

योगवार्ता

# योग-वार्ता

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

वर्ष २७वे, अंक : ३

# YOGA – VARTA

BULLETIN OF YOGA VIDYA NIKETAN  
Regn. No. (43668/85)

एकूण अंक : ३००

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

पंचवार्षिक वर्गणी : रु. ५००/-

March, 2010

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

PUBLISHED & POSTED ON 16TH OF EVERY MONTH

## अनुक्रमणिका § INDEX

Free Thinking.....	Sadashiv Nimbalkar .....	3
मुखपृष्ठ पाहताना....	श्रीधर परब .....	5
हठप्रदीपिका-एक उत्तम योगमार्गदर्शक .....	गंधाली दाशरथे .....	7
निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार .....	सदाशिव निंबाळकर .....	10
(लेखांक-२९)		
Lectures on Digestive System .....	Rajan Pandhi .....	17
Annual Exhibition & .....	Shweta P. Jain.....	27
Yoga Mitra Award		
वार्षिक प्रदर्शन - वृद्धत्वम् जरयाविना! .....	ऋचा आठवले .....	32
सुखद आठवणी 'योगमित्र'		
पुरस्कार विजेत्यांच्या .....	सदाशिव निंबाळकर .....	34
Yoga in Clinical ENT Practise .....	Dr. Kanchan J. ....	39
अभिनंदन : Congratulations! .....		42
• श्री. विनोद जोशी .....		9
• Dr. Kanchan J. ....		18
• सौ. शकुंतला निंबाळकर .....		42
• श्री. अनंत अष्टेकर .....		43

---

---

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

---

## कर्तृत्वसुगंधी व्यक्तिमत्त्व

“आपलं व्यक्तिमत्त्व म्हणजे आपल्या दिनचर्येचं चालतंबोलतं वेळापत्रक. ज्याच्या दिवसाच्या यादीत अनेक कामांची गुंफण असते, त्याची चपळाई व्यक्तिमत्त्वात दिसतेच. किनाऱ्यावर उभं राहून नदी वाहताना बघावी, त्याप्रमाणं वाहणारा दिवस आपण ठरवलं तर अनुभवू शकतो. हा अनुभव समजू लागलेल्या वयाच्या प्रातःकालीच मिळाला तरच व्यक्तिमत्त्वात प्रवाहीपण येतं. हे भान ज्यांना नसतं, ती माणसं ‘आजचं काम उद्यावर अन् उद्याचं कधीच नाही’वर ढकलतात. पुढे पुढे काही नवं करण्याचा उत्साह संपतो. मग ओसरलेलं चैतन्य चेहऱ्यावर दिसू लागतं! अशा चेहऱ्यांनी कितीही रंगभूषा करा, ते सुंदर दिसत नाहीत. कारण सौंदर्य असतं आपल्या सर्जनऊर्जेत! नव्या क्षणांच्या कुपीत, नव्या प्रयत्नांचं अत्तर भरणारी माणसं कर्तृत्वसुगंधी जगतात. ते त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वात जाणवतं. आता ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, किरण बेदी, सचिन तेंडुलकर, लता मंगेशकर, झाकीर हुसेन हे चेहेरे आपल्याला आकर्षक का वाटतात? त्यांना पाहिल्यावर जीवनाचा लढा लढण्याचं बळ कोठून येतं? त्यांचं नुसतं छायाचित्रही आपलं प्रेरणास्रोत का होतं? या चेहऱ्यांमध्ये असं काय आहे? एकच आहे, ते म्हणजे नियतीनं दिलेली क्षमता ही माणसं पूर्णत्वानं कर्तृत्वात रूपांतरित करतात.”

– प्रा. प्रवीण दवणे

(दि. ११ जुलै २००९ च्या ‘सकाळ’ मधील लेखाचा संकलीत भाग 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 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.)

---

## **Free Thinking**

**Sadashiv Nimbalkar**

(Tel. : 27895777)

---

### **THE REAL SAINT**

---



Saintly people never take credit for their good and saintly qualities and behaviour. They give the credit of this to the mercy and kindness of God or the creator. Also they never belittle others. Instead, they honour and respect others even for a little good qualities and behaviour. One saint was very famous for his forgiveness and mercifulness. He always used to remain calm and cool. He never got angry and upset. He never took credit to himself for his calmness and coolness.

Once a crook of the town thought of testing him of his calmness and coolness. The cheat, therefore, invited him to his home for lunch. The saint respected the invitation and attended the lunch. The respectable persons from the town were also present for the lunch. The lunch was served and when the saint was to start eating, that cheater person started abusing him and fighting with him. He then forcibly lifted the saint and thrown him out of the house with the help of his servants. The saint, however, was cool and calm. He got up and without speaking a single word, went home.

That wicked and vicious man repeated invitation of lunch and also the the same incident of abusing for ten times in that saint's case. But that saint was incarnate of unconditional forgiveness. He neither got angry nor lost his calmness and coolness on any occasion.

At the end that wicked man repented and regretted. He touched the feet of the saint and apologized to him wholeheartedly. The saint forgave him unconditionally and said, "My friend! You never did any wrong thing in testing my coolness."

“Sir! your coolness and forgiveness are really amazing. I never saw such angerlessness and coolness anywhere. You are really a great saint. I have insulted and thrown you out of the house for ten times but you never got angry and upset. You responded again and again to my invitation and came for lunch, forgetting the previous instances. I never saw such an example anywhere. You are really a great, great saint,” said the repented man.

The saint laughed and said jokingly, “My friend! The pets also have this quality of forgiveness. For several times, they come to eat and we beat them away; but they forget and forgive and come back to eat again and again. Are they not the real saints?”



*Thanks for Donations*

*Towards Sponsorship of New Cover Pages of Yoga Varta*

Name	Donation	Cover Pages for
Shri Dilip S. Podar, D. K. Corporation	22,000/-	11 months
Shri K. S. Iyer	6,000/-	3 months
Shri Rajendra Joshi	6000/-	3 months
Shri Sabir Shaikh	6000/-	3 months
Shri Shreedhar Parab	6000/-	3 months
Shri Pradip Gholkar	6000/-	3 months

*Towards Other Activities of YVN*

Smt. Mangala Damodar - Kamat - Adarkar	Rs. 25,000.00
The Trustees of the Pushpa & Laxmidas Kapadia Charity Trust	Rs. 10,000.00
Shri Ghanashyam P. Parab	Rs. 5,000.00
Smt. Heena Shah	Rs. 1,000.00
Shri B. N. Karmarkar*	Rs. 1,000.00
(*In memory of Late Smt. Savita B. Karmarkar, YVN's Yoga Teacher)	

‘योविनि’च्या वर्धापन दिनानिमित्त योगप्रेमींना हार्दिक शुभेच्छा !

– श्री. सुधीर सरलष्कर, कोल्हापूर

## मुखपृष्ठ पाहतांना...

चमचमणाच्या इतर छोट्या तारकांचे तेज झाकोळत, निळ्याभोर आकाशात स्वतःची वेगळी ओळख देणाऱ्या स्वयंप्रकाशित ताऱ्याचे चित्र मुखपृष्ठावर पाहताच मला प्रकर्षाने आठवण झाली ती क्रिकेटच्या नभांगणात स्वतःच्या अद्वितीय कर्तृत्वाने सगळ्या जगाचे लक्ष वेधून घेणाऱ्या आपल्या लाडक्या 'मास्टर-ब्लास्टर', 'विक्रमादित्य', 'वर्ल्ड स्टार' सचिन तेंडुलकरची! अर्थात सचिनला हे स्टारपद सहजासहजी मिळालेले नाही. त्यासाठी त्याने घेतलेले अफाट परिश्रम आणि जाणीवपूर्वक जोपासलेली जिद्द व चिकाटी या व इतर गुणांमुळेच तो स्टार प्लेअर झाला. कोणत्याही क्षेत्रात असे काही जण असतात जे आपल्या भव्यदिव्य कामगिरीमुळे लाखो लोकांचे लक्ष आकर्षित करतात. त्यांनाही ते स्टारपद सहजासहजी मिळालेले नसते हे आपण जाणतो. जे मोठेपण विनासायास किंवा केवळ नशिबाने मिळते किंवा दुसऱ्यांच्या काही अंतःस्थ हेतूमुळे जेव्हा मोठेपण आपल्यावर लादले जाते तेव्हा असे स्टारपद फार काळ न टिकणारे, तकलादू असते हेच खरे.

कुठल्याही क्षेत्रात स्टार होण्यासाठी सगळ्यात महत्त्वाचे असते आपल्या अंगभूत बलस्थानांची, गुणवैशिष्ट्यांची वेळीच जाणीव होणे. त्याचबरोबर आवश्यक असते आपल्या स्वतःतील दोषांची, उणिवांची जाण असण्याची व लवकरात लवकर त्यावर मात करण्यासाठी जाणीवपूर्वक आवश्यक प्रयत्न करण्याची. आपल्या मनाची नैसर्गिक ओढ कोणत्या विषयांकडे आहे हे लक्षात आल्यावर मग आवश्यक ठरते त्या अनेक आवडत्या विषयांतून एकाच विषयाची विचारपूर्वक निवड करणे. नाहीतर 'एक ना धड भाराभर चिंध्या' अशी गत होऊ शकते. निवडलेल्या ध्येय-विषयावर 'एकतत्त्वाभ्यास' वृत्तीने म्हणजे त्या एकाच विषयावर संपूर्ण, अविभक्त लक्ष केंद्रित करून त्यात प्रावीण्य मिळविणे ही स्टारमार्गावरील पुढची पायरी. या अवस्थेमध्ये योग्य व्यक्ती, संस्थांकडून मार्गदर्शन घेऊन आपल्या ध्येयपूर्तीसाठी आवश्यक ते सर्व ज्ञान व कौशल्य संपादन करण्याचा ध्यास लागायला हवा. स्टारपदाच्या मार्गावरची पुढची महत्त्वाची स्थानके म्हणजे आपल्या ध्येयाप्रत नेण्यासाठी उपयुक्त ठरणाऱ्या विविध संधींचा वेध घेणे आणि त्या संधींचे सोने करण्यासाठी जिद्दीने कार्यरत होणे. त्याचबरोबर सुरू होतो त्या मार्गावरील संभाव्य धोक्यांचा, अडचणींचा अंदाज बांधणे, त्या टाळण्यासाठी जागृत राहणे व इतर पर्यायांचा शोध घेणे.

हे सर्व करूनही नेहमीच मनात योजल्याप्रमाणे सर्व काही घडेल याची खात्री नसते. बऱ्याचदा प्रयत्नांत कुठेही कमी न पडता अपेक्षित यश मिळत नाही. कधी कधी तर

अनपेक्षितपणे अपयशालाही सामोरे जावे लागते. अशा वेळी अपयश पचविण्याची क्षमता असलेली व्यक्तीच निराशेला दूर सारून आत्मविश्वास ढळू न देता, निर्धाराने व पूर्वीपेक्षा जास्त जोमाने आपल्या ध्येयमार्गावरचा प्रवास पुढे सुरू ठेवते. अशाच व्यक्ती भविष्यात स्टार होण्याची शक्यता अधिक असते. स्टार होण्याची क्षमता असलेली किती तरी माणसे केवळ अपयश पचवता न आल्यामुळे अवसानघाताने आपले ध्येय अर्ध्यावर सोडून निराशेच्या गर्तेत स्वतःला बुडवून घेताना दिसतात. अशा प्रसंगी, त्या व्यक्तीचे गुरू, मार्गदर्शक, पालक, नातेवाईक, मित्र आदि प्रियजनांवर खास जबाबदारी येऊन पडते. त्यांनी जर अशा व्यक्तीला धीराचा, प्रोत्साहनाचा आधार दिला तर ती व्यक्ती त्या धक्क्यातून सावरू शकते व पुढे जाऊ शकते. अधिकाधिक गुण मिळवून परीक्षेमध्ये 'स्टार परफॉर्मन्स' करण्यासाठी धडपडणारे विद्यार्थी-विद्यार्थिनी जेव्हा आपल्या उराशी बाळगलेली स्वप्ने भंगताना पाहतात तेव्हाही असा मदतीचा आश्वासक आधारच त्यांना सावरू शकतो.

