्हीही टाळणं आणि निव्वळ आसन-प्राणायाम, ध्यान-धारणा यातून उचित परिणामांची अपेक्षा करणं जीवितास धोक्याचं ठरू शकेल.

काम-क्रोध-लोभ आदी षड्रिपूंवर ताबा न मिळविता फक्त योगसाधना करून लाभाची अपेक्षा करणं अयोग्य ठरेल. 'मोह' पूर्णपणे जीवननाशाला कारणीभूत होऊ शकतो. याचं 'सत्य' उदाहरण आपण पाहतोच आहोत. वैयक्तिक नुकसान, मानहानी आणि त्याबरोबरच सोबत असलेल्या हजारो जीवितांना धोक्यात घेऊन जाणारा मोठा 'आतंकच' आपण 'आयटी' क्षेत्रात पाहिला आहे. सकारात्मक दृष्टिकोनातून केलेल्या दैनंदिन प्रगतीतून आत्मउद्धार घडण्याचं सामर्थ्य योगशास्त्रात दडलेलं आहे.



राजदीप आपल्या गुरुबरोबर एका गावातून दुसऱ्या गावी जात होते. संध्यासमय सुरू झाला. जंगलातील छोट्याशा पाऊलवाटेवरून चालणं कठीण होऊ लागलं. अधिक अंधार झाल्यावर राजदीपने कंदील लावून प्रकाशाची सोय भागवली. तासाभराने खूपच अंधार झाला व चालणेही कठीण होऊ लागले.

'गुरुजी, येथे एक कुटी दिसत आहे. रात्री येथेच आहार अन् विश्राम करू आणि प्रातःकाली पुढे जाऊया.' - राजदीप.

'कां बरं, आपण आताही पुढे चालतच आहोत.' - गुरुजी.

'माफ करा गुरुजी, पण या छोट्याशा कंदिलाचा प्रकाश फक्त आपल्या एका पावलापुरताच आहे. दूरवरचे काही दिसतंच नाही.' - राजदीप.

‘बाळ, आपण एका वेळी किती पावले पुढे जातो. एकच पाऊल ना? मग तेवढा प्रकाश आहेच. पूर्ण रस्ता दिसण्याची गरज आहे का? आत्मविश्वासाने टाकलेले एकच पाऊल प्रगतीचे चिन्ह आहे.’ – गुरुजी.

राजदीप आणि गुरुजी यांनी एकमेकांकडे पाहून स्मित केले आणि शांतपणे वाटचाल सुरू ठेवली.



योगसाधनेची वाटचाल योगशास्त्राचा उद्देश जाणून अशीच हळूहळू सावधपणे आणि सातत्याने व्हावी. अभ्यासातून योग्य समज प्राप्त होईलच आणि त्यामुळे गैरसमजातून होणारे धोकेही टळतील. सातत्य, समाधान, सर्वांगीण उन्नती हे ध्येय ठेवले, तर मानवी जीवनातूनही योग साधकाला ईश्वरी दर्शन घडेल यात शंका नाही.



स्वप्न नमस्कार विजंती विशेष...

“एप्रिल २००९ च्या योगवार्ता अंकात पद्मश्री निंबाळकर सरांचा ‘मृत्यू-एक रहस्य’ हा लेख प्रसिद्ध झाला होता. लेख अर्थात् अतिसुंदर, त्याचबरोबर डोक्याला चालना देणार आहे. त्या लेखाचे वाचन झाल्यावर एका गोष्टीची मला प्रामुख्याने आठवण झाली व ती म्हणजे मृत्यू हा जसा अटळ आहे तसेच त्याअगोदर येणारे वृद्धत्वही (काही अपवाद वगळता) अटळ आहे, नव्हे ते एक सूर्यप्रकाशाइतकं सत्य आहे. पण नित्य योगाभ्यासाने अनेकवेळा ते सत्य निश्चितच सुसह्य होऊ शकते. ४ डिसेंबर २००२ रोजीच्या ‘महाराष्ट्र टाइम्स’ वृत्तपत्रात ह्याबाबत सरांचा एक लेख प्रसिद्ध झाला होता. योगवार्तेत वर उल्लेख केलेल्या लेखात आलेले बरेचशे मुद्दे महाराष्ट्र टाइम्सच्या त्या २००२ सालच्या लेखातही सरांनी छान मांडले होते. पण त्या लेखाचे वैशिष्ट्य हे की २००२ सालच्या ७५ वर्षे वयाच्या निंबाळकर सरांचा सर्वांगासनातील फोटो त्या लेखाबरोबर छापला होता. योगसाधक आपले आरोग्य कसे अबाधित राखू शकतो ह्याची कल्पना मला तेव्हा आली होती. आज वयाच्या ८४व्या वर्षीही सर ज्या तन्मयतेने योगकार्य करण्यात मग्न असलेले आम्ही पहातो तेव्हा उतारवयातील वाटचालीवर असलेल्यांना योगाभ्यासाचा निश्चितच फायदा होईल ह्याबाबत मनात कुठलाही संदेह उरत नाही. सरांच्या ८४ व्या वाढदिवशी त्यांना उदंड आयुरारोग्य लाभो, सर्व योगाभ्यासी सुखी होवोत अशी ईश्वरचरणी प्रार्थना करते.”

– सौ. कुंदा पाटील, अंधेरी (प.)

(दूरध्वनी : ९८९२४८६४४९)

Fundamentals of Nature-Cure



Durgadas Savant

Yoga Teacher, Nerul, Navi Mumbai.

(Tel. : 9820479463)



It is said that to understand disease, one should understand the health first! Basically all the creatures are born healthy. Human beings by following unnatural pattern of food (Ahar), lack of proper exercise (Vihar) and stress or improper rest (Nidra) fall victim to the different diseases. Otherwise also, the term 'Disease' in English is negative only as when one is not at 'ease', one is 'diseased'. But unfortunately the intellectual creamy layer of the society (Scientists, Doctors etc.) are engaged in knowing diseases, by using different tests and modern electronic equipments. They have also developed means to suppress the symptoms of the diseases; which do not really cure the diseases. Instead, the long-term treatment worsen them. This is because we have not really understood what real 'Health' is. It seems that the Modern medicine is taking us from illness to more illness. It is the Naturopathy along with Yoga which tries to take us back on the highway of health!

Medicines increase acid and other poison levels in the body on one hand and on the other hand, decrease our disease resistance power. As against this, Yoga and Naturopathy life style boosts our resistance and tries to curtail poison formation. Although as per the Modern medicine, acute diseases like cold, fever, loose motion etc. are caused due to the infections, Naturopathy considers them as

natural detoxification processes. Hence, as per Naturopathy we have to do nothing in such acute diseases but simply follow the signals given by the nature i.e. for example, take rest and avoid food. But we neither take rest nor stop consuming food; on the contrary, try to suppress the symptoms by taking medicines. Hence, as a result, the acute disease is converted into a chronic disease. All the animals follow nature's signals. They do not consume food when they are not well. A farmer knows about the illness of its animal (cow, goat, dog etc.) only through its behavior of keeping grass or other food untouched. But the human race behaves very unnaturally. We take medicines (new poison) and for that consume food which remains indigested (as body is not prepared to digest because the entire vital energy is diverted to detoxify the body) which in turn, dumps fresh poisons. Actually the symptoms of the acute disease themselves are the solutions. But we the people, presuming ourselves wiser than the nature itself, try to find solutions to the already found solutions! Naturopathy believes that all the diseases are due to the poison-accumulation. Hence, the only treatment in such a situation is detoxification for which the 'Panchmahabhutas' i.e. five basic principles by which the body is constituted of, namely Prithwi (Earth), Aap (Water), Agni (Fire), Vayu (Air) and Akash (Space) are invited. Amongst them, Space or Akash principle is the subtlest and hence, the superior-most in the treatment. Ayurveda long back realized its importance which states “लघ्नम् परमौषधी।”

Instead of first allowing the poison to get accumulated, turn into disease, and then detoxify it through 'Panchamahabhoutic chikitsa', Natural Living goes one-step ahead by following the well-known dictum – 'Prevention is Better than Cure' and checks the poison formation just at its root. The two major sources of poison formation

कै. अमृत तुलसियानी यांच्या स्मरणार्थ

– श्री. विनोद जोशी

are Mind and Food. Yoga (along with its Philosophical approach as well as techniques like Asana, Bandha, Kriya, Mudra, Pranayam and Dhyana) manages Mind so also drains the bodily toxins while proper natural food tries to minimize the poison formation, thus checking the diseases right at their roots!

Unnatural principles adopted in the modern food such as cold, hot (temperatures), sugar, spices (irritants), salt, preservatives, flavors, colours, cooking, frying etc. so also acids formed through above principles as well as due to wrong combination of food items, all these after entering through the blood stream into the extra cellular fluid (ECF) of the tissues are strongly resisted by the cell membrane which ultimately leads to 'Cough Vikar'; as these principles continue to dump, succeed in piercing through the cell membrane and get strong opposition in the protoplasm which leads to 'Pitta Vikar'; and later on, as the nuclear membrane resists the entry, gives birth to 'Vata Vikar'. When wrong life style continues further, strong poisons succeed in entering inside the nucleus and polluting the genetic material, a pathetic condition results which is known as 'Cancer'. Thus Cancer is in a way the peak of Toxemia!

If the dumping of fresh poisons continues through the wrong food habits and the mental stress, Panchamahabhoutic Chikitsa goes in vain. Hence, natural food has no alternative! Fruits, raw vegetables, sprouts, few nuts should constitute bulk of our food. Sugar, salts, 'maida', cooking, frying which gives rise to free radical formation, using irritants like chilli, spices, tobacco, alcohol, narcotics etc. should be avoided, as far as possible. Similarly wrong combinations of food items are to be avoided. Fruits should be consumed exclusively; sour and sweet fruits should not be mixed at a time; simultaneous intake of

सौ. इंदिरा दिगंबर व श्री. दिगंबर नारायण सरलष्कर
यांच्या स्मरणार्थ
- सौ. व श्री. सुधीर सरलष्कर

carbohydrate and protein need to be avoided; milk, curds, buttermilk (if at all to be consumed) should be consumed exclusively. Similarly two types of proteins should not be taken at a time. Above are some of the important principles of Naturopathic food. This is more of a preventive. But when it comes to curative, for some days patient needs to be kept on exclusive diet of fruits and vegetable juices known as 'shuddhi aahar'. But even action of 'shuddhi aahar' has limitations. As poison accumulation may be going on since years together, how detoxification process can be expected to succeed so easily? For that a blow is required to be given initially and then subsequent following of Naturopathic principles can maintain positive health. That is why Mahatma Gandhiji used to say - "from Naturopathic Ashram, a 'rogi' (patient) should take exit as a 'yogi' (Yogi)!"