स्टार होण्यासाठी जे जे करणे आणि जे जे टाळणे आवश्यक आहे ते कळण्यासाठी आणि नंतर ते प्रत्यक्षात आणण्यासाठी योग्य मार्गदर्शनाखाली केलेला योगाभ्यास नक्कीच उपयुक्त ठरतो यात शंका नाही. व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण समग्र विकास घडवून आणण्याची क्षमता योगात आहे. भगवद् गीतेमध्ये 'योगः कर्मसु कौशलम्।' या उक्तीतून योगाभ्यासाचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. उत्तम मनोकायिक स्वास्थ्य, मनावरील नियंत्रण, आत्मविश्वास तसेच शारीरिक, मानसिक क्षमतांची वृद्धी, सकारात्मक, सहनशील मनोवृत्ती आणि आशा-निराशा, प्रेम-राग, सुख-दुःख, यश-अपयश अशा अनेक परस्पर विरोधी परिस्थितीमध्येही मनाचा समतोल कायम राखण्याची क्षमता आदि अनेक गोष्टी योगाभ्यासामुळे साध्य होतात. म्हणून तर 'योगः समत्वं उच्चते।' असेही गीतेत म्हटले आहे. सर्वांनाच काही सचिनसारखे आपापल्या क्षेत्रात 'सुपर स्टार' होणे जमणार नाही हे मान्य. परंतु आपली सर्व कामे जास्तीत जास्त कुशलतापूर्वक करून आपणही आपल्या क्षेत्रामध्ये आपला एक खास ठसा निश्चितच उठवू शकतो. सर्वसामान्यांसाठी 'स्टार परफॉर्मन्स' म्हणजे निवडलेल्या क्षेत्रात आपली स्वतःची अशी खास मुद्रा उमटवणे. एवढे जरी झाले तरी स्टार होण्यातला आनंद आपल्याला नक्कीच मिळू शकेल. म्हणूनच तर या महिन्याच्या योगवार्ताचे मुखपृष्ठ सर्वांना आपुलकीच्या नात्याने आग्रहपूर्वक सांगतेय -

"Be a Star with Yoga!"

श्रीधर परब

(श्रीधर परब)

कार्यकारी संपादक



## हठप्रदीपिका - एक उत्तम योगमार्गदर्शक

(लेखांक ४)



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

उत्साहात् साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात्।

जनसंगपरित्यागात् षडभिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ह.प्र.१-१६ ॥

अन्वय : उत्साहात्, साहसात्, धैर्यात्, तत्त्वज्ञानात्, निश्चयात्, जनसंग परित्यागात् च, (एतैः) षड्भिः योगः प्रसिद्ध्यति।

शब्दार्थ : तत्त्वज्ञान = यथार्थ ज्ञान, योग्य ज्ञान. परित्याग = त्याग करणे, सोडून देणे. प्रसिद्ध्यति = प्रसिद्ध पावणे, प्रकाशात येणे.

अर्थ : उत्साह, साहस, धैर्य, यथार्थ ज्ञान, संकल्प व लोकसंगाचा परित्याग या सहा गोष्टींमुळे योग सिद्ध होतो.

विवरण : १५व्या श्लोकामध्ये योगसाधनेसाठी कोणत्या गोष्टी अयोग्य आहेत ते सांगून झाले. आता या श्लोकात योगसाधनेसाठी कोणत्या गोष्टी अनुकूल आहेत ते सांगितले आहे. या सहा गोष्टींचा अंगिकार केल्यास योगसाधना निश्चितच साध्य होणार आहे असा दिलासा दिला आहे. आता या सहा गोष्टी कोणत्या ते क्रमाने पाहू :

१) उत्साह : योग शिकण्यासाठी उत्साहाची गरज आहे. योग शिकणे म्हणजे केवळ काही आसनांचा अभ्यास नाही तर हठयोगाप्रमाणे शुद्धिक्रिया, आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा तसेच प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी या अंतरंग साधनेचा अभ्यास - हे सर्व शिकणे म्हणजे योग शिकणे. अर्थात् यासाठी उत्साह हवाच. शिवाय हा उत्साह शेवटपर्यंत टिकणेही आवश्यक आहे. तरच योगसाधना यशस्वी होऊ शकेल.

२) साहस : मला नेहमी असे वाटते की, आपण जो आता योग शिकतो किंवा जो योग शिकवला जातो तो मुळ योगसंहिताच्या पाव भाग सुद्धा नसेल. असे म्हणण्याचे कारण म्हणजे असंख्य अशा आसनांपैकी केवळ काहीच आसने आपण शिकतो. अगदी या संहितेप्रमाणे कूर्मासन, कुक्कुटासन, उत्तान कूर्मासन, गोमुखासन, वीरासन, भद्रासन अशी आसने आपण सहसा करत नाही. अष्टप्राणायामांपैकी उज्जायी, भस्त्रिका, भ्रामरीसारखे एक-दोनच प्राणायाम आजच्या काळासाठी उपयुक्त म्हणून

तेवढेच करतो. तसेच या संहितेत मुद्रादशक वर्णन केले आहे. त्यापैकी महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, वज्रोली इ. मुद्रा आपण अभ्यासत नाही. अर्थात् हे न शिकण्यामागचे व न शिकवण्यामागची खूप कारणे आहेत व आजच्या काळाला अनुसरून आपले शरीर व मन सुदृढ होण्यासाठी जेवढा भाग आवश्यक आहे ते सर्व आपण शिकतो हे खरे आहे. पण जर सर्व योगसंहिता शिकायची म्हटली तर साहसाची निश्चितच आवश्यकता आहे. याविषयी दुमत नसावे.

३) धैर्य : जी गोष्ट साहसाची तिच धैर्याची. प्राणायामात त्रिबंध लावणे, त्यासाठी वारंवार, नियमित अभ्यास करणे, एखादे आसन सिद्ध होण्यासाठी चिकाटीने अभ्यास करणे, शरीरातील स्नायूंची ताकद वाढवणे, त्यासाठी शरीरावरील चरबीचे थर कमी करणे, आहारावर नियंत्रण ठेवणे तसेच यम, नियमांचे होईल तेवढे पालन करणे यासाठी धैर्य हवेच. ते नसेल तर काहीच सिद्ध होणार नाही. अनेक विद्यार्थी केवळ या धैर्याअभावी दंडधौती व वस्त्रधौती सारख्या शुद्धिक्रियासुद्धा करू शकत नाहीत हे आपण पाहतो..

४) तत्त्वज्ञान : कैवल्यधाम प्रकाशित हठयोगाच्या आवृत्तीनुसार 'तत्त्वज्ञान' याचा अर्थ 'यथार्थ ज्ञान' असा आहे. योगसाधना ही गुरुच्या मार्गदर्शनाखाली करायची आहे. त्यामुळे योग ज्ञान आपणास मिळेल. प्राणायाम, आसन, बंध, मुद्रा इ. सर्वच गोष्टींचा योग्य गुरुकडून अभ्यास करून मगच त्या करायच्या आहेत. तत्त्वज्ञान याचा दुसरा अर्थ आहे 'सत्य स्वरूपाचे ज्ञान'. 'ब्रह्मं सत्या जगत् मिथ्या' हे जे भारतीय तत्त्वज्ञानाचे मूळ आहे त्याचे ज्ञान होणे म्हणजेच आत्मा-परमात्म्याचे अथवा जीवा-शिवाचे मिलन होणे हाच आपल्या योगसाधनेचा मूख्य हेतू आहे. इशावास्योपनिषदात म्हटले आहे -

विद्यां चाविद्यां च यस्तद् वेदोभयऽस ह ।

अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्ययामृतमश्नु ते ॥

अर्थ : जो माणूस विद्यारूपी ज्ञानतत्त्व आणि अविद्यारूपी कर्मतत्त्वला एकाचवेळी जाणून घेतो तो कर्माच्या अनुष्ठानानी मृत्युला पार करून ज्ञानाच्या अनुष्ठानानी अमृतत्त्वला पोचतो. म्हणजेच संसारी माणूस एकाचवेळी कर्म करूनसुद्धा अमृतत्व प्राप्त करू शकतो. हे तत्त्वज्ञान समजण्यासाठी योगविद्येचे अनुष्ठान करणे मात्र आवश्यक आहे.

५) निश्चय : मनाचा निश्चय करून योगविद्या आत्मसात केली तर वांछित फळ निश्चितच मिळते. मग तो शरीरासाठी केलेला बहिरंगयोग असो अथवा मनासाठी केलेला अंतरंगयोग. मनाचा निश्चय असेल तर फलप्राप्ती होणारच.

६) जनसंग परित्याग : मागच्या श्लोकात कोणत्या गोष्टी योग्याने टाळाव्या हे सांगताना 'जनसंग' म्हणजेच खूप लोकांच्या गराड्यात राहणे, अजिबात एकांत न

मिळणे याचा उल्लेख स्वात्मारामांनी केलाच आहे. या श्लोकात कोणत्या गोष्टी अंगिकाराव्या हे सांगत असतानासुद्धा पुन्हा 'जनसंगाचा हव्यास नको' ही गोष्ट पुन्हा पुढच्याच श्लोकात स्वात्माराम सांगतात. हे पाहता एकांत हा योगाभ्यासासाठी किती आवश्यक आहे हे समजून येते. आई घराबाहेर पडताना आपल्या मुलाला तीन तीनदा बजावत असते, "अभ्यास कर हं! उगीच टी.व्ही. बघत बसू नकोस." अगदी येथे असाच प्रकार दिसतो. तुम्ही जोपर्यंत लोकसंग्रह टाळून एकांतात जात नाही तोपर्यंत खऱ्या अर्थाने योगाभ्यास होणे अशक्य आहे.

अशा या सहा गोष्टींचा अंगिकार केल्यास योगाभ्यास सिद्ध होतो.



### **Mr. Vinod Joshi gets "Udyogashree Award : 2010"**

Mr. Vinod Joshi, Trustee of Yoga Vidya Niketan and In-charge of YVN's Therapeutic Consultation Centre, Dadar was honoured with 'Udyogashree Award' on 27th Jan. 2010 at the gathering of industrialists. This is one of the prestigious awards given to entrepreneur - specially first generation entrepreneur, from Maharashtra. This award was presented to Mr. Vinod Joshi by Mr. Rajendra Darda, the Industries Minister.

Mr. Vinod Joshi has been successfully managing Specialized Paints Manufacturing Company 'Galaxy Coating Industry' for over 22 years. The company is ISO 9001 - 2000 certified and well known for its high quality standards. Apart from entrepreneurship, the Selection Committee highly appreciated Mr. Joshi's association with Yoga Vidya Niketan and also his services to Mumbai University to teach Paints Technology.