Above-mentioned blow is nothing but '21 days long fasting' or 'दीर्घ लंघन' In this, for 21 days one has to remain only on water with full physical and mental rest. In this process, detoxification takes place exactly in the same order as the accumulation of the poison. In the first week 'Cough Vikar' are got rid of, 'Pitta Vikar' in the second week and in the third week of fasting, the 'Vata Vikar' are got completely relieved. Only during fasting we get 'Akash Tatva' or Ether principle (i.e. space) in plenty.

Nature wants to throw the poisons out of the body continuously. But since regularly new poisons are dumped through the mental stress and the wrong food intake, there is hardly any scope to do so. It is fasting, which allows the body to detoxify the stored poisons.

Blood circulation goes on as usual during fasting; kidneys continuously filter the blood, which throws away the old poisons in the process. In the normal course, the digested food is absorbed from the gut through the blood which is first carried to the liver by Hepatic portal vein, and the liver tries to neutralize maximum poison from the blood before sending it towards the heart for further circulation. But during fasting, no fresh poisons enter in that system but the blood is purified again and again by the liver and the kidneys, so that toxins throughout the body are got rid off!

There is no body part, which is not positively affected by long fasting. Every cell of the body is detoxified. Hence it helps to cure every disease. A question may arise, how about chronic diseases like diabetes, heart problem, high blood pressure, hormonal imbalances (e.g. hypo or hyper thyroidism) that need regular drug administration? How one can consume medicines without food? In above cases, patient needs to be kept on 'shuddhi aahar' for long period like one to two months during which patient is fully freed from the medicine slavery and made to go for fasting. Long fasting has successfully cured or at least brought considerable relief in many medically challengeable diseases in case of patients all over the world. There are examples of dissolving Coronary Artery Block, avoiding Angioplasty or Open-Heart Surgery, non-conceiving ladies becoming pregnant, miraculous improvement in case of severe (bed ridden) Rheumatoid Arthritis patient, by long fasting. Similarly, many people suffering from diseases like Diabetes, Hypertension, Hypo and Hyper Thyroidism, which demand life-time medication, have got rid of the medicines by long fasting and yet maintaining the parameters within the normal range.

If we consider stay in the Ashram for eight days prior to fasting, twenty one days during fasting and again twenty one days after that, it comes to total 50 days; and considering Rs. 500 charge per day, in all it comes to about Rs. 25,000/-, for the entire course. In other words well within the total expenditure of Angiography, not only coronary blockage is dissolved but roots of many other diseases, known and unknown are simultaneously taken care of, because of full detoxification. Thus, this is an all-in-one formula! This is practical implementation of the principle 'No Assimilation without Elimination'.



श्रीधर ना. जोशी (कुरुंदवाड) यांच्या स्मरणार्थ

- सौ. विदुला अनंत अष्टेकर

सरांनी दिला योगरूपी वसा...



श्रीधर परब

(दूरध्वनी : ९८२१५५६६७७)



योग विद्या निकेतनचे संस्थापक-संचालक पद्मश्री योगाचार्य श्री. सदाशिव प्रल्हाद निंबाळकर म्हणजेच समस्त योगप्रेमींचे आदरणीय निंबाळकर सर! योगशास्त्राचा लाभ सर्वदूर तसेच समाजातल्या सर्व स्तरांतील लोकांकडे पोहोचविण्याचा वसा घेऊन त्या ध्यासपूर्तीसाठी निरपेक्ष वृत्तीने योगप्रसार व योगप्रचाराचे कार्य गेली ५० वर्षांहून अधिक काळ अखंडपणे करणाऱ्या आपल्या निंबाळकर सरांचा २७ जुलै २००९

रोजी आहे ८४वा वाढदिवस. योग ह्या एकाच विषयाला आपले सर्वस्व समर्पित करून 'एकतत्त्वाभ्यासी' जीवन जगत आलेले सर ह्या वयातही तारुण्यसुलभ उत्साहाने योगकार्यात मग्न असलेले पाहिले की वाटते अशा असामान्य व्यक्तिच्या बाबतीत वयाचे जुने निकष लावणेच चुकीचे.

योविनिच्या म्हणजेच योग विद्या निकेतनच्या कार्यात प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षपणे भाग घेणाऱ्या हजारो योगशिक्षकांनी तसेच योगप्रेमी लाखो-करोडो लोकांनी निंबाळकर सरांना मनोमनी आपले गुरू मानले आहे. अशा ह्या योगनिष्ठ गुरुवर्य निंबाळकर सरांचा ८४वा वाढदिवस आहे २७ जुलैला आणि ह्याच महिन्याच्या ७ जुलैला येते आषाढ शुद्ध पौर्णिमा. वेदांचे ऋग्वेद, यजुर्वेद, अथर्ववेद आणि सामवेद अशा चार भागांत विभाजन करून अर्थभेदाच्या दृष्टीने सार्थ व्यवस्थापन करणाऱ्या तसेच जगातल्या सर्व अनुभवांचे ज्ञान ज्यात ओतप्रोत भरून राहिलेले आहे असे महाभारत आणि भागवत यांसारखे महान ग्रंथ लिहिणाऱ्या महर्षी व्यासांचे 'आद्यगुरू' म्हणून ह्या आषाढ शुद्ध पौर्णिमेला पूजन केले जाते. म्हणून ही तिथी व्यासपौर्णिमा तसेच गुरुपौर्णिमा म्हणूनही ओळखली जाते.

मोठ्या भाग्याने लाभलेला मानव जन्म सत्कारणी लावून सात्त्विक आनंदाने भारलेले कृतार्थ जीवन जगण्यासाठी ज्यांनी प्रेरित केले आणि त्यासाठी अत्यंत आत्मियतेने प्रेमळ, निरपेक्ष मार्गदर्शन केले त्या आपल्या पूज्य गुरुवर्यांचे कृतज्ञतापूर्वक स्मरण करण्याची संधी

शिष्यांना ह्या गुरुपौर्णिमेच्या निमित्ताने मिळत असते. त्या अर्थाने गुरुपौर्णिमा म्हणजे एक 'कृतज्ञता दिन' असतो. गुरुने दाखविलेल्या मार्गावर अढळ निष्ठा ठेवून अविरतपणे वाटचाल करत पुढे जाण्याची आठवण शिष्यांना करून देणारा आणि त्याप्रमाणे वागण्याचा शुभसंकल्प पुन्हा एकदा दृढतापूर्वक मनात बिंबवण्यासाठी उपलब्ध झालेला हा असतो शिष्यांच्या जीवनातील एक अत्यंत महत्त्वाचा दिवस. ह्या अर्थाने गुरुपौर्णिमेचा दिवस असतो एक 'दृढ शुभसंकल्प दिन' सुद्धा. म्हणूनच गुरुवर्य निंबाळकर सरांचा वाढदिवस त्यांच्या शिष्यांसाठी, योविनिच्या हितचिंतकांसाठी व समस्त योगप्रेमींसाठी एक "टू-इन-वन" दिवस, म्हणजेच "कृतज्ञता दिन" आणि "दृढ शुभ संकल्पदिन" असतो. ह्या पार्श्वभूमीवर आदरणीय निंबाळकर सरांसारख्या प्रचंड समाजोपयोगी कार्य केलेल्या प्रसिद्धीपराङ्मुख, सामान्यातील असामान्य, निर्मोही व्यक्तीचा प्रेरणादायी जीवनालेख त्यांच्या वाढदिवसाच्या निमित्ताने पुन्हा पुन्हा आठवून समाजापुढे ठेवणे आवश्यक वाटते जेणेकरून सरांच्या जीवनपटातून अनेकांना स्फूर्ती मिळू शकेल व सरांनी जीवनभर जोपासलेल्या योगकार्याचा वारसा समाजाच्या कल्याणासाठी असाच पुढेही अखंड चालू राहील.

आपल्या निंबाळकर सरांचा जन्म झाला २७ जुलै १९२६ला अहमदनगरमध्ये. एम.ए., बी.टी., डी.पी.एड., हिंदी शिक्षक सनद, होमिओपाथ अशी शैक्षणिक पात्रता प्राप्त केलेल्या सरांनी शारीरिक शिक्षणाचा एक वर्षाचा निवासी अभ्यासक्रम यशस्वीपणे पूर्ण केला. त्यानंतर सुरुवातीला त्यांनी शारीरिक शिक्षण हाच व्यवसाय म्हणून स्वीकारला. मुंबईतील मारवाडी कमर्शियल हायस्कूल आणि ज्युनिअर कॉलेजमध्ये सरांनी तब्बल ३१ वर्षे अध्यापनाचे कार्य केले आणि १९८४ साली ते तिथून उपप्राचार्य म्हणून निवृत्त झाले. ह्याच कालखंडात १९५९ साली केवळ दैवयोगाने सरांची भेट झाली योगक्षेत्रातील जगप्रसिद्ध 'कैवल्यधाम' या संस्थेच्या संस्थापक-संचालक पूज्य स्वामी कुवलयांनंदजींशी. स्वामीजींच्या संपर्कात आल्यानंतर सरांच्या जीवनाला एक नवीनच आयाम मिळाला आणि सरांचे जीवन सर्वार्थाने योगमय झाले. स्वामीजींच्या व्यक्तिमत्त्वातील अनेक आकर्षक पैलूमुळे प्रभावित झालेल्या आपल्या सरांनी मग कैवल्यधामच्या अनेक आव्हानात्मक कार्यांमध्ये स्वतःला पूर्ण क्षमतेने झोकून दिले. आपल्याकडे सोपवलेले प्रत्येक काम अत्यंत निष्ठेने, जबाबदारीने, आत्मविश्वासाने व आत्मियतेने करण्याच्या त्यांच्या अंगभूत गुणांमुळे थोड्याच अवधित ते स्वामीजींच्या आणि कैवल्यधाममधील अनेक योगतज्ज्ञांच्या प्रेमाला पात्र झाले नसते तरच नवल.