Mr. Vinod Joshi has also been generous enough to donate all the paints used for beautification of YVN's Damle Yoga Kendra, Matunga. Yoga Vidya Niketan is thankful to him for this kind gesture.

*On behalf of all the members of Yoga Vidya Niketan Parivar, we heartily congratulate Mr. Vinod Joshi for being honored with 'UDYOGASHREE' Award - 2010 and wish him all the best for his future.*

## सुखी व निरामय जीवनासाठी निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार

(लेखांक २९)



सदाशिव निंबाळकर

(दूरध्वनी : २७८९५७७७)

### योगोपचाराचे आणि मनाचे सामर्थ्य

मन हा शरीराचा घन किंवा भरीव अवयव नाही. त्याचे स्वरूप क्रियात्मक आहे. मेंदू ज्या वेळी विचार करू लागतो, भावना अनुभवू लागतो, मनाचे व्यवहार करू लागतो, तेव्हा त्या क्रियारूपास 'मन' असे म्हणतात. मनाला घन अस्तित्व नाही पण त्याचे सामर्थ्य अफाट आहे. वीज जशी दाखवता येत नाही पण तिचे अस्तित्व व प्रचंड सामर्थ्याची प्रचीती घेता येते. तसेच मनाचेही आहे.

'मन चंगा तो कठवटीमें गंगा', 'मन होत्याचे नव्हते व नव्हत्याचे होते करू शकते', 'मनाचे सामर्थ्य इतके प्रचंड आहे की ते इकडचा पर्वत तिकडे करील' आदि मनाच्या सामर्थ्याविषयीच्या अनेक उक्ती प्रसिद्ध आहेत. तैत्रायणी उपनिषदात 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।' म्हणजे 'माणसाचे मनच त्याच्या मुक्तीला किंवा बंधनाला कारणीभूत असते' असे सांगितले आहे. व्यवहारात देखील सुख-दुःखाला, प्रगती-अधोगतीला, स्वास्थ्य-अस्वास्थ्याला मन कसे जबाबदार असते हे सहज दिसून येते. एका गोष्टीवरून हे अधिक स्पष्टपणे कळून येईल.



एका गावात एक भिकारी राहात होता. भीक मागून तो आपले पोट भरी. लोकांची सुख, समृद्धी, संपन्नता पाहून त्याला नेहमी लोकांचा हेवा वाटे. त्यांना मिळणारे खाणे-पिणे, सुखसोयी, गाड्या-घोडे पाहून आपल्या नशिबाची त्याला कीव वाटे. त्याबद्दल तो देवाकडे तक्रार करी व आपणास देखील असे सुख मिळावे म्हणून प्रार्थना करी.

एकदा देव त्याला प्रसन्न झाला व त्याने त्याला 'कल्पवृक्ष' दिला व 'तू जे इच्छिशील ते तुला या वृक्षाखाली मिळेल' असा वरही दिला. हे ऐकून भिकार्यास फार आनंद झाला. 'आपले नष्टचर्य आता संपले', असे तो म्हणाला. कल्पवृक्षाखाली बसून त्याने पंचपक्वान्नाचे जेवण मागवले. जन्मात त्याने असे मिष्टान्न, स्वादिष्ट अन्न

खाल्ले नव्हते. त्यानंतर त्याने नवीन कपडे मागितले. त्याक्षणीच त्याला भारी कपडे मिळाले. घर मागितले, घर मिळाले. पैसा-आडका, दागदागिने मागितले, तेही मिळाले. रात्र झाल्यावर मऊ बिछाना मागितला. तोही त्याला मिळाला. बिछान्यावर तो झोपला. पण त्याला लौकर झोप येईना. त्याच्या मनात विचार आला, 'आपली श्रीमंती पाहून घरावर दरोडा पडला तर आणि त्या दरोडेखोरांनी आपणास जीवे मारले तर'. हा विचार मनात येताच त्याच्या घरावर खरोखरचा दरोडा पडला व दरोडेखोरांनी त्याला जिवानिशी मारले.



कल्पवृक्षाखाली जे चिंतले तसे झाले. म्हणजे मन माणसाला सुखी करू शकते तसेच त्याला मारूही शकते हेच खरे.

#### मनाची उपचारात्मक शक्ती

मनाच्या या सामर्थ्याचा योगोपचारात मोठ्या युक्तीने उपयोग करून घेतला जातो. माणसांचे सकारात्मक विचार आजार बरे करण्यास मदत करतात. संमोहित मनाला उपचारात्मक सूचना देता येतात. चैतन्यासनात (शवासनात) किंवा योगनिद्रेत मनाला अर्धजागृत अवस्थेत नेऊन रुग्णाला सल्ला, मार्गदर्शन, आदेश, पथ्याविषयी ताकीद, उपदेश, उपचाराविषयी पूर्वसूचना, आजाराच्या गंभिरतेविषयी इशारा, नियमांच्या पालनाविषयी चेतावनी आदि गोष्टी योगोपचारक मोठ्या परिणामकारक रीतीने करू शकतो किंवा रुग्णाला शिकवून त्याच्याकडून या गोष्टी स्वयंसूचनेच्या (Auto Suggestion) द्वारा प्रभावी रीतीने करून घेऊ शकतो. मनाच्या सूचना उपचाराच्या दृष्टीने अत्यंत परिणामकारी व गुणकारी सिद्ध होतात.

#### योगोपचारावर अतूट विश्वास

योगोपचारावरील विश्वास व आशा हा कोणत्याही उपचाराप्रमाणे योगोपचाराचा प्राण आहे. 'विश्वासाने' योगोपचाराचे उपशमनात्मक परिणाम त्वरित व मोठ्या प्रमाणात होतात व 'आशेमुळे' परिणामांची गती व प्रगती त्वरेने होते. एका संस्कृत कविने आशेचे मोठे चपकल वर्णन केले आहे. तो म्हणतो-

आशा नाम मनुष्याणां काचिदाश्चर्यं श्रुंखला ।

यया बद्धाः प्रधावन्ति मुक्तास्तिष्ठन्ति पङ्गुवत् ॥

म्हणजे आशा ही एक आश्चर्यकारक बेडी आहे. जिने बांधले गेलेले जोराने धावतात (प्रगती करतात) तर आशेच्या बेडीपासून मुक्त असलेले म्हणजे आशा नसलेले लोक पंगु माणसाप्रमाणे निष्क्रिय, एकाच जागी स्थिर होऊन रहातात. असे आहे आशेचे योगोपचारात महत्व.

सकारात्मक विचार, स्वयंसूचना, अर्धजागृत मनाला दिलेले संदेश, आशा, विश्वास

आदि मानसिक आचरण व प्रेरणा यामुळे योगोपचाराचा प्रभाव वृद्धिंगत होतो. तसेच आत्मपरिक्षण, साक्षी भावना, सुखदुःख स्मृती चेतन, जीवनदर्शन आदि ध्यान प्रकारांनी रुग्णाच्या मनात खोलवर रुतलेले ताणतणाव (stress & strain) मुक्त होतात व रोग निवारणास मदत होते.

### योगोपचाराची ठळक लक्षणे व मूलतत्त्वे

योगोपचार ही उपचार शास्त्रात नवीन आलेली संकल्पना आहे. जीवनशैलीमुळे चयापचयात (Metabolism) झालेल्या बिघाडामुळे निर्माण होणाऱ्या मधुमेह, उच्च रक्तदाब आदि रोगांवर आधुनिक वैद्यक शास्त्रात मूळापासून रोगनिवारण करण्याचे तंत्र उपलब्ध झाले नाही. तसेच मनोकायिक ताणतणावांमुळे काही आजार आयुष्यभर सोबत करतात. जीवनभर रुग्णांना औषधे व उपचार घ्यावे लागतात. मृत्यूच त्या रोगांपासून त्यांची सुटका करू शकतो. अशा अनेक आजारांना, रोगांना परिणामकारक प्रतिकारात्मक उपचार (Preventive Medicine) म्हणून योगोपचाराचा अमोघ उपयोग होतो. तसेच कार्यगत (Functional) आजार, शरीरांतर्गत मनोकायिक मलसंचयामुळे होणारे रोग निवारण करण्यास योगोपचाराची चांगली मदत होते. अशा योगोपचाराचे स्वरूप, प्रमुख लक्षणे व मूलतत्त्वे आता आपण पाहू.

(१) योग हे माणसाच्या आध्यात्मिक प्रगतीचे शास्त्र आहे. मनुष्य हा विश्वात्म्याचा अंश आहे अशी योगाची धारणा किंवा संकल्पना आहे. माणसाची मनोकायिक यंत्रणा किंवा व्यवस्था हे त्याच्या वैयक्तिक चैतन्याचे किंवा आत्म्याचे वाहन किंवा साधन आहे. मनुष्य जीवनात आत्मा आणि परमात्मा यांचे मिलन घडवून आणणे हा योगाचा अंतिम उद्देश आहे. महर्षी पतंजलींच्या शब्दात सांगायचे तर, 'योग साधनेमुळे, अभ्यास आणि वैराग्याच्या मार्गाने माणसाचा आत्मा आपल्या स्वतःच्या खऱ्या स्वरूपात सुस्थापित होतो.' ह्या अवस्थेला "कैवल्यावस्था" म्हणतात. ते योगाचे अंतिम साध्य आहे.

(२) योगाचे हे अंतिम ध्येय गाठण्याकरता साधकाला प्रभावी व समर्थ वाहन म्हणून मनोकायिक यंत्रणा पूर्वापेक्षित आहे. ती यंत्रणा अंतिम साध्याकरता अपरिहार्य समजतात.

(३) आत्मा किंवा चैतन्य, मन किंवा अंतःकरण व शरीर हे एक घटक म्हणून एकात्म झाले आहेत. परस्परांचे एकमेकांशी चालणारे व्यवहार, तसेच सर्व मिळून वातावरणाशी होणाऱ्या क्रिया-प्रतिक्रिया ही नित्य चालणारी प्रक्रिया आहे. त्यांची संतुलित स्थिती समग्र व चांगले 'स्वास्थ्य' समजले जाते व त्यांच्यामधील असंतुलन 'आधी-व्याधी'कडे नेणारे समजतात.

(४) साधकाला उच्च दर्जाची एकात्मता व समग्र स्वास्थ्य प्राप्त व्हावे म्हणून महर्षी

पतंजलींनी अष्टांगयोगाची साधना करण्याचा सल्ला दिला आहे. अष्टांगयोगांत पुढील अंगांचा समावेश आहे : १. **यम** – यम म्हणजे मनोकायिक स्थैर्य प्राप्ती करता समाजात असताना पाळण्याची काही व्रते, २. **नियम** – म्हणजे आत्मविकास किंवा गुणोन्नतीसाठी करण्याचे काही विधी किंवा पाळण्याची काही अनुष्ठाने, ३. **आसन** – काही मनोकायिक स्थिर व सुखदायक आकृतिबंध, ४. **प्राणायाम** – प्राण किंवा श्वसन नियंत्रण, ५. **प्रत्याहार** – ज्ञानेंद्रियांना अंतर्मुख करणे, ६. **धारणा** – मनाला कोणत्याही एका विषयावर स्थिर ठेवणे, ७. **ध्यान** – ज्यावर धारणा केली आहे त्याच्या प्रत्ययाची एकतानता, आणि ८. **समाधी** – ध्यात्याचे ध्यानासाठी निवडलेल्या विषयात लय होणे.

(५) व्याधी – व्याधीमुळे शरीराची एकता नष्ट होते. व्याधी एक 'विक्षेप' गणली जाते. 'विक्षेप' म्हणजे मनोकायिक बाधा किंवा क्षुब्धता. योगाभ्यासकाळी असा विक्षेप म्हणजे मनोकायिक अस्वस्थता टाळणे अपरिहार्य असते. आधी किंवा व्याधी चार प्रकारच्या असतात :

- अधिदैविक – म्हणजे अनुवंशिक कारणामुळे झालेली व्याधी.
- अधिभौतिक – म्हणजे भौतिक कारणामुळे झालेली व्याधी.
- आध्यात्मिक – म्हणजे मानसिक किंवा आध्यात्मिक कारणामुळे झालेली व्याधी
- वरील सर्व कारणांच्या मिश्रणाने झालेली व्याधी.

(६) चैतन्य किंवा आत्मा, मन व शरीर यांच्यातील समन्वय म्हणजे स्वास्थ्य आणि त्यांच्यातील असमतोल किंवा असमन्वय म्हणजे अस्वास्थ्य किंवा रोगस्थिती.

(७) रोगोपचारापेक्षा अस्वास्थ्य व रोग प्रतिबंध, स्वास्थ्य रक्षण आणि रोगप्रतिकार यांना योग अधिक महत्त्व देतो. रोग निर्मितीस कारणच मिळाले नाही तर रोगोपचाराची गरजच निर्माण होणार नाही. रोगाला व रोगजंतूंना शरीरात प्रवेशच मिळाला नाही तर रोग होणारच नाही. म्हणतात ना- 'न रहेगा बाँस तो न बजेगी बाँसुरी'.

(८) आधी-व्याधीची कारणे, त्यावरील उपचार, त्यांचे परिणाम या सर्वांचे स्वरूप समग्र (Holistic) असते. ते केवळ शारीरिक किंवा मानसिक नसते.

(१०) माणसाच्या स्वस्थ (Wellness) किंवा अस्वस्थ (Illness) स्थितीला पाच प्रमुख घटक कारणीभूत असतात. ते म्हणजे - १) अनुवंशिकता, २) परिस्थिती किंवा वातावरण, ३) आहार (मनाने, ज्ञानेंद्रियांनी व शरीराने जे जे ग्रहण करतो ते), ४) विहार (जे जे मनाने, ज्ञानेंद्रियांने, देहाने व्यवहार करतो ते), आणि ५) विश्रांती व रंजन. यांपैकी पहिल्या दोन घटकांत आपण आपल्या इच्छेने फारसा बदल करू शकत नाही. पण शेवटच्या तीन घटकांत, योग्य तो बदल आपण करू शकतो. आपण आपली जीवन पद्धती बदलू शकतो व त्याद्वारे आपले स्वास्थ्य रक्षण करू शकतो. तसेच मनोकायिक व कार्यगत आजारांवर आपण उपचार करू शकतो.

(१०) प्रत्येक मनुष्यप्राण्याच्या शरीरात असलेली स्थितीस्थापक शक्ती (Homoeostasis) त्याचे स्वास्थ्य रक्षणाचे कार्य करित असते. वातावरणात कोणताही बदल होवो, शरीरातील उष्णता, द्रव, संस्थांचे कार्य ठरावीक राखण्याचे काम ती शक्ती करित असते. तसेच रोगावस्था ठीक करून (Healing Power) परत पूर्व प्राकृतिक पदावर नेणारी (Bringing Back to Normalcy) शक्ती निसर्गाने मनुष्य प्राण्यास दिली आहे. बरेचसे रोग अपघातात्मक असतात. आहार, विहार, विश्रांती संबंधी निसर्ग नियम तोडल्याने ते उद्भवतात.

(११) योगाभ्यासामुळे नाड्या, शरीर, मल, मानस, बुद्धी आदि शुद्ध होते व त्यामुळे योग्य तडजोड (Adjustment), जुळून घेण्याची शक्ती यांचा विकास होतो. कोणत्याही उपचारात त्यांची गरज असते.

(१२) युक्त आहार, विहार व विश्रांती निरोगीपणाची जननी आहे.

(१३) योगोपचारात रोगापेक्षा रुग्णाला अधिक महत्त्व दिले जाते.

(१४) योगोपचार सहसा अल्पकालीन, तात्कालीन आजाराकरता शिफारस केला जात नाही. त्याचा अधिक उपयोग दीर्घकालीन, मनोकायिक व कार्यगत रोगांत होतो.

(१५) योगोपचार कोणत्याही उपचार पद्धतीच्या योग्य व समंजस औषधोपचाराच्या विरुद्ध नाही. योगोपचार चालू असताना देखील असा उपचार चालू ठेवता येतो.

(१६) योग म्हणजे मेळ किंवा संवाद. योगाभ्यासामुळे मनोकायिक यंत्रणेत संघटन निर्माण होते. आजार व रोगाला प्रतिबंध होतो. एखाद्या उत्कृष्ट वाद्यवृंदातील सर्व वाद्ये एका तालासूरात वाजतात, त्यांच्यात मेळ किंवा संवाद असतो तेव्हा स्वर्गीय संगीत निर्माण होते. पण त्यातील एकजरी वाद्य बेसूर झाले किंवा इतर वाद्यांशी त्याचा मेळ राहिला नाही तर पूर्ण वाद्यवृंदाचा आवाज कर्णकटू किंवा बदसूर होतो. त्याचप्रमाणे शरीरातील एखाद्या अवयवाचा किंवा संस्थेचा शरीरातील इतरांशी सुसंवाद किंवा ताळ-मेळ राहिला नाही की अस्वास्थ्य किंवा रोगावस्था निर्माण होते.

(१७) रुग्णाची गरज आणि यौगिक प्रकार करण्याची क्षमता हे लक्षात घेऊन प्रकार निवडले जातात किंवा त्यात योग्य तो बदल केला जातो. यौगिक कार्यक्रम रुग्णाचे समग्र व्यक्तिमत्त्व विकसित करील अशा दृष्टीने बेतला (Tailor-made) जातो.

योगशिक्षिका कै. सविता करमरकर यांच्या स्मृतीस  
सविनय अभिवादन

- श्री. भास्कर करमरकर

योगोपचाराची व्याप्ती काही संस्था किंवा अवयवांचेच कार्य सुधारावे किंवा विकसित व्हावे इतपतच मर्यादित नसते.

(१८) यौगिक प्रकार अभ्यासण्याचे तंत्र यौगिक प्रकारांइतकेच महत्त्वाचे आहे. यौगिक प्रकार करण्याचे तंत्र केवळ यौगिक असावे. ते व्यायामासारखे असू नये.

(१९) शारीरिक स्तरावर निरनिराळे ताण व आकुंचन, ठरावीक भागावर घन (Positive) व ऋण (Negative) दाब निर्माण करून, शरीरांतर्गत महत्त्वाचे अवयव व नलिकारहितग्रंथी यांच्यावर कुशलतेने दाब-बदल करून, निसर्गदत्त क्षमता व राखून ठेवलेली शिलकी शक्ती यांचा योग्य उपयोग करून, शारीरिक योग्यता (capacity) व सामर्थ्य (capability) यांचा भरपूर वापर करून यौगिक प्रकार शारीरिक संस्थावर अपेक्षित परिणाम करतात. तसेच मानसिक पातळीवर, मनोधारणा व मनाच्या एकाग्रतेचा विकास करून, भावना विरेचन (catharsis) द्वारा, मानसिक शैथिल्य निर्माण करून, विचारांचा ओघ आत वळवून, प्राणायामाद्वारा श्वसनावर नियंत्रण आणून नियंत्रित श्वसनामार्फत मनावर नियंत्रण आणण्याचे कार्य योगाभ्यासाद्वारा होत असते.

(२०) योगोपचार बाह्य वातावरण किंवा परिस्थितीत बदल करण्याऐवजी रुग्णाच्या नैसर्गिक, जन्मजात रोगप्रतिकार व रोगप्रतिबंधक शक्तीच्या विकासांवर अधिक भर देतो. या काट्याने भरलेल्या जगात, शहाणा मनुष्य काटे दूर करण्यात आपला अमूल्य वेळ न घालवता, पायात बूट घालून पायांचे रक्षण करील व आपले चालण्याचे काम विनासायास साधील.

(२१) वृद्धत्व व मृत्यू या माणसाच्या जीवनातील अटळ अशा नैसर्गिक अवस्था आहेत. अल्पवयीन मृत्यूची उदाहरणे सोडली तर प्रत्येकाला या अवस्थातून जावेच लागते. नियमित व निरंतर योगाभ्यासामुळे वृद्धत्व काहीसे लांबवता येते व 'वृद्धत्वं जरयाविना' म्हणजे वृद्धत्व आजाराशिवाय घालविता येते. तसेच अटळ मरणाची भीती योगाभ्यासाने कमी होते.

(२२) ऊर्जा व शक्तीच्या वापरापेक्षा म्हणजेच त्यांच्या खर्च करण्यापेक्षा त्यांची बचत करणे हे योगाभ्यासाचे मूळ स्वरूप व मुख्य तंत्र आहे. नियमित योगाभ्यासामुळे मनोकायिक चपलता व लवचिकपणाची खात्री देता येते. योगाभ्यासामुळे सर्व शारीरिक संस्थांचे कार्य उत्तम रीतीने व परस्परानुकूल चालते. वास्तविक पाहता एकप्रकारे मनोकायिक लवचिकता हे तारुण्याचे लक्षण आहे तर मनोकायिक जडत्व व कडकपणा (Rigidity) हे वृद्धत्वाचे गुण आहेत.

(२३) हे ध्यानात ठेवा की व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण समग्र विकास, मानवी जीवनातील अत्युच्च स्तराची प्राप्ती, कैवल्यावस्था, स्वस्वरूपात अवस्थित होणे या आध्यात्मिक उद्देशाने योगाभ्यासाची मूलतः निर्मिती झाली आहे. 'उपचार' म्हणून केला जाणारा योगाचा उपयोग हा शुद्ध प्रासंगिक व अनुशंगिक आहे.

### योगोपचाराच्या मर्यादा

काही शास्त्रे अधिक विकसित आहेत तर काही विकसनशील आहेत. योगोपचार हे उपचाराच्या क्षेत्रात नव्याने आलेले शास्त्र आहे. योगोपचारातील काही गोष्टी प्रयोग-सिद्ध आहेत. पण योगशास्त्राचे बरेच दावे अनुभव-सिद्ध (Empirical) आहेत. योग हे मूळचे उपचार शास्त्र नसल्याने, उपचार करताना त्याला मर्यादा पडतात. त्यातील काही मर्यादांचा विचार/उल्लेख खाली केला आहे.