योगशास्त्रातील आधुनिक शास्त्रीय संशोधनाचे प्रणेते म्हणून स्वामी कुवलयांनंदजींचे नाव अत्यंत आदराने घेतले जाते. योगशास्त्राकडे पहाण्याचा स्वामीजींचा हा शास्त्रीय दृष्टिकोन निंबाळकर सरांनी शिरसावंद्य मानून त्याप्रकारे आपला योगप्रवास त्यांनी पुढे

चालू ठेवला. आधुनिक वैद्यकिय वगैरे शास्त्रे आणि प्राचीन योगशास्त्र यांची त्यांनी उत्तम सांगड घातली आणि 'समग्र आरोग्यासाठी-स्वास्थ्यासाठी योग' हे आपल्या योगप्रसाराचे प्रमुख ध्येय म्हणून स्विकारले. योगशास्त्राला अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहोचविण्याच्या आणि ह्या शास्त्राला समाजाभिमुख करण्याच्या तीव्र इच्छेतून त्यांनी सन १९७४च्या गुढीपाडव्याच्या शुभमुहूर्तावर काही मोजक्याच सहकाऱ्यांच्या साथीने 'योग विद्या निकेतन' (योविनी) ह्या आपल्या नवीन योगसंस्थेची स्थापना केली. चर्चगेट येथील बराकवजा शेडमध्ये एका योगकेंद्राने सुरू झालेल्या योविनिच्या गंगोत्रीला आज सार्थ अभिमान वाटावा असे विशाल योगगंगेचे स्वरूप प्राप्त झाले आहे. 'योग विद्या घोघरी - हर घरमें योग - Yoga Vidya in Every Home' ह्या घोषवाक्यांच्या पूर्ततेसाठी योविनिचे हजारो योगशिक्षक, कार्यकर्ते आणि हितचिंतक तन-मन-धन अर्पून अत्यंत निष्ठेने, आनंदाने आणि आत्मियतेने योगकार्य करत असलेले पहाताना निंबाळकर सरांना आज निश्चितच कृतार्थ झाल्याचे समाधान मिळत असेल.

आज योविनिचे १२ पेक्षा जास्त नियमित योगवर्ग मुंबई-नवी मुंबईतील अनेक ठिकाणी वर्षाचे बाराही महिने अव्याहत चालू असतात. इंग्रजी माध्यमातील एक वर्ष मुदतीच्या अभ्यासक्रमाचे 'योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स' आणि 'योग थेरपी, नॅचरल लिव्हिंग अॅण्ड नॅचरोपथी' असे प्रत्येकी दोन डिप्लोमा वर्ग मुंबईत माटुंगा येथे आणि नवी मुंबईत वाशी येथे गेली कित्येक वर्षे उत्तम प्रकारे कार्यरत आहेत. ह्या विशेष प्रशिक्षण वर्गातून प्रत्येक वर्षी अनेक योगशिक्षक व योगोपचारक तयार होत असतात. असे हजारो प्रशिक्षित शिक्षक आपापल्या क्षमतेप्रमाणे व सोईप्रमाणे लाखो लोकांना योग, योगोपचार, निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार ह्या सर्वांचा लाभ पोहोचवण्यासाठी निष्ठेने कार्य करताना दिसतात. माहिम येथील 'दामले योग केंद्र' आणि वाशी येथील 'योगभवन' ह्या केवळ योगप्रेमींच्या आर्थिक सहयोगातून निर्माण झालेल्या योविनिच्या स्वतःच्या दोन वास्तू-वाशी येथील सेक्टर ९ए, प्लॉट नं. १४ मधील सिडकोने दिलेल्या जागेत सुरुवातीला 'स्वामी कुवलयाणंद सभागृह' ह्या नावाने उभ्या केलेल्या शेडवजा बांधकामाचे आज लिफ्टसहित आवश्यक त्या सर्व सुखसोईनी परिपूर्ण अशा चार मजली 'योगभवन' नामक भव्य इमारतीमध्ये रूपांतर झाले आहे. मुंबई-नवी मुंबईत प्रत्येक वर्षी मे महिन्यामध्ये ठिकठिकाणी एक महिन्याचे वासंतिक योगवर्ग चालवून त्यातून प्रतिवर्षी सुमारे २ हजार स्त्री-पुरुषांना योगशिक्षण दिले जात आहे. त्याशिवाय निरनिराळ्या मनोकायिक रोगांवर, समस्यांवर उपचार म्हणून खास बेतलेले ठरावीक मुदतीचे योगोपचार वर्ग, प्राणायाम, यौगिक शुद्धिक्रिया, शंखप्रक्षालन, निसर्गोपचार, सूर्यनमस्कार, ओंकार ध्यानसाधना आदि विषयांवरील कृतिसत्रे, विविध क्षेत्रातील संस्थांमध्ये-वसाहतींमध्ये प्रात्यक्षिकांसहित भाषणे, योगजागृतीचे खास कार्यक्रम, महिलांसाठी विशेष योगसत्रे, बालसंस्कार वर्ग,

योगविषयक प्रदर्शने, परिषदा-संमेलने, डॉक्टरांचा-कलाकारांचा-योगतज्ज्ञांचा मेळावा असे अनेक भ्रगच्च कार्यक्रम योविनितर्फे यशस्वीपणे आयोजिले जातात. ह्या सर्व कार्यक्रमांचे मार्गदर्शक आणि प्रेरणास्रोत असतात अर्थातच आपले आदरणीय निंबाळकर सर. 'घार हिंडते आकाशी, लक्ष तिचे पिल्लांपाशी' ह्या उक्तिप्रमाणे योविनिच्या सर्व कार्यक्रमांवर आणि ते कार्यक्रम आयोजित करणाऱ्या योगशिक्षकांच्या कार्यावर आजही सरांची प्रेमळ दृष्टी भिरभिरत असते. आवश्यक तिथे आणि गरज पडेल तेव्हा सरांचे मार्गदर्शन, सूचना संबंधितांना मिळत असतात. त्यामुळेच योविनिच्या सर्व कार्यक्रमांचा चांगला दर्जा आजही टिकून आहे. योविनिचे आजचे विशाल स्वरूप हे मुख्यतः सरांच्या कार्यकुशलतेचे, दूरदृष्टीचे आणि लोकसंग्राहक, मनमिळाऊ, संघटक वृत्तीचे फलित आहे.

सरांची योगविषयक ग्रंथसंपदाही विपूल आहे. आजपावेतो त्यांची २० पुस्तके योविनिने प्रकाशित केली आहेत. त्यातील ७ पुस्तके मराठी, ७ इंग्रजी, २ हिंदी भाषेत आहेत, तर २ गुजराथी, १ कन्नड व १ तामीळ भाषेत भाषांतरित केलेली आहेत. शास्त्रीय किंवा क्लिष्ट विषयही अगदी सोपा करून सांगण्याची सरांची हातोटी, सुबोध शब्दयोजना, प्रतिभाशाली ओघवती भाषाशैली, विनोदी, रंजक गोष्टींचा, दृष्टांताचा सुयोग्य वापर आणि योगशास्त्राचा उत्तम व्यासंग तसेच स्वानुभव ह्या सर्वांमुळे त्यांची सर्वच पुस्तके खूप लोकप्रिय झाली. 'आरोग्यासाठी योग' ह्या त्यांच्या पहिल्या पुस्तकाला १९७७ सालचे राष्ट्रीय पारितोषिक मिळाले आहे. त्या पुस्तकाचा लाखावर विक्रमी खप झाला आहे. त्यांच्या प्राणायाम विषयावरच्या पुस्तकाला महाराष्ट्र शासनाने उत्कृष्ट वाङ्मयाचा पुरस्कार देऊन गौरवले आहे. याशिवाय १९८५ पासून सुरू असलेल्या 'योगवार्ता' ह्या योविनिच्या मासिक मुखपत्रात संपादक म्हणून सातत्याने उपयुक्त लिखाण ते करत असतात. मुंबई दूरदर्शनवर सर्वप्रथम जी योगविषयक मालिका दाखविली गेली ती होती आपल्या निंबाळकर सरांचीच. भारत सरकारच्या फिल्म डिवीजनसाठी तसेच अमेरिका, जपान, ग्रीक आदि देशांतील लोकांसाठी तयार करण्यात आलेल्या योगविषयक फिल्मसच्या निर्मितीमध्ये सरांचा मोलाचा सहभाग आहे. सरांनी थायलंड, अमेरिका, सिंगापूर या देशातील लोकांना योग व ध्यानाचे धडे दिलेले आहेत. त्याचबरोबर आकाशवाणी, महाराष्ट्र टाइम्स, सकाळ, ब्लिट्स, बॉम्बे क्रोनिकल सारख्या अनेक मराठी-इंग्रजी वर्तमानपत्रे, मासिके, साप्ताहिके तसेच कालनिर्णय सारख्या दिनदर्शिका आदि विविध प्रसार माध्यमातून गेली कित्येक वर्षे योग-जागृतीचे कार्य सर सातत्याने करत आहेत. योगशास्त्राचे सखोल ज्ञान, गाढा अनुभव, असामान्य कर्तृत्व, अतूट आत्मविश्वास, लोभस नेतृत्व, प्रेमळ, आनंदी व्यक्तिमत्त्व, मनमिळावू स्वभाव, स्पष्ट शब्दोच्चार आणि खणखणीत आवाज ह्या त्यांच्या गुणवैशिष्ट्यांमुळे ते वक्ता, लेखक, संघटक, परिक्षक, मार्गदर्शक आदि सर्व आघाड्यांवर कमालीचे यशस्वी झाले. 'शारीरिक, मानसिक,

सामाजिक आणि आत्मिक सुस्वास्थासाठी योग' हे सूत्र डोळ्यासमोर ठेऊन सरांनी शैक्षणिक तत्वांच्या आधारावर विचारपूर्वक आखलेले 'क्रमन्वित योग अभ्यासक्रम' (Graded Yogic Courses) तसेच सर्वसाधारण माणसाला योगाभ्यास शिकणे सुलभ व्हावे म्हणून श्वसनमार्गशुद्धि, मार्जारसन, त्रिपाद मार्जारसन, श्वानासन यांसारखे टप्याटप्याने करावयाचे अनेक पूर्वाभ्यास त्यांनी प्रचलित केले. योगाभ्यासामध्ये प्रयत्न शैथिल्य आणि सुखानुभूती यावी यासाठी प्राणधारणा, सजग/सहज भेदात्मक शिथिलता (Conscious/Unconscious Differential Relaxation), नैसर्गिक श्वसन, शरीर-मनाची समरसता, सहजता आदि संकल्पनांना योगशिक्षणामध्ये त्यांनी महत्त्वाचे स्थान दिले. हे सर्व सरांकडून योगक्षेत्राला मिळालेले विशेष योगदान आहे.

टाळ्या, प्रशस्ती किंवा पुरस्कार प्राप्त व्हावेत म्हणून त्यांनी कोणतेही काम कधीही केले नाही. योगक्षेत्रातील त्यांच्या सातत्यपूर्ण भरीव कामगिरीमुळेच त्यांना न मागता अनेक मानाचे पुरस्कार मिळत गेले. महाराष्ट्र राज्य सरकारचा १९७९ साली त्यांना मिळालेला 'आदर्श शिक्षक पुरस्कार', १९८६ चा 'स्वामी कुवलयाणंद पुरस्कार', १९९४ साली भारत सरकार आयोजित दुसऱ्या आंतरराष्ट्रीय योगपरिषदेमध्ये मिळालेला 'श्री मंगलसेन ऋषी पुरस्कार', नवी मुंबई महानगरपालिकेने प्रदान केलेला २००२-०३चा 'नवी मुंबई रत्न पुरस्कार', सद्गुरु मंगेशदा क्रियायोग फाऊंडेशन या संस्थेने दिलेले २००६ सालचे 'क्रियाशील ग्लोबल अॅवार्ड' आणि सर्वांवर कळस चढवणारा दि. ३० जून २००४ रोजी तेव्हाचे आदरणीय राष्ट्रपती डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम यांच्या हस्ते सरांना दिलेल्या राष्ट्रपती भवनात समारंभपूर्वक दिलेला 'पद्मश्री' हा बहुमोल राष्ट्रीय पुरस्कार, हे त्यातील काही विशेष पुरस्कार होत. सरांना अनेक मोठमोठे पुरस्कार, मानसन्मान मिळाले. पण त्यांना अहंकाराचा थोडाही स्पर्श झाला नाही हे विशेष. सरांची अवडंबररहित साधी राहाणी-उच्च विचारसरणी, सर्वांबद्दल मित्रत्वाची भावना, बोलण्या चालण्यातला पारदर्शी सच्चेपणा, कुशाग्र बुद्धीमत्ता, अचल ध्येयनिष्ठा, आपल्या गुरुंबद्दल अपार भक्तिभाव, प्रसिद्धीपराडमुखता, निर्मोही, निरहंकारी, शांत, आनंदी, मनमिळाऊ स्वभाव, लोककल्याणाची मनस्वी तळमळ, स्वतःच्या आचरणाने चांगल्या गोष्टी दुसऱ्यांच्या मनावर बिंबवण्याचा कल या सर्व गोष्टी सरांच्या संतवृत्तीची साक्ष देतात.

योगप्रसाराच्या कार्यासाठी मार्गदर्शन मिळावे म्हणून ज्या ज्या व्यक्ती सरांना भेटल्या त्या सर्वांना सरांनी हातचे काहीही राखून न ठेवता आपलेपणाने योग्य वेळी योग्य तो अमूल्य सल्ला दिला. पनवेल शहरात ९ जाने. १९८९ मध्ये योगकेंद्र सुरू करण्यासाठी सरांना भेटलेले आरोग्य सेवा समिती, पनवेलचे सर्वेसर्वा श्री. पु. ल. भारद्वाज यांना सरांकडून जे प्रोत्साहन, टिप्स, आधार, भरवसा मिळाला त्यासंबंधीच्या सर्व गोड आठवणी श्री. भारद्वाजांनी आपल्या मनाच्या खोल कप्प्यात आजही जपून ठेवल्या

आहेत. बेळगावच्या कैवल्य योगमंदिराचे अध्वर्यू प्राचार्य विजय मजली आणि त्यांचे सहकारी सरांविषयी कृतज्ञतापूर्वक भरभरून बोलताना आवर्जून सांगतात की सरांचे मार्गदर्शन त्यांना मिळाले नसते तर ते सर्व 'योग' ह्या नावाखाली कोठेतरी भरकटत गेले असते. पातंजल योगप्रसारक संस्था, शाहुपुरी, साताऱ्याचे योगकेंद्र प्रमुख श्री. शांताराम चव्हाण यांनी तर आपल्या हृदयात सरांना योगातील सद्गुरु म्हणून स्थान दिले आहे. त्यांच्या मनःचक्षुपुढे उभे राहतात ते खांद्यावर हात टाकून आपलेपणाने बोलणारे सर, सामान्यांच्या योगवर्गात शेतातील उदाहरणे देणारे सर, अवघड विषय सोपा करून सांगणारे सर, श्रोत्यांना आपल्या ओघवत्या भाषणाने भारावून टाकणारे सर, वयाचा विचार न करता योविनिसाठी धडपडणारे सर. म्हणूनच तर घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे या सुप्रसिद्ध योगसंस्थेचे संस्थापक व योगविभाग प्रमुख योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे म्हणतात की निंबाळकर गुरूजींचा जीवनपट उलगडून पाहणे म्हणजे एका आदर्श ध्यासपर्वातून प्रेरणा घेणे व पुढे प्रगतीपथावर प्रामाणिकपणे प्रवास करणे होय.

सरांच्या निगर्वी आणि अजातशत्रू लोकसंग्राहक स्वभावामुळे सरांना वेगवेगळ्या क्षेत्रातील अनेक नामवंतांकडून योगकार्यार्थ उत्स्फूर्त सहकार्य मिळत गेले. प्रख्यात तपस्वी नाथपंथी सिद्ध महायोगी परमपूज्य गगनगिरी महाराज, सद्गुरु पूज्य बाबामहाराज सातारकर, निंबाळचे संत गुरुदेव रानडे यांसारख्या अनेक पूजनीय विभूतींचे आशीर्वाद सरांच्या योगकार्याला लाभले. तेव्हाचे सुप्रसिद्ध म्युनिसिपल कमिशनर श्री. एम्. डब्ल्यू. देसाई, श्री. एम. आर. यादीसारखे विद्वान आय. सी. एस. अधिकारी, श्री. सदाशिव शं. तिनईकरांसारखे प्रख्यात योगप्रेमी आय. ए. एस. अधिकारी, इन्स्पेक्टर जनरल ऑफ पोलीस हे पद भूषविलेले श्री. द. शं. सोमण यांसारखे आय. पी. एस. अधिकारी, श्री. बी. के. खरे यांसारखे विख्यात चार्टर्ड अकौंटंट, श्री. बाबुराव व सौ. अलका बिरेवार तसेच श्री. दिलीप पोदार यांसारखे दानशूर, योगप्रेमी उद्योगपती, ब्लिट्स या इंग्रजी साप्ताहिकाचे श्री. आर. के. करंजिया सारखे झुंजार संपादक व प्रखर साम्यवादी, माननीय न्यायमूर्ती श्री. प्रताप, मुंबई हायकोर्टाचे न्यायमूर्ती मान. जस्टिस डॉ. एस. राधाकृष्णन् यांसारखे न्यायपालिकेतील उच्चपदस्थ व्यक्ती, श्री. सुरेश खरे, श्री जयवंत दळवी, काशिनाथ घाणेकर यांसारखे प्रसिद्ध नाटककार, लेखक व कलावंत, सर्वश्री व्ही. शांताराम, दादा कोंडके, महेंद्र कपूर, डॉ. अश्विनी भिडे-देशपांडे यांसारखे सुप्रसिद्ध सिनेकलावंत व गायक-गायिका, श्री. कुमार केतकर, श्री. भरतकुमार राऊत, श्री. विनायक पात्रुडकर यांसारखे वर्तमानपत्रांचे संपादक असे अनेक क्षेत्रातील मान्यवर सरांच्या संपर्कात आले आणि सरांच्या योगकार्याने प्रभावित झाले. शास्त्रीय दृष्टिकोनातून योगाचा प्रसार करण्याचा वसा घेतलेल्या आपल्या सरांना वैद्यकीय क्षेत्रातील अनेक सुप्रसिद्ध व्यक्तींनी मनापासून सहयोग दिला. नामवंत कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. के. के. दाते, स्त्रीरोगतज्ज्ञ धन्वंतरी डॉ. नानासाहेब पुरंदरे, हृद्रोगतज्ज्ञ डॉ. टी. एच्. (दादासाहेब)

तुळपुळे, डॉ. शेखर आंबर्डेकर, प्रसिद्ध ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अरविंद बावडेकर, डॉ. विनोद इंगळहळ्ळीकर, धन्वंतरी डॉ. स्नेहलता देशमुख, जगन्मान्य युरोलॉजिस्ट धन्वंतरी डॉ. अजित फडके, डॉ. श्रीकांत बडवे, प्रो. डॉ. नरसिंह दाभोळकर, डॉ. प्रमोद निफाडकर, डॉ. एच्. व्ही. श्रीनिवास मूर्ती, प्राचार्य डॉ. गो. वि. पारगांवकर, डॉ. सुधीर जोशी, डॉ. सुहास वाघ - अशा न जाणो कित्येक डॉक्टर मंडळींचे सरांना आपुलकीचे सहकार्य वेळोवेळी मिळत आले आहे. योगप्रसाराचे कार्य करणाऱ्या नामवंत योगसंस्थांचे संस्थापक, संचालक व त्यांच्या सहकाऱ्यांशीही सरांचे फार चांगले संबंध आहेत. दिवंगत पंतप्रधान भारतरत्न श्री. मोरारजी देसाई, आदरणीय दिवंगत राष्ट्रपती डॉ. शंकर दयाल शर्मा, महाराष्ट्राचे राज्यपाल एअर मार्शल श्री. आय. एच. लतिफ आणि श्री. सी. सुब्रह्मण्यम्, थोर समाज-सुधारक माननीय श्री. नानाजी देशमुख, सुप्रसिद्ध क्रिकेटपटू व लोकसेवक श्री. विजय मर्चंट यांसारख्या अनेक थोर व्यक्तींच्या सहवासाचे आनंद-क्षण सरांनी अनुभवले आहेत. योविनिच्या कार्याची चढती कमान कायम ठेवण्यासाठी सरांना जेव्हा जेव्हा कुणा विशेष व्यक्तीची वा संस्थेची गरज भासली तेव्हा तेव्हा सरांना योग्य वेळी योग्य त्या व्यक्तीचे, संस्थेचे सहकार्य सहजपणे मिळत गेले. हा सरांच्या कुंडलीतला भाग्ययोगच म्हणायला हवा. सरांच्या या यशोगाथेत आणि योविनिच्या उत्तरोत्तर होत गेलेल्या भरभराटीमध्ये त्यांच्या उच्च विद्याविभूषित, कर्तृत्ववान, व्यवहारज्ञानी पत्नी सौ. शकुंतलाबाईचा म्हणजेच उत्साहाचा जणू अखंड झरा असलेल्या आमच्या शकुताईचा आणि योविनिच्या असंख्य निष्ठावान सहकाऱ्यांचा फार मोठा महत्त्वाचा वाटा आहे हेही विसरून चालणार नाही. अशा आपल्या सर्वांना प्रिय असलेल्या सरांच्या जीवनावर योविनिमध्ये योगशिक्षण घेतलेल्या श्रीमती गायत्री बारूआ यांनी भारत सरकारच्या फिल्म डिवीजनसाठी "The Tranquil Light" ह्या नावाची एक डॉक्यूमेंटरी फिल्म बनविली आहे. ह्या डॉक्यूमेंटरीच्या रूपाने सरांचे अफाट योगकार्य पुढच्या पिढीला योगप्रसाराचा वारसा जपण्यासाठी सतत प्रेरणा देत राहिल असे वाटते. ह्या समाजोपयोगी कार्याबद्दल श्रीमती बारूआंचे आभार मानावे तेवढे थोडेच आहेत.