- १) रोगांची कारणे नाहीत - योगोपचारात रोगांची खास कारणे व त्यांचे वर्णन इतर रोगोपचार शास्त्रात आहेत त्याप्रमाणे केलेली नाहीत. उदा. आयुर्वेदात 'त्रिदोषातील असमतोल' हे आजाराचे कारण मानले आहे. निसर्गोपचारात 'मलसंचय' हे रोगाचे कारण म्हटले आहे. होमिओपाथीत लक्षणांच्या बेरजेवर (Totality of the symptoms) उपचार करतात. आधुनिक वैद्यकात (Allopathy), रोगांची कारणे शोधण्याकरता अनेक शास्त्रीय पद्धती उपलब्ध आहेत.
- २) योगोपचारात व योगोपचाराच्या उपायात प्रमाणिकरण (Standardization) नाही. ठरावीक रोगाला ठरावीक प्रकार असा येथे उपचार नाही.
- ३) योगोपचारात चिकित्सा नाही. योगोपचारात चिकित्सा यंत्रे नाहीत, जसे थर्मामिटर, टेथॉस्कोप, ब्लडप्रेसर तपासण्याचे यंत्र आदि.
- ४) योगोपचारात रुग्णाचे सहकार्य लागते. योगोपचारात रुग्णाला स्वतः मेहनत करावी लागते. रुग्ण तयार नसेल तर उपचार करता येत नाहीत.
- ५) आणीबाणीत, संकटकाळी योगोपचार उपयोगी सिद्ध होत नाही. योगोपचार स्फोटक आजारात, दुःखात (Acute pain), दुर्घटनांत किंवा वैद्यकीय संकट प्रसंगी उपयोगी पडत नाही.
- ६) योगोपचारासाठी उपचारक व रुग्ण दोघांची गरज पडते. उपचार करताना योगोपचारात रुग्ण व योगोपचारक या दोघांची उपस्थिती अनिवार्य असते. अॅलोपाथ तज्ञ रुग्णाच्या रिपोर्टवरून सुद्धा उपचार करू शकतो. त्याच्यासाठी रुग्ण व तज्ञ यांची एकत्रित उपस्थिती अनिवार्य नसते.

असे असले तरी हल्ली योगोपचार फार लोकप्रिय होत चालला आहे. ते पहाता योगोपचाराचे भविष्य उज्वल आहे असे वाटते. प्रतिबंधात्मक उपचार (Preventive Medicine) व पूर्वपदावर रूढ करण्याची एक उपयुक्त पद्धत (Rehabilitative Method) म्हणून योगोपचार अप्रतिम आहे. प्रसंगी, इतर उपचारांबरोबर पूरक (Complementary), सहाय्यक (Supplementary) व सामूहिक (Synergetic) उपचार म्हणून योगोपचाराचा रोगनिवारणार्थ फार चांगला उपयोग होऊ शकतो.



## **Lectures on Yoga and Common Diseases of Digestive System**



**Rajan Pandhi**  
Therapy Course, Vashi

Dr. Satish Kulkarni M.D., D.N.B, & D.M., a well known gastroenterologist, herpetologist and endoscopic, delivered a lecture on digestive system, its working and its common disorders, on Sunday, the 14th Feb 2010 at Yoga Vidya Niketan's premises 'Yoga Bhavan', Vashi, for the benefit of the students of YVN's diploma course in yogic therapy, natural living and naturopathy (Vashi and Dadar centers combined).

Digestive system is the most complex system of the human body. It is difficult for layman to understand the functions as well as diseases/disorders of the same. Dr. Satish Kulkarni explained this most complex system in a very simple, methodical and effective way. Some of the very important aspects of the digestive system which he covered are : what is digestion?, organs involved in the digestive system and their functions. He explained, in detail, the diseases of oral cavity, esophagus, ulcers in food pipe, diseases of stomach, peptic ulcer, and diseases of small and large intestine, appendicitis, pancreatitis, jaundice, hepatitis A, B, C, D and E etc., their causes and preventive measures.

In short, he delivered a very informative and useful lecture in his lucid style and put in tremendous efforts to educate us about the digestive system in such a short period. After the conclusion of his lecture, he gave us his precious time in order to answer our questions.

After the satvik breakfast, we had yet another wonderful session on application of yogic therapy, natural living and naturopathy for

gastro-intestinal disorders, by our organiser and enthusiastic yoga teacher Ms. S. Shanti. She gave a brief explanation on gastro-intestinal disorders followed by various important concepts of health according to yoga. She also gave us interesting and useful information on pancha koshas, digestive prana, cycles of prana, the nadis, and concept of chakras, effects of yogabhyas on physical level and how yoga works in the common diseases/disorders related to the digestive system. She also covered the aspects of natural living useful for prevention and even as supportive treatment for gastro-intestinal disorders. Thereafter, under the guidance and directions of Shanti madam, participants of group 'D' of the Vashi batch, attached to the same system viz. Ms. Prachi Amrute, Ms. Simmi Bhatnagar, Ms. Namrata Kadam, Ms. Sweta Varpe, Ms. Sushma Shah, Mr. Hemant Sukaliker, Mr. Krishna Rathod, Mr. Gangadhar Prabhu, Mr. Avinash Desai and Mr. Rajan Pandhi, gave impressive demonstrations of the recommended yogic practices which was highly appreciated by one and all. This session provided useful information and instructions about the recommended asanas, pranayama and meditative practices related to digestive system. Thus ended the well-planned educative programme with the recital of one pious Omkar.



**डॉ. सौ. कांचन जनार्दन यांचे अभिनंदन - प्रदीप घोलकर**

संस्थेच्या वाशी येथील योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यास वर्गातल्या डॉ. कांचन जनार्दन यांना एशिया रिजनल विमेन्स मेडीकल असोसिएशनच्या कॉन्फरन्समध्ये “बेस्ट पेपर प्रेझेंटेशन अवॉर्ड” मिळाले. त्यांनी सदर कॉन्फरन्समध्ये “इम्पोर्टन्स ऑफ योग अँड क्रिया इन क्लीनिकल अँटोरिनॉलॉजीकल प्रॅक्टिसीस” या विषयावर प्रबंध सादर केला होता. सदर कॉन्फरन्समध्ये थायलँड, कोरिया, कॅनडा आदि देशातील बऱ्याच महिला डॉक्टर्सनी भाग घेतला होता. डॉ. कांचन यांच्या या यशाबद्दल श्री. निंबाळकर गुरुजी व सौ. निंबाळकर यांनी त्यांचा पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार केला. या सत्कारप्रसंगी शिक्षक प्रशिक्षण वर्गाचे सर्व विद्यार्थी व शिक्षकगण तसेच योविनिचे विश्वस्त व वाशी योगकेंद्राचे संयोजक श्री. विजय चिटणीस व योविनिचे मुख्य सचिव श्री. साबीर शेख पण उपस्थित होते.

**Annual Exhibition & Presentation  
of Yoga Mitra Award**



**Shweta P. Jain**  
(Y.T.T.C., Dadar)

“A day well spent” was the thought occupying the mind of every student of YVN while going to bed on the night of 31st January 2010. This was the day of our annual exhibition held at Yoga Bhavan, Vashi. The theme for the exhibition this year was “Yoga for Healthy Ageing”.

The event was actually on 31st. January but for the teachers and students of YVN it had started way before that day. The teachers were to arrange for an apt schedule, prepare pertinent speeches, manage skilful demonstrations and so on. On the other hand, students too had an active role to play by keenly making posters, writing essays on the given theme and aiding the teachers as demonstrators, etc.

Also, on 29th January all the students and teachers from Dadar as well as Vashi had gathered at Yoga Bhavan, Vashi to prepare for the day. The competition posters and other charts were put up, final practices were held and other conclusive arrangements were made with an infectious enthusiasm by one and all. The scene was similar to that of a family, busy in making preparations for an impending wedding in the house. This ho-hum went on till around 8 p.m. after which everyone left with mixed feelings of contentment and apprehension about the approaching event.

The exhibition was to be inaugurated at 9 a.m. on 31st Jan. However, the teachers and students started coming well before that say from 7 a.m. onwards. On the entrance and the way towards the main hall, there were beautiful rangolis which seemed to welcome everyone, by promises of a day as vibrant as the colors in them. Also, there were many placards put up all around the place as well as the

event area where there was a huge placement of chairs around the main stage. By 8.30 a.m. all these empty chairs were filled with an assortment of excited and eager people after they had enjoyed the hearty breakfast and tea which was being served there. Finally, the chief guest Dr. Shailendrakumar Kulshreshtha (Chairman, Atomic Energy Education Society, B.A.R.C., Mumbai) and other eminent guests graced the event with their presence.

There was chanting of three Omkars and prayer, after which a bright performance of 'Deep Yoga' ensued. The light of the diyas marked the perfect opening for the glowing day ahead of us. Then for the main programme came on dias our respected Mrs. and Mr. Nimbalkar Guruji, YVN's President Dr. Shrikant Badwe escorting the Chief Guest of the programme viz. Dr. Kulshreshtha and the most important personality of the day who was to receive YVN's 'Yoga Mitra Award', viz Dr. V. B. Athavale.

After this, the Trustee and senior yoga teacher Mr. Shreedhar Parab read out the nicely worded citation amongst a thunderous applaud, highlighting Dr. V. B. Athavale's various achievements and valuable contribution towards the spread of yoga for which he was being presented YVN's 'Yoga Mitra Award' of the year 2010. Dr. V. B. Athavale was thereafter warmly felicitated at the hands of Founder-Director of YVN viz. Shri Nimbalkar Guruji and YVN's President Dr. Shrikant Badwe by presenting him the Citation, Award and Award Money alongwith 'shreefal' and bouquet.

Then, there was disciplined demonstration of the practices from standard course, by students of Dadar branch managed by Senior Yoga Teacher Mrs. Vedavati Tulzapurkar. Then spoke the Chief Guest Dr. Kulshreshtha who shared his ideas about ageing like the problems, the root of the problems, the solutions, etc. He explained that ageing is not only concerned with the body but also the mind. Hence, apart from yogic practices, things like connection with religion,

कै. द्वारका प्रल्हाद आणि प्रल्हाद विनायक निंबाळकर यांचे स्मरणार्थ  
- सदाशिव निंबाळकर

society and most of all, yourself is essential. However, the highlight of his speech was the seven 'S' theory. He said that Samvedansheel, Shikshit, Swastha, Shaleen, Sahyogi, Swavlambi and Samay-pabandha are the seven signs of a true yogi.

Here, our very own Nimbalkar guruji spoke to appreciate Dr. Kulshreshtha's thoughts and in his trademark simplistic approach added that "to be a true yogi one needs to make oneself such that he is liked by all".

This was followed by the declaration of results of the poster-making competition as well as the essay competition (English and Hindi/Marathi). The happy and proud winners were applauded with gusto. Then, there was the heart warming ceremony of honouring all the YVN's teachers who are connected and dedicated to YVN for the past 10 or more years.

Here, the morning session ended and everyone dispersed for feasting on the mouth-watering lunch. It was really nice that our teachers were lovingly serving us sweet dish. An hour later, satisfied with the sumptuous meal, all the people again gathered in the hall, excited for the next session.

The session commenced with an enthusiastic demo by the senior citizens from Dadar branch conducted by young and energetic Yoga Teacher Ms. Disha Jhaveri. It comprised of those practices which are specially recommended for aged people. After this, we were introduced to a speaker namely Dr. M.K. Upadhyaya, who is a practicing physician at the M.G.M hospital in Navi Mumbai and a lecturer at the MGM college. He gave a lecture on "Medical Aspects of Geriatrics and Healthy Ageing" and threw light on the scientific study on ageing. He started with the definition of health as per the W.H.O. and explained that absence of disease alone is not being healthy. He said that ageing is a process of unfavorable progressive changes. He made some nice points like Vedas teach us to enjoy life till death and

कै. वामन गणेश बेनाडीकर, कोल्हापूर यांचे स्मरणार्थ

- शरद बेनाडीकर

good health necessary to enjoy life. It is our national duty to be healthy; death is the ultimate truth and ageing is an inevitable truth and process, etc. He also focused on the factors causing ageing and the preventive aspects thereof. The most interesting part was the way he made a connection between society, God and yoga. He said that yoga is to unite with God but then who is God? The 'Virat Roop' of Lord Krishna in 'Geeta' is nothing but a representation of society. Hence, society is God. So, yoga teaches the union of society. And this could be a vital catalyst in the process of healthy ageing. He stated a list of benefits of regular yogabhyas and social as well as community care for aged people.