योगशास्त्राचा लाभ सर्वदूर तसेच समाजातील सर्व स्तरांतील लोकांपर्यंत पोहचविण्याचा आपल्या गुरूंचा म्हणजेच स्वामी कुवलयांनंदजींचा आदेश प्रत्यक्षात उतरावा हे सरांचे स्वप्न. हे स्वप्न बऱ्याच अंशी साकारलेले पाहण्याचे भाग्य सरांना आज लाभले आहे हे पाहून ह्या सात्त्विक आनंद देणाऱ्या योगकार्यात आपला खारीचा वाटा उचलणाऱ्या प्रत्येक योगकार्यकर्त्यांच्या मनात आज सरांच्या ८४व्या वाढदिवशी निखळ समाधान दाटून आले असेल याबद्दल शंकाच नको.

पूज्य स्वामी कुवलयांनंदजींच्या सानिध्याचा, मार्गदर्शनाचा परिणाम म्हणून स्वामीजींच्या स्वभावातील, विचारांतील अनेक चांगल्या गोष्टी सरांच्या व्यक्तिमत्वात उतरलेल्या आहेत हे सर्वसामान्य कार्यकर्त्यांच्याही सहजपणे लक्षात येते. योविनिच्या

अनेकविध कार्यक्रमांच्या निमित्ताने, तर कधी गप्पांच्या ओघात सरांनी आपल्या गुरूंच्या अलौकिक व्यक्तिमत्त्वातील काही पैलू उलगडून दाखविणाऱ्या घटना व किस्से अत्यंत भाऊक होऊन आम्हा कार्यकर्त्यांना सांगितले आहेत. आपल्या हातून कोणाचेही काही वाईट होऊ नये, कोणी दुखावला जाऊ नये, आपल्या वर्तनाविषयी कोणाच्याही मनात गैरसमज निर्माण होऊ नये याविषयी स्वामीजी किती काळजी घेत हे सरांनी आम्हाला सांगितले आहे. स्वामीजी आपले वागणे पारदर्शक व शुद्ध असावे याविषयी फार सावध असत. संस्थेच्या शिस्तिबद्दल स्वामीजी कठोर होते. इतर वेळी अत्यंत प्रेमळपणे वागणारे स्वामीजी संस्थेची शिस्त मोडणाऱ्यांबाबत मात्र प्रसंगी वज्रादपी कठोरही होत असत. वैयक्तिक कोणी काय करावे, शिकावे, अभ्यास करावा यावर संस्थेचा कोणताही अंकुश असण्याची गरज नाही. मात्र त्या शिक्षणाचा, अभ्यासाचा संस्थेच्या अभ्यासात सरमिसळ करून शिकवणे किंवा संस्थेत त्याचा अभ्यास करणे स्वामीजींना मुळीच पसंत नसे. बाहेरचे सर्व कमी दर्जाचे आहे किंवा चुकीचे आहे असा त्याचा अर्थ नसे. पण संस्थेतील योगाभ्यासाचा दर्जा, योगाभ्यासाची पद्धत, योगशिक्षण तसेच कार्यकर्त्यांचे वर्तन सर्वत्र एकाच प्रकारचे व शुद्ध रहावे, जेणेकरून संस्थेचे संस्कार व वैशिष्ट्ये इतरांना स्पष्टपणे कळावीत ह्याबद्दल स्वामीजी आग्रही असत. त्याचबरोबर, कोणी आपल्या वैयक्तिक स्वार्थासाठी संस्थेचा किंवा संस्थेच्या नावलौकिकाचा दुरुपयोग तर करत नाही ना, या विषयीही स्वामीजी अत्यंत जागरूक असत. गेल्या अर्धशतकाहून अधिक काळ आपले सर्वस्व पणाला लावून योगप्रचार व प्रसाराचे डोंगराएवढे कार्य करणाऱ्या आमच्या सरांच्या अंगी त्यांच्या गुरूंची वर वर्णिलेली सर्व गुणवैशिष्ट्ये बऱ्याच प्रमाणात तशीच्या तशी उतरलेली अगदी स्पष्ट दिसतात. आपल्या गुरूंच्या आदर्शाचा वसा घेऊन सरांनी जीवनभर योगकार्य केले आणि म्हणून ते इतके यशस्वी झाले. अचंबित करणाऱ्या आणि कधीकधी मती गुंग करून गोंधळात टाकणाऱ्या अनुभवांनी आणि संकल्पनांनी भरलेल्या ह्या अमर्याद योगसागरामधे निंबाळकर सर हे दुरूनही सुस्पष्ट मार्गदर्शन करणाऱ्या एखाद्या आश्वासक दिपस्तंभासारखे वाटतात. सरांनी जीवापाड जपलेला आपल्या गुरूंच्या अनेक सद्गुणांचा आणि योगनिष्ठेचा वसा हेच त्याचे कारण असावे. सरांनी आपला हा योगरूपी वसा असंख्य योगकार्यकर्त्यांना प्रेमपूर्वक देण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला आहे. म्हणून सरांच्या ह्या ८४व्या वाढदिवशी आपण सर्व योगप्रेमी ईश्वर चरणी प्रार्थना करू या की आमच्या ह्या लाडक्या सरांना आणि सरांची सावलीसारखी साथ करणाऱ्या सौ. शकुताईंना स्वास्थ्य-समाधान-शांतीपूर्ण उदंड आयुष्य लाभो! त्याचबरोबर, ह्या शुभदिनी आपण वृढ संकल्प करत एकदिलाने, एक सूरत म्हणू या-

सरांनी दिला योगरूपी वसा
आम्ही चालवू हा पुढे वारसा...



तुम्ही हे वाचले आहे का?

HAVE YOU READ THIS?

ब्रह्मानंदी टाळी

“... एकाच ठिकाणी चित्त एकाग्र करून हळूहळू आपले अस्तित्व विसरणे ही समाधी मानली, तर कलावंत गाताना म्हणा, अभिनय करताना, चित्र काढताना म्हणा, किंवा लिहिताना म्हणा, आजूबाजूचे सारे विसरून किंवा न विसरता, जे आहे तसेच विनातक्रार चालू ठेवून, आपल्या निर्मितीवर सारे लक्ष केंद्रित करित असतो- याला समाधी म्हणायचे की नाही?

पण कदाचित अशी तुलना करणेही गैर असेल. अंतरात्म्याशी आणि म्हणून परमात्म्याशी एकरूप होण्याचा अनुभव काही वेगळा असेल, कुंडलिनी जागृत होण्याचा अनुभव उन्नयन करणारा असेल, शरीरातून बाहेर पडून जेव्हा आत्मा स्वैर संचार करून एकाच वेळी अनेक ठिकाणी उपस्थित होत असेल, तेव्हाचा अनुभव तर...! असे अनुभव घेणारे योगी महान असतात. त्यांची मूळ प्रकृती अतिशय उच्च दर्जाची असते, आणि त्यांचे प्रशिक्षणही अतिशय कष्टसाध्य असते. जगातल्या सुखाचा आणि दुःखाचा, विरक्तीचा आणि आसक्तीचा दैनंदिन अनुभव घेत घेतच कलेतल्या परातत्वाला भिडण्याचा, कधी यशस्वी तर कधी अयशस्वी प्रयत्न करणाऱ्या सर्वसामान्य कलावंतांशी त्या महान योग्यांची तुलना कशी करणार?

तरीही ज्याने त्याने, आपापल्या कुवतीप्रमाणे, लाभाचा विचार, सुरुवातीला एकदा काम ठरवताना केल्यानंतर पुढे डोक्यातून काढून टाकून प्रत्येक काम प्रामाणिकपणे, त्या कामावरच्या प्रेमाने, ते ज्यांच्यासाठी करायचे त्यांच्याविषयीच्या आपुलकीने, चित्त एकाग्र करून केले, तर त्या कामात त्याची समाधी लागेलच. कोणी सांगावे, त्या कामाशी एकरूप झाल्यास स्वतःमधला परमतत्त्वाचाही शोध त्याला लागेल... तो माणूस असामान्य होईल!

तुम्ही आम्ही - सामान्य माणसे - योगसमाधी लावू शकत नाही; पण आपल्या कामात तल्लीन होऊन ब्रह्मानंदी टाळी लागल्याचा आनंद तर घेऊ शकतो ना?”

(५ जून २००९ च्या महाराष्ट्र टाइम्स वर्तमानपत्रातील 'सगुण-निर्गुण : माझे आध्यात्म' या सदरात प्रसिद्ध झालेल्या लेखक श्री. रत्नाकर मतकरी यांच्या लेखातील हे उतारे. संबंधित सर्वांचे आभार मानून आमच्या वाचकांसाठी प्रसिद्ध करित आहोत.)

———— **Welcome And Embrace the Perfect Storm** ————

“...You are what you are only between two storms. So how settled you are is determined by how less frequently storms arise in your life. When the storms arise, the breath becomes heavier, the body becomes unbearable and you are not at all aware of your mind. You are thrown off balance.

How to free yourself from the grip of storms? This is the only basic problem in this universe. The first thing is to become aware of it and stop regretting it. Like waves come and go, storms in your life too will subside. No one storm can be there for ever. One storm comes and subsides, another comes and subsides and it goes on. As the storm subsides, you experience that inner cool, soft, delicate aspect of yourself. In that space of calm, all the anxiety, fear, feverishness lose their grip on you and you become yourself again. Love dawns.