He ended his session with a real eye opening fact known by only a few. He said that, "Nowadays, in western countries, lots of families are adopting grandparents".

After this stimulating lecture, we went for a break. Some snacks along with tea/coffee were made available to us which we enjoyed heartily. Immediately after the break, the next session began with a lovely demo of some yogic practices by the Vashi students conducted by Bela ma'am. This was followed by another lecture on the topic "Vrudhatvam Jarayavina". The speaker was a charming and soft-spoken lady, Sonali Mukhopadyaya who is a YVN-trained yoga therapist. She enlightened us on the subject of ageing with respect to gerontology and demographic transition. She discussed issues and concerns of ageing like urbanization, generation gap, loneliness, physical-mental-financial abuse, old age disease and disability, etc. She brought to light the problems specifically faced by aged women and how these can be overcome. She also busted some myths about ageing like illness is a part of ageing, senior people are disoriented and have no interest in life, learning and adjusting to changes is difficult, 5 senses decline in their functions and so on. She said for healthy ageing, a person has to develop an optimistic approach

योग विद्या निकेतनचा क्रियाशील कार्यकर्ते  
श्री. मुकुंद वासुदेव बेडेकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त  
- सौ. मेधा मुकुंद बेडेकर

towards maintaining proper physical, mental, financial, social and spiritual well-being. Lastly, she explained the role yoga plays in slowing the ageing process by teaching principles like “action in relaxation, sense of duty, selfless action and no anxiety for result of action”. Her session also showed a heart wrenching video in which an aged father with a simple incident shows his son that the way parents patiently and lovingly help a child grow young, a child should also help his parents grow old with the same patience and love. She took our leave with a beautiful thought:

**Treat older people like twinkle in eyes -  
Not wrinkles on heart.**

Now, it was the time for concluding lecture of the day which was given by Mr. Ganesh Rao, the lecturer from Mumbai University who is said to have conducted 4500 sessions on yoga philosophy. He highlighted a completely different philosophical angle of ageing. He quoted:

**“Life is a bank where you open an a/c on birth.  
Here, if you make continuous withdrawals and no deposits  
Then, ageing starts...”**

After a brief introduction to the adverse effects of ageing, instead of giving tips on how to avoid ageing he told us ways to age gracefully because ageing is destiny and hence, cannot be avoided. He said ageing should improve health like wine, meaning more than prolonging life it is important to add quality to life. According to him, yoga can be very helpful in this because it is a spiritual discipline to realize the principle of consciousness. We need to understand that ageing is only to human body i.e. ‘Prakriti’ i.e. Annamaya Kosha and not to the mind, intellect and ego i.e. Vivek Bhuddi, Manomaya Kosha and Anandamaya Kosha. Yoga being a normative science can be a way of life. This means that if you do yogic practices for 1 hr. in a day then the other 23 hrs. should be necessarily imbued by the other angas. His concluding line was that “if you successfully adopt such a

**कै. अमृत तुलसियानी यांच्या स्मरणार्थ  
- श्री. विनोद जोशी**

life-style then healthy ageing will be just a by-product of yoga”.

Here, the slightly hectic but really informative and satisfying day ended with people meeting each other to discuss their thoughts on the day. So much so that even Mr. & Mrs. Nimbalkar and the other faculty members were open-heartedly available to everyone who wanted to converse with them. At last, when everyone was busy saying goodbyes, I remembered some beautiful lines:

**Time can make us forget some memories,  
But there are some memories which make us forget time,  
These memories make our life beautiful**

I had heard these lines long back but understood the meaning only now, because today I have definitely made one such memory.



### वार्षिक प्रदर्शन - वृद्धत्वम् जरयाविना!



ऋचा आठवले  
(वाय.टी.टी.सी., दादर)

३१ जानेवारी २०१० रोजी योग विद्या निकेतनचे दिमाखदार योगप्रदर्शन, 'योग भवन' वाशी या योविनिच्या भव्य वास्तूत आयोजित केले होते. ३३व्या योग शिक्षक प्रशिक्षण वर्गाची विद्यार्थिनी म्हणून मलाही यात सहभागी होण्याची संधी मिळाली. तेथे पाऊल ठेवताच मला आठवण झाली ती शाळेत असताना बघितलेल्या योग प्रदर्शनांची. बालमोहन विद्यामंदिर, दादर मध्ये असताना ब्राह्मण सहाय्यक संघ, शिवाजी पार्क येथे भरणारी योग विद्या निकेतनची प्रदर्शने मी आवडीने बघितली होती. तेव्हाच कधीतरी माझ्या मनात योगसाधनेची बीजं रुजली गेली असावीत. खरंच, अशा या योग प्रदर्शनांचा सर्वसामान्य माणसांवर कसा परिणाम होतो याची आज मला प्रचिती आली.

जशी एखाद्या शुभकार्याची सुरुवात आपण देवाच्या नमनाने करतो तशीच या प्रदर्शनाची सुरुवात आम्ही गुरुवर्य पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर यांचा आशीर्वाद घेऊन केली. सुशोभित सभागृहात येणाऱ्या सर्वांचे स्वागत गरमागरम उपमा आणि चहा/कॉफी यांनी केले गेले. योविनिच्या प्रथेनुसार ॐकार आणि प्रार्थनेनी कार्यक्रमाची सुरुवात झाली. प्रदर्शनाचे उद्घाटन झाले ते प्रमुख पाहुणे डॉ. शैलेंद्रकुमार

कुलश्रेष्ठ (ऑटोमिक एनर्जी एज्युकेशन सोसायटी, बी.ए.आर.सी., मुंबईचे चेअरमन) यांच्या हस्ते. त्यानंतर दादरच्या विद्यार्थ्यांनी लयबद्ध योगाची (Rhythmic Yoga) चित्ताकर्षक झलक दाखविली. दीपज्योतीच्या सहाय्याने योगासनांची प्रात्यक्षिके करत या विद्यार्थ्यांनी सर्वांची मने प्रसन्न आणि उत्साहित केली.

यानंतर बालरोगतज्ञ डॉ. वसंत ब. आठवले यांना देण्यात येणाऱ्या योग विद्या निकेतनच्या या वर्षीच्या 'योगमित्र' पुरस्काराचे मानपत्र योविनिचे विश्वस्त व ज्येष्ठ योगशिक्षक श्री. श्रीधर परब यांनी जाहीररित्या वाचले. त्यानंतर टाळ्यांच्या गजरात श्री. निंबाळकर गुरुजी आणि योविनिचे अध्यक्ष डॉ. बडवे यांनी योगमित्र पुरस्कार, मानपत्र व पुरस्कार मानधन डॉ. आठवले यांना प्रदान करून त्यांचा भावपूर्ण सत्कार केला. डॉ. आठवले यांचे मनोगत डॉ. श्रीकांत बडवे यांनी सर्वासमोर वाचले. या कार्यक्रमानंतर ज्येष्ठ योगशिक्षिका सौ. वेदवती तुळजापूरकर यांनी आयोजित केलेली योगासनांची प्रात्यक्षिके सादर झाली. सर्व विद्यार्थी ज्याची उत्सुकतेने वाट बघत होती ते निबंध आणि पोस्टर स्पर्धेचे निकाल मग जाहीर झाले. विजेत्या विद्यार्थ्यांनी टाळ्यांच्या कडकडाटात पारितोषिके स्वीकारली. योविनि संचालित वेगवेगळ्या नियमित योग केंद्रांमध्ये कार्यरत असणाऱ्या जुन्याजाणत्या योगशिक्षकांचा मग सत्कार करण्यात आला. कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे डॉ. कुलश्रेष्ठ यांचा सत्कार झाल्यावर त्यांनी आपल्या विशेष शैलीत योगसाधनेचे महत्त्व सर्वासमोर मांडले. मग आमच्या सर्वांचे लाडके, योविनिचे संस्थापक-संचालक श्री. निंबाळकर सर बोलायला उभे राहिले. त्यांनी आपल्या भाषणातून आहार, विहार, आचार, विचार यांबरोबर असणारे प्रारब्धाचे महत्त्व अधोरेखित केले. हाडाचे शिक्षक असलेल्या गुरुवर्य निंबाळकरांनी सहज, सोप्या शैलीत आपले विचार मांडले. आपल्या आयुष्यातील सत्यघटना सांगत त्यांनी सर्वांना मुग्ध केले.

यानंतर सर्वांनी सात्त्विक आणि सकस भोजनाचा आस्वाद घेतला. दिलेल्या वेळेत प्रदर्शन बघायला सर्वच विद्यार्थ्यांनी गर्दी केली. दादर आणि वाशीच्या विद्यार्थ्यांनी ज्येष्ठ नागरिकांसाठी वेगवेगळी प्रात्यक्षिके दाखविली.

सुप्रसिद्ध डॉ. उपाध्याय यांनी वैद्यकीय दृष्टीकोनातून वृद्धापकाळावर प्रकाश टाकला. त्यांनी आपल्या भाषणात सांगितले की आरोग्य म्हणजे फक्त रोगांचा अभाव नव्हे तर भीतीपासून मुक्तता म्हणजे खरे आरोग्य. माणसाने आरोग्यपूर्ण निरोगी का रहावे याबद्दल त्यांनी सुंदर विचार मांडला. हे केवळ वैयक्तिक ध्येय नसून, समाजासाठी, राष्ट्रासाठी व सर्व प्रकारच्या उन्नतीसाठी ते अत्यंत जरूरीचे आहे. ज्येष्ठ नागरिकांच्या विविध मनोकायिक आजारांवर त्यांनी उत्तम मार्गदर्शन केले.

चहापानाचा आनंद त्यानंतर सर्वांनी लुटला. सर्वजण उत्सुकतेने अनुभवी योगोपचारक श्रीमती सोनाली मुखोपाध्याय यांचे 'वृद्धत्व आणि निरोगी वयोवृद्धी'

(Geriatrics & Healthy Aging) या विषयावरचे भाषण ऐकण्यास एकत्र जमले. वाशीच्या विद्यार्थ्यांनी योगासनांची उत्तम प्रात्यक्षिके दाखविली. श्रीमती सोनाली यांनी ज्येष्ठ नागरिकांच्या दैनंदिन समस्या, त्यांचे कौटुंबिक जीवन व सामाजिक जीवन यावर प्रकाश टाकला. या विविध समस्यांवर योगसाधना कशी परिणामकारक ठरेल यावर त्यांनी मौलिक मार्गदर्शन केले. आपल्या भाषणाच्या शेवटी त्यांनी अतिशय सुंदर चित्रफिती दाखवल्या. 'वृद्ध व्यक्तींना विटलेल्या मनांनी न वागवता, आनंदी आणि हसत्या डोळ्यांनी त्यांना सामोरे जा' या सुंदर विचाराने त्यांनी आपले व्याख्यानाचा शेवट केला.

यानंतर डॉ. गणेश राव, मुंबई विद्यापीठाचे तत्त्वज्ञानाचे सुप्रसिद्ध शिक्षक यांनी योग तत्त्वज्ञानावर आपले मननीय विचार मांडले. मृत्यूची टांगती तलवार तर माणसाच्या डोक्यावर कायम असतेच. पण त्याचे भान ठेवूनही प्रसन्न चित्ताने आपण निरोगी आयुष्याची वाटचाल करायला हवी. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक आरोग्याची गुरुकिल्ली म्हणजेच योगशास्त्र. निरोगी वृद्धत्व हेच योगशास्त्राच्या अभ्यासाची निष्पत्ती होऊ शकते, हे आणि असे अनेक मौलिक मुद्दे त्यांनी आपल्या पॉवरपॉईंट प्रेझेंटेशनसह केलेल्या भाषणात मांडले.

अगदी शेवटी एक ॐकार म्हणून सर्वांनी या बहारदार कार्यक्रमाची सांगता केली. मनात प्रज्वलित झालेला योगमय दीप तेवत ठेवून सर्वांनी अतीव समाधानाने एकमेकांचा निरोप घेतला.



## सुरबद आठवणी 'योगमित्र' पुरस्कार विजेत्यांच्या



सदाशिव निंबाळकर

सन १९७४ साली काही मोजक्या सहकाऱ्यांच्या साथीने चर्चगेटला एका योगकेंद्राने सुरू केलेल्या योग विद्या निकेतनचा आता फार मोठा विस्तार झाला आहे. आज वर्षभर चालणारे १२ पेक्षा जास्त वर्ग आहेत. एक वर्ष मुदतीच्या तीन पदविका वर्गातून दरवर्षी अनेक योगशिक्षक, योगउपचारक तयार होत आहेत. आतापर्यंत असे शिक्षण घेतलेले हजारो स्त्रीपुरुष आपापल्या क्षमतेप्रमाणे व सोयीप्रमाणे लाखो लोकांना योग, योगोपचार, निसर्गजीवन व निसर्गोपचार ह्या सर्वांचा लाभ पोहोचविण्यासाठी प्रयत्न करताना दिसतात.

वाशी येथील 'योग भवन' ह्या वास्तूला आज भव्य व दिमाखदार रूप तसेच चांगली ख्याती प्राप्त झाली आहे. योग घरोघरी पोहचावा या हेतूने विविध प्रकारचे अनेक कार्यक्रम योविनि तर्फे यशस्वीपणे गेली कित्येक वर्षे सातत्याने केले जात आहेत. हे सर्व पाहून मला जीवन सफल झाल्याचा आनंद व समाधान मिळते आहे. हे एवढे काम आम्ही कसे काय करू शकलो ह्याचा विचार करताना हजारो व्यक्ती व संस्था डोळ्यासमोर येतात ज्यांनी प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे हा योविनिरूपी जगन्नाथाचा रथ यशस्वीपणे प्रगतिपथावर नेण्यासाठी आणि तो तसाच कायम मार्गस्थ ठेवण्यासाठी आपला सहयोग दिला. खरे तर ह्या सर्वांचे वैयक्तिक रित्या आभार मानावेसे वाटतात. पण ते शक्य होणार नाही हे जाणून आम्ही ठरविले की निदान प्रातनिधिक स्वरूपात तरी दरवर्षी एका सन्माननीय योगमित्राचा योविनितर्फे सत्कार करून आमच्या ह्या भावना सर्वासमोर व्यक्त कराव्यात. म्हणून सन २००२ पासून योविनितर्फे 'योगमित्र पुरस्कार' द्यायला सुरुवात झाली. आतापर्यंत ज्यांना हा पुरस्कार प्रदान केला आहे ती सर्व मंडळी आपापल्या क्षेत्रात फार थोर आहेत. पण त्याचबरोबर त्यांनी आपल्या सामाजिक बांधिलकीमुळे व योगप्रेमामुळे योविनिला 'योगविद्या घरोघरी' हे आपले ध्येय पूर्ण करण्यासाठी प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षपणे मोलाची मदत केली आहे. ह्या माननीय व्यक्तींविषयी तसे खूप लिहिता येईल पण गेल्या सात वर्षांमध्ये हा पुरस्कार प्राप्त केलेल्या आमच्या ह्या सप्तर्षी योगमित्रांचे रूप डोळ्यासमोर आणताच त्यांच्या बद्दलच्या ज्या सुखद आठवणी झटकन आठवल्या त्या पटकन कागदावर लिहिल्या आहेत. ह्या सर्व मान्यवर योगमित्रांचे प्रेम व आधार योविनिला असाच पुढे मिळत राहो ही प्रार्थना!

**वर्ष २००२** ❀ **डॉ. अरविंद बावडेकर** : प्रसिद्ध ऑर्थोपेडिक सर्जन. पहिल्यापासून योविनिशी संबंधित. योविनिचे देणगीदार, हितचिंतक व व्याख्याते. 'Limits of Yogic Therapy' हे त्यांचे धोक्याची सूचना देणारे भाषण फार प्रभावी होते. "निंबाळकर, तुम्ही दुसरी फळी आता तयार करायची आवश्यकता आहे" असे बोलून याची ते वरचेवर मला जाणीव करून देत असत. दहा वर्षे निरनिराळ्या उपचार पद्धतींचा प्रयोग करून ते कॅन्सरशी झगडत राहिले. पू. गोंदवलेकर महाराजांच्या आश्रमात त्यांनी गरजूंसाठी एक अद्ययावत रुग्णालय चालवले. शेवटी कॅन्सरनेच त्यांचे निधन झाले.

**वर्ष २००३** ❀ **श्री. बी. के. खरे** : हे प्रख्यात चार्टर्ड अकॉउंटंट. योगाभ्यासाची आवड असणारे व रोज योगाभ्यास करणारे. योविनितर्फे इनकम टॅक्स माफी करता अर्जिक्य ट्रिब्युनल पुढे त्यांनी योविनिची बाजू फार प्रभावीपणे मांडली. योविनि ही संस्था शैक्षणिक संस्था असून तिला टॅक्स-मुक्त करावे असे त्यांनी प्रतिपादन केले व शेवटी योविनिचा इनकम टॅक्स माफ करून घेण्यात ते यशस्वी झाले. योविनिचे ते प्रथमपासून हितचिंतक व देणगीदार आहेत. प्रथम वडिलांच्या नावाने हॉल बांधण्यास

त्यांनी सव्वा लाख रुपयांची देणगी दिली व नंतर माझ्या सहस्रचंद्रदर्शन समारंभानिमित्त त्यांनी पुन्हा एक लाख रुपयाची देणगी दिली.

**वर्ष २००४ ❀ श्री. द. शं. सोमण :** हे महाराष्ट्र राज्याचे इन्स्पेक्टर जनरल ऑफ पोलीस. ते मुंबई महापालिकेचे अॅडीशनल कमिशनर असताना मी त्यांच्या भेटीकरिता गेलो होतो. बोलताबोलता मी म्हणालो “आमच्याकडे अनेक उत्साही योगशिक्षक आहेत पण आम्हांला योगवर्ग घेण्यास जागा मिळत नाही. कॉर्पोरेशनकडे शाळेचे अनेक मोठे हॉल आहेत व ते सायंकाळी रिकामेच असतात. ते हॉल जर योग प्रचारार्थ आम्हाला मिळाले तर आम्ही अधिक चांगला योगप्रसार करू शकू.” यावर ते म्हणाले, “असे असेल तर तुम्ही मला दोन-चार हॉल दाखवा म्हणजे मी यावर काही करता येईल का ते पाहिन.” मी ताबडतोब दादर वुलनमिल शाळेचा हॉल व गोरेगाव येथील एका शाळेचा हॉल अशी दोन नावे त्यांना सांगितली. ते म्हणाले, “मी चौकशी करतो व तुम्ही म्हणता तसे हॉल रिकामे असतील तर ते तुम्हांला देतो.” त्यांनी त्वरित चौकशी केली आणि दोन्ही हॉल योविनिस योगकार्यार्थ दिल्याचे पत्र आम्हांला मिळाले. आवश्यकता पडली त्यावेळी ते नेहमीच योविनिला मदत करण्यास धावून आले.

**वर्ष २००५ ❀ योगाचार्य श्रीकृष्ण (अण्णा) व्यवहारे :** घंटाळी मित्रमंडळ, ठाणे यांच्या योग विभागाचे प्रमुख योगाचार्य अण्णा व्यवहारे यांनी अनेक ठिकाणचे योगशिक्षक प्रशिक्षण घेतले तसेच योविनिच्या योगशिक्षक प्रशिक्षण वर्गात (टी.टी.सी.) सुद्धा एक वर्षभर त्यांनी शिक्षण घेतले. या वर्गात अतिशय मन लावून ते शिकले. योगाचार्य सहस्रबुद्धे यांचे ते शिष्य होते. योगाचार्य सहस्रबुद्धे यांच्या निधनानंतर योगप्रचाराचा सर्व भार श्री. अण्णा व्यवहारे यांच्यावर पडला आणि त्यांनी हे काम अत्यंत कुशलतेने पार पाडले. त्यांनी अनेक योगपरिषदांमध्ये भाग घेतला, पेपर वाचले. स्वतः अनेक योगपरिषदा आयोजित केल्या. त्यांनी अनेक कार्यकर्ते तयार केले. ते गेली अनेक वर्षे घंटाळी मित्र मंडळाच्या योगविभागात उत्तम प्रकारे काम करित आहेत. वयाची ७५ वर्षे पूर्ण केल्यानंतर त्या निमित्त आयोजित केलेला समारोह तर फारच बहारीचा झाला होता. अण्णा व्यवहारे आजही त्याच उत्साहाने कार्यरत आहेत.

**वर्ष २००६ ❀ डॉ. विनोद इंगळहळळीकर :** हे एक प्रख्यात आर्थोपेडिक सर्जन आहेत. डॉक्टरांचा व योविनिचा फार निकटचा संबंध आहे. त्यांनी अनेक व्याख्याने योविनिच्या योगशिक्षक प्रशिक्षण वर्गात दिली आहेत. भाषण देताना ते फार रंगून जात. एकदा तर दादर येथील योगवर्गात व्याख्यान देताना ते इतके रंगले की एक तासानंतर आम्ही चहाची सुट्टी घेतली व नंतर परत ते तासभर बोलले. शेवटी ते इतके दमले की त्यांना बोलताना कष्ट होऊ लागले. त्यांचे भाषण म्हणजे आनंद व ज्ञान यांची पर्वणी असायची.

**वर्ष २००७ ● डॉ. अजित फडके :** हे मुंबईचे अत्यंत लोकप्रिय व जगन्मान्य युरोलॉजिस्ट. त्यांचे हिंदू कॉलनीत कन्सल्टिंग रूम व दवाखाना आहे. त्यातील रुग्णांची संख्या पाहिल्यावर हे डॉक्टर तिथे कसे काय काम करत असतील याचे आश्चर्य वाटते. पण कधीही गेलो की डॉक्टर हसतमुखाने स्वागत करतात. व्यवसाया व्यतिरिक्त समाजोपयोगी काम करणाऱ्या अनेक सार्वजनिक संस्थांशी त्यांचा घनिष्ठ संबंध आहे. अनेक ठिकाणे ते अध्यक्ष म्हणून कार्यरत आहेत. कै. नाना पालकर रुग्णसेवा समितीचे ते अध्यक्ष आणि आघाडीचे कार्यकर्ते आहेत. परळ येथे उंच इमारत बांधून तिथे रुग्णसेवेचे कार्य त्यांची ही संस्था करते. त्यांच्यामुळेच त्या इमारतीत योविनिच्या योगवर्गाला जागा मिळाली आहे. त्या ठिकाणी योविनिचे सध्या दोन योगवर्ग चालतात. विशेष म्हणजे त्यांनी ही जागा आम्हांला निशुल्क वापरण्यास दिली आहे.