When you stop resisting the storms of life and start accepting them with open arms, they will subside on their own. That is the purpose of all spiritual practices or sadhana and meditation. When you realise that somebody really cares for you, you feel at rest and all fears and insecurities drop off.

You keep running away from small things – your feelings, sensations, desires – and this leads to more feverishness. Realise that like the ocean cannot be there without the waves, storms are inevitable in your life. Every storm touches you somewhere and makes you grow stronger. A storm pulls you out of your likes and dislikes and purifies you. So accept all that comes with both arms open. This is crucifixion. If you say you cannot take them, you are resisting and that leads to more storms in your life.

You are much bigger than all the waves and commotions. They all rise within you and they can in no way destroy you. So, let them be. Even when the storms come, you are still the same ocean, as deep as ever.

This realisation is the culmination of knowledge. When this knowledge dawns, you rise above events; you grow out of them. Everybody in the world goes through crisis, insecurities, confusions. It's like drowning in the ocean of life. But the person with the life jacket can survive even the worse turmoil. So keep your life jacket of knowledge handy. Being immortal means looking at your infinite nature. That is why the saying, "Die before your death"...

Do not be in a hurry to get rid of the storms, be with them. Looking for perfection creates imperfection inside you. If you are peaceful, everything around you becomes peaceful. You are the centre of this universe. Wherever you go, you carry your own mind, and wherever you go, you will create your own storms. It may appear to be calm and quiet for sometime but the storm will surface sooner or later. Unless you realise this, nothing will hold. There is no other permanent solution. Don't resist the storms, instead see them as an amazing play of your personality.”

(Excerpts from a commentary on the 'Ashtavakra Gita' by Sri Sri Ravi Shankar, published in 'Speaking Tree' column of Times of India newspaper dated 4th May, 2009 – Reproduced with thanks to all concerned.)



THERAPEUTIC CONSULTATION

SHRI VINOD JOSHI

At Yoga Vidya Niketan's Office at Samartha Vyayam Mandir, Dadar (W)
(Every Friday : 6.00 to 7.30 p.m.) Tel. : 2430 62 58, 2436 70 79



SHRI VIJAY SAVE

At Yoga Bhavan, Yoga Vidya Niketan Chowk, Vashi, Navi Mumbai
(Every Wednesday : 6.00 to 7.00 p.m.) Tel. : 2766 97 10

Yesterday & Tomorrow

काल आणि उद्या

❑ Common Programmes of Summer Course held at Yoga Bhavan, Vashi (Mahesh Sinkar)

Every year, Yoga lovers eagerly wait for the month of May, because Yoga Vidya Niketan organizes Yoga Summer Course during this month. Year 2009 was 36th year of Yoga Summer Course. During the Summer Course, the Common Programmes of Kriya Demonstrations, Pranayama and Meditation Workshop are conducted at Yoga Bhavan.

Sunday, 17th May 2009

This year, during Summer Course, two common programmes were organised on 17th May, 2009 – one in the morning and other in the evening. All the participants of nine centres from Zone-D of Summer Course and participants of centers viz. Maharashtra Kabaddi Association and Ajaramar Jain Sthanaka of Mumbai area and also from Rail Nirman Center of Navi Mumbai area attended the morning session. All the remaining centres from Navi Mumbai area attended the evening programme. Over 400 participants witnessed these spectacular programmes in the morning as well as in the evening. Both the programmes received excellent response. Smt Shakuntala Nimbalkar welcomed the audience. Yoga Teacher and Administrator of 'Yoga Bhavan' Shri Vijay Chitnis gave detailed information about Yoga Bhavan building and it's evolution from a small shed-like structure into an imposing building of today.

Shri Mahesh Sinkar and Smt. Sonali Mukhopadhyaya effectively conducted demonstrations of Yogic Shuddhi Kriyas in the morning and evening programmes respectively. The audience was spellbound

by the demonstrations of kriyas like Vastra Dhouti, Danda Douti and Vesan Neti. The special demonstrations of Gajakarani, Gangavataran and Prapat kriyas by senior and experienced teacher of YVN viz. Shri Balwant Shirole received great round of applause. Spectators were surprised to see ladies performing Nauli kriya with such an ease.

The Pranayama Workshops were conducted by Shri Shreedhar Parab and Shri Sabir Shaikh in the morning and evening sessions respectively. Viewers were delighted by the simple and lucid explanation given by both the speakers about the Pranayama. After the basic information about Pranayama and leading practices, the necessary technical information like Adharasanas, Pooraka-Rechaka technique, Tribandhas, Ratios, various Does and Don'ts were explained. Simple but very beneficial Pranayamas like Anuloma Viloma, Bhramari Rechaka and Ujjayi were elucidated to the participants.

Shri Rajendra Joshi and Smt Sharmila Gokhale introduced the organizers of each Summer Course centre. The organizers were felicitated at the hands of Shri Nimbalkar Sir. The guests for the function Dr. C. Babu of YTM College of Management, Kharghar inaugurated the newly constructed "Shri Dwarkadas Podar Hall" on third floor of Yoga Bhavan. Shri Dilip Podar, teacher and well-wisher of YVN, who donated Rs. 2.5 lacs for the said hall in the fond memory of his grand-father Late Shri Dwarkadas K. Podar, Podar House, Wadala was also felicitated. On this occasion, third edition of Shri Nimbalkar sir's Hindi book 'Swasthya Ke Liye Yoga' was published at the hands of Shri D. Narayan Nair of BARC centre.

Audience was very eager to hear Shri Nimbalkar Guruji. Shri Nimbalkar sir took the Dhyana sessions for both - the morning as also the evening programmes. Shri Nimbalkar Guruji started the sessions of Dhyana with simple and basic concepts of dhyana. He made the complex subject like dhyana very simple giving day-to-day examples and narrating relevant short stories. Thereafter, he

elaborated various methods of Omkar Dhyana, which enlightened the audience.

After the Dhyana Workshops, the participants enjoyed the food and the programmes ended with a glowing smile of satisfaction on the faces of participants as also the activists of YVN.

Sunday, 24th May 2009

In the morning of Sunday, the 24th May 2009, one common programme of Kriya Demonstrations, Pranayama & Meditation Workshops was repeated at Yoga Bhavan for the participants of Summer Course Centres of A, B & C zones attached to T.T.C. Dadar. About 450 participants attended this session. Shri Mahesh Sinkar conducted demonstrations of Yogic Shuddhi Kriyas. The Pranayama Workshop was conducted by Shri Shreedhar Parab and as usual, Shri Nimbalkar Sir conducted the enlightening session on Dhyana. Shri Rajendra Joshi introduced the organizers of each centre. On this occasion, two new editions of Guruji's books published by YVN viz. 'Swasthya Ke Liye Yoga' (4th Edition) and 'Pearls of Wisdom – 100 Inspiring Short Stories" (2nd Edition) were unveiled at the hands of Shri Singh, Principal of Rachana Sansad College of Architecture, Prabhadevi. While narrating the salient features of both the books, Shri Mahesh Sinkar mentioned that 1st edition of Swasthya Ke Liye Yoga was sponsored by Central Council for Research in Yoga & Naturopathy by giving a grant of Rs. 1 lakh. He also mentioned with gratitude the untiring efforts taken by Shri Suresh Kumar, Officer of Reserve Bank of India for doing Hindi translation. He also mentioned that the book 'Pearls of Wisdom' has created a pleasing record since its 1st edition has been sold within a span of merely 10 months from its first release.

The response of audience to the books, during the above-mentioned common sessions held on two Sundays, was quite encouraging. The total book-sale was to the tune of about Rs. 59,000/-. The programmes were compered by Ms Shashikal

Chaurasia, Shri Vishwanath Mahajan from Dadar TTC and Shri Krishnakumar & Dr. Anuprita from Vashi TTC and the same were highly appreciated by one and all.

□ **मसुराश्रम (गोरेगाव-पूर्व) येथे १० दिवसीय प्राणायाम कार्यशाळा**
(महेश ठाकरे)

सर्व गोष्टी मनासारख्या घडत गेल्या की कार्यक्रम एका वेगळ्याच उंचीवर पोहोचतो. असाच काहीसा अनुभव प्राणायाम कार्यशाळेच्या निमित्ताने आला. योग विद्या निकेतनतर्फे गोरेगावच्या मसुराश्रमात श्री. सुरेश पटवर्धन व त्यांचे सहकारी, श्री. कर्नाळकर, श्री. पटलेघर व सौ. राधिका शेणॉय यांनी दि. ३१ मे ते ९ जून २००९ या कालावधीमध्ये १० दिवसांची प्राणायाम कार्यशाळा आयोजित केली होती.

कार्यशाळेची जाहिरात केल्यापासूनच साधकांनी प्रवेश घेण्यास सुरुवात केली. हळूहळू प्रवेश घेणाऱ्यांची संख्या इतकी वाढली की सुमारे ८० साधकांना प्रवेश देऊनसुद्धा (ह्या साधकांमध्ये श्री. येरूणकर, मसुराश्रमाचे विश्वस्तही होते हे विशेष!) काहीजणांना पुरेशा जागेअभावी परत पाठवावे लागले.

अशा प्रकारे ज्येष्ठ योगशिक्षक श्री. श्रीधर परब यांच्या मार्गदर्शनाखाली दि. ३१ मे २००९ पासून कार्यशाळेस सुरुवात झाली. ८० साधक असल्याने शिक्षकांची कमतरता जाणवू लागताच श्री. लिमये, श्री. श्रॉफ, सौ. स्वाती जोशी, कु. प्राजक्ता शहा, श्री. शिवाजी पाटील, श्री. महेश ठाकरे, कु. हेमा राव हे योविनीचे शिक्षक पुढे आले आणि त्यांनी आपापला खारीचा वाटा उचलला.

पहिले दोन दिवस साधकांना पंचज्ञानेंद्रियांच्या सोप्या यौगिक शुद्धी क्रिया आणि सुलभ संधीचालन क्रिया शिकवून त्यांचे शरीर व मन प्राणायामासाठी तयार केले गेले. नंतर प्रत्यक्ष प्राणायाम शिकवण्यास सुरुवात झाली. श्री. परबसरांनी आपल्या ओघवत्या शैलीत व साधकांना समजेल अशा सोप्या भाषेत प्राणायामाचे एकेक अंग उलगडण्यास सुरुवात केली. पुढील ७-८ दिवसात आपण अगदी विनासायास इतके प्राणायाम प्रकार कसे बरे शिकलो हे लक्षात आल्यावर साधकांनाच समाधान मिश्रित आश्चर्य वाटले. ह्या दहा दिवसीय प्राणायाम कार्यशाळेत शिकवलेल्या प्राणायाम प्रकारांचे तंत्र, लाभ, निषेध इत्यादी तसेच प्राणायाम विषयावरील आवश्यक ती सर्व माहिती असलेली मराठी भाषेतील छोटी पुस्तिका सर्व साधकांना दिली गेली. साधकांना ह्या पुस्तिकेचा उपयोग प्राणायामाचा अभ्यास योग्य प्रकारे पुढे सातत्याने चालू ठेवण्यासाठी होईल ह्याची खात्री वाटते.

असे सर्व काही व्यवस्थित पार पडत असतानाच एक दुधशर्करा योग आला. स्थान गोरेगावचे मसुराश्रम, कार्यशाळेतील सहभागी साधकांची संख्या ८० एवढी मोठी व

परबसरांच्या वक्तृत्व व अनुभव कौशल्यावर अत्यंत दमदारपणे यशस्वीरित्या होत असलेली कार्यशाळेची वाटचाल; हे सर्व ऐकून श्री. निंबाळकर सरांनाही कार्यशाळेला भेट देण्याचा मोह आवरता आला नाही. त्यांनी दि. ७ जून २००९ रोजी सकाळी गोरगावला हजेरी लावली. सोबत होते सौ. शकुताई, श्री. चिटणीस व श्री. घोलकर सर. श्री. निंबाळकर सर येण्याच्या दिवशी मसुराश्रमाचे अध्यक्ष श्री. अतुल भातखळकर यांनाही खास आमंत्रित करण्यात आले होते. यानिमित्ताने झालेल्या आटोपशीर समारंभात श्री. अतुल भातखळकरांनी आश्वासन दिले की योगासारख्या बहुमोल कार्याला हातभार म्हणून मसुराश्रम शक्य तेवढी सर्व मदत करील. श्री. निंबाळकरसरांनी आपल्या छोटेखानी भाषणात ओंकाराचे महत्त्व विषद करून सांगितले व साधकांकडून ओंकार साधना करवून घेतली. त्यानंतर सर्वांना अल्पोपहार देण्यात आला.

मागील कार्यशाळेदरम्यान आलेल्या प्रतिक्रियांनुसार कार्यशाळा संपल्यानंतर २ दिवस साधकांना फक्त सरावासाठी बोलविण्यात आले. या वाढीव दोन दिवसांसाठी मसुराश्रमानेही सहकार्य केले व साधकांना यासाठी काहीही जादा भूदंड पडू दिला नाही.

दहाव्या दिवशी प्रतिकात्मक ५ जणांना प्रमाणपत्र देऊन कार्यशाळेची सांगता करण्यात आली. उल्लेखनीय बाब म्हणजे या कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या साधकांपैकी दोन साधक वयाची ८० वर्षे उलटून गेलेले होते. कार्यशाळेसाठी मसुराश्रमाचे विश्वस्त श्री. येरूणकर व त्यांच्या सहकाऱ्यांचे अत्यंत मोलाचे सहकार्य लाभले.

समारोपाच्या निमित्ताने व्यक्त केलेल्या अभिप्रायातून साधकांनी प्राणायाम कार्यशाळेचे खूप कौतुक केले व अशा कार्यशाळा वरचेवर घेण्याची विनंती केली.

□ **Two Days Pranayama Workshop at Ahuja Trust Building, Dadar (East)** (Miss Shashikala Chaurasia)

During the Summer Course held in May 2009, one of the participants of Ruia College Centre - Shri Umesh Ahuja, Trustee of Ahuja Trust Building, expressed his desire to give spacious hall of their trust building for conducting such Yoga Courses in future. Since there was always an assured demand for Pranayama Workshop, it was decided to conduct the Pranayama Workshop at the same venue on two days i.e. on 13th and 14th June 2009. Accordingly, the team of teachers was finalised and Shri Mahesh Sinkar was requested to play a leading role. Thereafter, Mr. Srinivas Rao took the charge of sticking the posters and Mrs. Neelam Patil, Mrs. Shobha Shah, Miss

Shashikala and Mr. Rup Singh started canvassing for the Workshop in the nearby locality. When we started, the response was not that good, but as it is said 'Hard Work Never Fails', we were happy to get an overwhelming response at the end as there were total 74 participants who enrolled for the Workshop. Thanks also to Mr. Menon of YVN's Borivali Summer Course Centre who used his good connection with Gujarathi Newspaper – 'Janmabhumi' in which a news item about this Workshop appeared which might have contributed to some extent in reaching the expected level of enrollment. Mr. Mahajan, Mrs. Sonal Shah, Mr. Rup Singh took charge of admission and Mrs. Neelam Patil looked after sale of books published by Yoga Vidya Niketan.

On 13th June 2009, first session started at 5.30 p.m. Miss Shashikala welcomed all the participants on behalf of Yoga Vidya Niketan. Shri Mahesh Sinkar, Senior Yoga Teacher and General Secretary of YVN took charge of Pranayama Workshop, ably supported by the ideal demonstrator viz. Mr. Sunil Bhujbal.

On the first day Mr. Sinkar sir took all the preparatory practices necessary for Pranayama Sadhana. The participants religiously practised various preparatory practices. On the next day i.e. 14th June, participants came at 5.00 p.m. Mr. Sinkar sir, in his lucid language, explained the technique, benefits and contra-indications etc. of all the Pranayama practices. The participants metaculously followed the instructions given by Sinkar sir and practised all the Pranayamas in proper way. The other teachers viz. Mrs. Shobha Shah, Mrs. Neelam Patil, Mrs. Sonal Shah, Miss Shashikala Chaurasia, Ms. Srinivasana Rao, Mr. Mahajan observed the participants doing practices and helped them to do corrections, wherever required.

At the end of the Workshop, participants were served biscuits and tea followed by question-answer session. Mr. Sinkar sir answered all the questions elaborately. The participants expressed their total satisfaction over the workshop which was organised and conducted excellently. While closing the workshop, Mr. Sinkar sir and his

associate teachers' team thanked all the participants for attending the workshop so sincerely and making it a grand success.

❑ **Suryanamaskar Workshop in Damle Yoga Kendra**
(Mrs. Vedavati Tulzapurkar)

A two day workshop of Suryanamaskar was arranged at Damle Yoga Kendra, Matunga on 6th and 7th June, 2009, mainly for the participants of the Summer Course. Within two days of the announcement of the workshop, there was overwhelming response with 61 participants.

The workshop was excellently organised by Ms. Shashikala Chaurasia. Shri Shreedhar Parab sir conducted the sessions quite effectively and taught all the fine points of Suryanamaskar, leaving no doubts in the minds of the participants. The demonstration by Shri Sunil Bhujbal was ideal showing that practice leads to perfection. Mrs. Vedavati Tulzapurkar, Mrs. Sampada Kamat, Mr. Vishwanath Mahajan, Mr. Patleghar assisted in making the workshop a grand success.

Despite the weather being hot and humid, the participants were enthusiastic and appreciated the workshop.

❑ **Two Days Pranayama Workshop at Rachana Sansad, Prabhadevi** (Mrs. Shubhada Kushe)

There was an overwhelming response to the Pranayama Workshop organized for two days on 13th and 14th of June 2009, at the centrally located premises of Rachana Sansad, Academy of Architecture, Prabhadevi. Due to limitation of space, registration was restricted. Nevertheless, more than 70 people participated in the workshop which was conducted by YVN's Senior Yoga Teacher Shri Shreedhar Parab sir in his usual zealous style, accompanied by the perfect demonstrations by YVN's experienced Yoga Teacher Shri Madhusudan Sathe. During the Workshop, other three senior teachers of YVN, viz. Miss Shashikala Chaurasia, Mrs. Anita Kolhe and Mr. Sudhakar Mestry guided the participants with personal attention.

On the first day, the session started at 6.30 a.m. sharp with the chanting of omkar followed by the prayer recited by Mrs. Jayashri Subramanian, student of the 32nd YTTC. Thereafter, Miss Shashikala Chaurasia presented a brief introduction of the main teacher i.e. Shri Parab sir and also introduced the other senior teachers and students of YTTC viz. Mrs. Jayashri Subramanaian, Mrs. Shubhada Kushe, Mrs. Nilam Patil and Mrs. Shobha Shah.

Thereafter, Shri Parab sir explained the importance of Pranayama – the 4th anga of Patanjali's ashtanga yoga. He explained in his lucid language the simple yogic kriyas like mukha shuddhi / netra shuddhi, shwasan marg shuddhi, kapalabhati and various adharasanas, as also a few asanas like marjarasan A & B with abdominal strokes, which are all pre-requisites for the proper practice of pranayama. He also explained the tribandhas and various hasta mudras like drona, padma, jnana and anguli mudra. He then narrated the significance of mudras and how they are beneficial in Pranayamic practices also. The session ended at 8 a.m. sharp.

On the 2nd day, after the Omkar and the prayer, the session commenced at 6.30 a.m. with the practice of the preparatory techniques which were taught on the previous day and then the main session on Pranayama gathered momentum, in which all the important Pranayamas were explained with their benefits, contraindications etc. alongwith the demonstrations, followed by the practice session.

Tea / Coffee break was arranged between 9.15 to 9.45 A.M. during which, various books published by YVN were also sold. Particularly in demand were the books on Pranayama and also the Simple Yogic Kriyas. This was followed up by Q & A session for clarification of doubts.

The workshop ended at 11.00 a.m. with a vote of thanks by Mrs. Shubhada Kushe on behalf of Yoga Vidya Niketan. She thanked Shri Suresh Singh, the Principal of the Academy of Architecture for granting permission to conduct the workshop and also for participating enthusiastically in the workshop along with his better half, Mrs. Anita

Singh. She also thanked all the participants for their wholehearted support and co-operation. She then specially thanked Shri Parab sir for conducting the Pranayama Workshop in his inspiring and motivational style assuring the participants, the central benefits of yoga in general and pranayama in particular. She also thanked Mr. Madhusudan Sathe for the excellent demonstrations.

Miss.Shashikala Chaurasia was extended special thanks for having managed the show single-handedly and Mrs. Jayashri Subramanian and Mrs.Neelam Patil for their unstinted support to make this Pranayama Workshop a grand success.

□ योगथेरेपी, नॅचरल लिव्हिंग, नॅचरोपथी कोर्सचा आगळा-वेगळा अनुभव (अनिता बिडवई, वाशी)

चला तर आम्हां थेरेपीच्या स्टुडंटस्चे हेही वर्ष छानपैकी गेले. टी.टी.सी. प्रमाणेच इथेही भरपूर शिकण्यास मिळाले. टी.टी.सी. संपल्यानंतर टी.टी.सी.च्या शिक्षकवर्गाने आम्हांस थेरेपी कोर्ससाठी प्रवृत्त केले होते. थेरेपीला टी.टी.सी. प्रमाणे क्रिया, प्रोजेक्ट, समर कोर्स हे सगळं नसतं. त्यामुळे हा कोर्स त्यामानाने सहजपणे पूर्ण होतो असंही त्यांनी सांगितले. खरंच टी.टी.सी. म्हणजे जणूकाही बोर्ड एक्झाम व त्यातून तावून सुलाखून बाहेर पडल्यावर थेरेपी कोर्स म्हणजे कॉलेजच्या पहिल्या वर्षाप्रमाणे, जरासे तणावरहित वातावरण. युनिफॉर्मची सक्ती नाही (फक्त प्रॅक्टीसच्या दिवशी घालणे क्रमप्राप्त) आणि टी.टी.सी. प्रमाणे लेसन, ३ मिनिट एखाद्या विषयावर बोलणे हे सगळं नसल्यामुळे सुरवातीला अगदी रिलॅक्स वाटून, वेगवेगळी लेक्चर्स ऐकणे खूपच छान वाटले व त्याचा आनंद लुटता आला. त्यामुळे असेल कदाचित पण सुरवातीला वातावरण थोडेसे थंड-थंड असे जाणवले. तसं मी एकदा कृष्णकुमार सरांना म्हटलंही आणि त्यावर त्यांचे उत्तर होते- पाहत राहा, हळूहळू गरम होत जाईल. आणि खरंच, त्यानंतर याचा प्रत्यय येऊ लागला. इथे टी.टी.सी. प्रमाणे प्रकार नसले तरी खूप वेगवेगळे विषय हाताळले गेले. डॉक्टरांनी वेगवेगळ्या विषयांवरची लेक्चरस् तर सर्वात महत्त्वाचा टप्पा होता. तो फारच उपयुक्त, महत्त्वाचा व त्यातून बरेच काही शिकण्यासारखा. वर्षभरात आठ बॉडी सिस्टीमस्वर लेक्चरस् झाली. त्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांचे आठ ग्रुपस् तयार झाले होते. प्रत्येक ग्रुपने एकेका सिस्टिमवरचे डॉक्टरांचे लेक्चर ऐकून त्याप्रमाणे नोटस् बनविल्या. हा एक वेगळाच अनुभव होता. लेक्चरसाठी त्या-त्या विषयातली तज्ज्ञ डॉक्टर मंडळी यायची. डॉक्टरांची लेक्चर महिन्यातून एकदा वाशी तर दुसऱ्या खेपेस दादरला. लेक्चरस्साठी

दादरला जाणे म्हणजे आमच्यासाठी वीकएंड पिकनिक असायची. कारण आमची मैत्रिण नेहा आम्हांला आरामात तिच्या गाडीने न्यायची, आणायची. दादरहून घरी येताना नीलम गाडीत असली की चेंबूरपर्यंत मौज, मस्ती व जोकस् यांना उधाण यायचे. अशा तऱ्हेने दादरला जाण्याचा कधी त्रास जाणवलाच नाही आणि त्याचप्रमाणे मेडिकल अस्पेक्टचाही तणाव न येता बऱ्यापैकी अभ्यास सुरू झाला. विषय समजून घेऊन त्याप्रमाणे त्या जोडीनेच यौगिक थेरपिचाही अभ्यास सुरू होऊन विषय समजून घेणं जमू लागले. अधून-मधून वेगवेगळ्या विषयांवरची लेक्चरस् असायची. कधी पंचमहाभूतांपैकी एखादा विषय तर कधी पंचकोष, कधी फास्टिंग तर कधी डाएट, कधी हैड्रो थेरपी तर कधी मड थेरपी, कधी मसाज तर कधी अॅक्युपेशर. अशा रीतीने नॅचरोपथी व नॅचरल लिव्हिंगचा आम्ही थिअरी व प्रॅक्टीकल ह्या माध्यमांतून अभ्यास करत असताना मजाही लुटत होतो. नॅचरोपॅथीच्या अभ्यासाच्या निमित्ताने महाराष्ट्र निसर्ग उद्यान, धारावी तसेच नेरे, पनवेल येथील नॅचरोपॅथी आश्रमाची भेट आम्हांला खूप आनंद व अविस्मरणीय सुखद अनुभव देऊन गेली. काऊन्सेलिंग व रिसर्चसारखे काही अगदी वेगळे विषयही समजले. दोन दिवसांच्या वार्षिक निवासी मेळाव्यामध्ये तर भरपूर ज्ञानवर्धन झाले. अशा एकंदरीत मोकळ्या वातावरणात आम्ही वर्षभर वेगवेगळे विषय समजून घेत घेत त्यांचा अभ्यास करण्यात यशस्वी झालो असं मला मनापासून वाटतं. आणि सगळ्यात गंमत म्हणजे आम्ही अभ्यास करून परीक्षा वगैरे दिल्या खऱ्या, पण कोणत्याच परीक्षेचा रिझल्ट आमच्यापर्यंत न आल्यामुळे आम्ही संपूर्ण वर्ष अगदी मजेत घालविले. तसा आम्ही मनापासून अभ्यासही केलाय. तेव्हा आता काय रिझल्ट लागायचा तो लागो- नो टेन्शन. अशा रीतीने योग विद्या निकेतनमध्ये टी.टी.सी. व थेरपी कोर्सच्या निमित्ताने आम्ही दोन वर्षे छान मजेत घालविली. तसे हे दोन कोर्स म्हणजे एकाच नाण्याच्या दोन बाजू किंवा दोन डोळेही म्हणू शकतो. कारण एकाशिवाय दुसरा अपूर्ण, असं काहीसं नक्कीच जाणवलं.

टी.टी.सी.च्या शिस्तीत व नियमांमध्येही बरेच काही शिकायला मिळाले तर थेरपी कोर्सच्या निमित्ताने अनेक वेगवेगळे विषय मोकळ्या वातावरणात समजावून घेतल्यामुळे आमच्या ज्ञानाच्या आणि अनुभवाच्या कक्षा अधिक विस्तारल्या. आता समाजामध्ये वावरताना किंवा काही मनोकायिक आजारांनी ग्रस्त असलेल्या गरजूंना उपयुक्त अशी योगसाधना शिकविणे व निसर्गजीवन-निसर्गोपचाराबद्दल सुयोग्य मार्गदर्शन करणे आम्हांस नक्कीच सोपे जाणार आहे. ह्याबद्दल आमच्या श्रद्धास्थान असलेल्या योग विद्या निकेतनचे, सर्व शिक्षकवर्गाचे, समस्त योविनि परिवाराचे आम्ही मनःपूर्वक ऋणी आहोत.



Thanks to

DR. (MRS.) RAJANI AND GOPAL SATHE
B-1, Omkamal Harsha Park, Chandavarkar Road,
Borivali (W), Mumbai - 400 092 for giving
a full page advertisement-cum-donation with compliments
for 'Yoga Varta', the bulletin of Yoga Vidya Niketan.



Mr. Vinod Ghedia,
Deputy Mayor of
Mumbai -
appreciating YVN's
activities at
Gyan Sagar,
Borivali (W)

The respected Sathe couple participated in YVN's one month Yoga Summer Course which was conducted between 6 to 7.30 a.m. daily from 1st May 2009 onwards at the specially developed Amphi theatre-cum-lush green step-garden with open stage called 'Gyan Sagar' of Borivali Sanskritik Kendra located at Devidas Road, Borivali (W). It is a dream project conceived and brought into reality by Mr. Vinod Ghedia, dynamic Deputy Mayor of Mumbai who has been the inspiring force behind the development of such an ideal unique place in the heart of Borivali, where various types of activities can be conducted very effectively for the welfare of the public. Impressed by the Yoga Class conducted by YVN at the said venue, Mr. Vinod Ghediaji made a public announcement that Borivali Sanskritik Kendra would like to have sustained long-term association with YVN by providing the said venue for such useful Yogic activities in future too.

Highlights of Yoga Class at Gyan Sagar, Borivali (W)

□ Total 96 participants (57 ladies and 39 gents) took advantage of one month Yoga Summer Course conducted by YVN at Gyan Sagar, Borivali (W) under the able leadership of Mr. B. S. Menon, Organiser and admirably supported by enthusiastic Yoga Teachers viz. Mrs. Neelambari Mandlik and Dr. Darshana Palande. Many senior Yoga Teachers of YVN paid frequent visits to this prestigious Yoga Class and extended their expertise for the benefit of the participants.

□ Padmashri Yogacharya Nimbalkar sir paid visit to this Yoga Class on 30th May 2009 along with Smt. Nimbalkar, Mr. Vijay Chitnis and Mr. Pradip Gholkar. Shri Nimbalkar sir took a special session on 'Omkar Sadhana' which was kept open for general public also. Sarvashri Shreedhar Parab, Anant Ashtekar, Mahesh Sinkar, Padukone Krishna Rao and many other senior teachers of YVN were also present at this impressive function.

□ Dr. (Mrs.) Rajani and Gopal Sathe as also Smt. & Shri Rane, Committee Member of Borivali Sanskritik Kendra who participated in Yoga Summer Class as also many other office-bearers of Borivali Sankritik Kendra who paid periodic visit to the class expressed total satisfaction over the successful organisation of YVN's Yoga Summer Course at 'Gyan Sagar'.

Congratulation!

Vashi Students passing with flying colours 'Diploma in Yoga' of Mumbai University

Sonali Mukhopadhyay, Shrilaja Palur, Varsha Ostwal, Charulata V Kulkarni, Sanjeevani Sarwate, Santosh Bashetti, Dr. Anushka Gavde, Rini Datta, Sushama Hande.

Students Securing Distinction in 'Advanced Diploma in Yoga'

Shaikh Mohammed Sabir, Sahebodin Das, Sujata Vairat, Krishnakumar Iyer, S. Shanti, Dr. Savita Otari, Seema Jhavar, Jayashree Nair.