**वर्ष २००८ ● डॉ. शेखर आंबर्डेकर :** हे एक चतुरस्र व्यक्तिमत्त्वाचे अत्यंत लोकप्रिय कार्डियोलॉजिस्ट आहेत. आत्यंतिक ताणतणाव व चुकीच्या जीवनशैलीमुळे होणारे हृदरोगासारखे अनेक मनोकायिक रोग मुळात होऊच नयेत म्हणून कोणती खबरदारी घ्यायला हवी ह्या बाबत अत्यंत आपुलकीने सर्वांना मार्गदर्शन करणारे हे डॉक्टर अनेकांचे मित्र बनले आहेत ते त्यांच्या सरळ, साध्या, मनमिळावू स्वभावामुळे व वैद्यकीय क्षेत्रातील त्यांच्या प्रगाढ अनुभवजन्य ज्ञानामुळे. त्यांचे विशेष म्हणजे ते जो काही लोकांना उपदेश करतात त्याचे ते स्वतः प्रामाणिकपणे पालनही करतात. त्यांचा हा फार मोठा गुण सर्वांनाच अनुकरणीय आहे. गेली कित्येक वर्षे ते योविनिच्या कार्याशी जोडलेले आहेत. योविनिच्या विविध कार्यक्रमांसाठी तसेच पदविका अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांसाठी भाषण देण्याकरिता आम्ही त्यांना नेहमी हक्काने बोलवत असतो आणि तेही अगदी आपुलकीच्या नात्याने कुठलेही मानधन न स्वीकारता आमची ही विनंती मान्य करत असतात.

**वर्ष २००९ ● सौ. अलकाताई व बाबुराव बिरेवार :** सौ. अलकाताई आणि बाबुराव बिरेवार हे एक सुखी, आनंदी व आदर्श दांपत्य आहे. दोन कर्तबगार मुले व एक मुलगी तसेच गुणी सुना व जावई यांनी त्यांचा संसार समृद्ध आहे. श्री. बाबुराव एक मेहनती व यशस्वी उद्योगपती आहेत व सौ. अलकाताई त्यांना योग्य व अनुरूप जोडीदार लाभल्या आहेत. गेली ४८-४९ वर्षे त्यांचा सुखाचा संसार चालू आहे. दोघेही सामाजिक बांधिलकी मानणारे असून दोघेही सामाजिक जबाबदारी जाणतात. गरजू, सामाजिक, सांस्कृतिक, सेवाभावी संस्थांना 'विश्वनाथराव बिरेवार फाऊंडेशन ट्रस्ट' मार्फत त्यांनी जवळ जवळ एक करोड रुपयांची आर्थिक मदत केली आहे.

एकदा बांद्रा येथील शारदा संगीत विद्यालयातील ध्यान वर्गात श्री. निंबाळकरांचा सौ. अलकाताईंशी संपर्क आला व त्यांनी योविनीला भरघोस आर्थिक देणगी दिली.

बिरेवार परिवाराचा व योविनिचा संबंध पुढे वाढतच गेला व त्यांनी निरनिराळ्या प्रसंगी योविनिला आर्थिक मदत केली. वाशी येथील 'योगभवन' मध्ये एक हॉल त्यांच्या मदतीने बांधला गेला म्हणून त्याला 'सौ. अलकाताई व बाबुराव बिरेवार सभागृह' असे नाव देण्यात आले आहे.

सौ. अलकाताई व बाबुराव योगविद्येत चांगला रस घेतात. दोघेही प्रत्यक्ष योगाभ्यास करतात हे विशेष. सौ. अलकाताई पाक कलेत तरबेज असून त्यांनी 'वन्हाडी पाहुणचार' हे पुस्तक लिहिले आहे. टि.व्ही.वर त्यांचे पाककलेसंबंधित अनेक कार्यक्रम झाले आहेत. त्यांच्या घरी जाणाऱ्या प्रत्येकास त्यांच्या सुगुण हातच्या चवदार पदार्थांची चव चाखावयास मिळते, हे काही वेगळे सांगावयास नको.

**वर्ष २०१० ● डॉ. व्ही. बी. आठवले :** डॉ. वसंत आठवले यांचे दर्शन फार प्रसन्न आहे. त्यांचा चेहरा नेहमी हसतमुख, आनंदी व शांत असतो. त्यांचे व्यक्तिमत्त्व अत्यंत सौम्य असून ते मृदूभाषी आहेत. त्यांना मोठ्याने बोलताना किंवा क्रोधाने भांडताना मी कधी पाहिले नाही. त्यांची वागणूक नेहमी सौजन्यशील असते.

ते प्रसिद्ध बालरोग तज्ज्ञ आहेत. अॅलोपाथीबरोबर आयुर्वेदाचा त्यांचा अभ्यास सखोल आहे. लहान मुलांच्या आजारावर दोन्ही पद्धतीतील औषधांचा ते उपयोग करतात. त्यांच्या हातगुणामुळे अनेक असाध्य आजाराने पीडित लहान मुले बरी झाली आहेत. केवळ औषधोपचारावर त्यांचा भर नाही तर बालकांच्या आईवडिलांना बालकांच्या स्वास्थ्याबद्दल सुजाण करण्याकरता ते त्यांना व्याख्याने देऊन उपयुक्त मार्गदर्शनही करतात.

योगशास्त्राची त्यांना मनापासून आवड आहे. योगाभ्यासाचा प्रत्यक्ष अभ्यास करून त्यांनी अनुभव घेतला आहे. जल नेती, रबर नेती, दण्ड धौती, वमन आदि यौगिक शुद्धी क्रिया त्यांना शिकविण्याची संधी मला मिळाली. त्या सर्व शुद्धिक्रिया त्यांनी उत्तम रीतीने आत्मसात केल्या. योविनिच्या 'यौगिक क्रिया : आरोग्याचा पाया' या पुस्तकावर अत्यंत अभ्यासपूर्ण अभिप्राय त्यांनी दिला आहे. अस्थमा आणि योगाभ्यास या विषयावर आयोजिलेल्या योविनिच्या अनेक निवासी योगवर्गामध्ये येऊन त्यांनी मोलाचे मार्गदर्शन केले आहे. श्री. निंबाळकरांच्या एकसष्टी समारंभास पाहुणे म्हणून येऊन त्यांनी अभिष्ट चिंतनाचे फार उद्बोधक भाषण केले होते. योविनिचे हितचिंतक म्हणून त्यांनी नेहमीच मदत केली आहे.





## Yoga in Clinical ENT Practise



**Dr. Kanchan J.**

(Tel. : 9819149161)

About 10 years ago, I had the opportunity to do the 4 months graded course conducted by Shri Bharadwaj (designed by Padmashree Yogacharya Shri Nimbalkar) in Panvel. Suddenly I felt more active and fresh. Those around me too felt the difference. My normal working hours increased from 12 to 15 hours a day without fatigue. I had attended the yogic kriya workshop and I was aware of the various techniques of cleansing processes but I never practised them. My enthusiasm to do things made people realize that my untiring outlook had something to do with my yogic practices.

I have been a practising ENT surgeon for the past 26 years. I realized that many of my patients had chronic illnesses, secondary to stress, which resulted in low immunity. All psycho-somatic diseases need a cure and not just symptomatic relief. Every time I talked to patients about change of attitude, they were not willing to listen. They always felt that their understanding of life was perfect. I sincerely wanted to help them. Since medication is not a solution to all problems, I started considering alternative therapies. My experience with Yoga made me realize that I could use my knowledge to alleviate many illnesses.

Due to time restraint, many people cannot do the 4 month graded yoga course. So if you teach them yogic practices to cure the diseases they will use them. Hence, I identified some ENT diseases of psycho-somatic origin and stress and started advising yoga as a concomitant therapy to be continued after completion of treatment.

The following problems are treated by me with Yoga therapy :

**HEADACHE** : Causes of headache commonly are high or low BP, high or low sugar, muscles spasms, arthritis and tensions.

**VERTIGO** : Similar to headache.

**BAD BREATH** : Due to improper oral hygiene or bad diet.

**ALLERGY** : Commonly due to environmental factors and food habits.

**VOICE IMPROVEMENT** : For singers, professionals as also normal people.

**GERD LPRD** : In people with untimely wrong food habits.

**ASTHMA** : Due to chronic tonsillitis, pharyngitis, allergies.

**DIABETES, HYPERTENSION** : Due to problems in pancreas, adrenals, hyper or hypo thyroidism and parathyroidism.

**SPONDYLITIS** : In people with desk jobs.

**How a patient is managed by me :**

Whenever a patient comes to the clinic, a proper history is taken. If the cause requires surgical management, the operation is done. If medicines are going to cure the ailment, the prescription is given. After all this, the patient who is diagnosed with psycho-somatic illnesses are treated with alternative therapies.

A patient with severe symptoms of headache is advised to do anuloma-viloma for atleast 10 mins, while waiting to see the doctor. Sometimes this alone relieves headaches by 50%. Along with medical treatment, the patient is advised regarding diet, pranayamas and asanas from the list given below.

Nadi shudhi kriya, nadi shodhan, anuloma-viloma pranayam with no retention of breath, ujjayi, bhastrika, shitali-shitkari pranayama, shanmukhi mudra, suryabhedana - bhramari pranayama, uddiyana bandha, kapalabhati and abdominal breathing. paschimatanasana, hastapadasana, shvanasana, janushirasana, shalabhasana, dhanurasana, bhujangasana, mahamudra, parvatasana, chakrasana, supta vajrasana, halasana, marjarasana A & B, tripad marjarasana. pavanamuktasana, vakrasana, naukasana, yoga mudra, brahmamudra, simhamudra, jivhabandha, shavasana i.e. chaitanyasana.

To learn matsyasana, mayurasana, halasana, sarvangasana, matsyendrasana, dhoutis, vamanas patient is recommended to join

the yoga class. If a patient is willing to spare time, an appointment is given and a few yogic techniques which will be beneficial are taught. If the patient is already well versed with Yoga, he is guided regarding appropriate practises. Chaitanyasana is a definite stress buster and also boosts the immune system.

Since I am a properly trained person in yogabhyas, I do not hesitate to teach the techniques of yogic practices or give advice. My belief in Yogic practices is so strong that I make many pro-active efforts to propagate it. Yoga literature is displayed on the notice board in my clinic and also the address of nearby classes given. Patients are allowed to ask questions regarding Yoga at no extra cost. I have seen many of my patients actually enrolling and doing the full graded yoga course because of the benefits they have got by doing a few asanas. They have become aware of importance of maintaining health.

**What I plan to do in future :**

- To keep handy short but impressive take-away literature on yogic practices pertaining to specific diseases, especially the ones which patients can do easily.
- To record certain techniques and show the audio-video recordings in the waiting hall so that patient becomes aware of yoga.
- To distribute pamphlets through newspapers, regarding use of yogic practices in common problems

I sincerely feel that it would be quite advantageous for doctors to undergo Yogic training as they understand the normal human body and its diseases better and in detail because of their formal medical training. This ancient science of our country should be used by us to the best of our ability and pass on the benefit to all people. My love for Yoga is very strong, but my faith in yoga is even stronger. I firmly believe in Padmashri Shri Nimbalkar's motto of "YOGA VIDYA GHARO GHARI" and hence, I have accepted it as a personal challenge to fulfil his dream which, in fact, should be the dream of every health-conscious person.



## अभिनंदन

### CONGRATULATIONS

**शकुंतला निंबाळकर : यशस्वी योगाचार्याची यशस्वी सहचरी!**

प्रत्येक यशस्वी पुरुषाच्या मागे स्त्री असते, असे म्हणतात. पूर्ण आयुष्याचे अवलोकन केल्यावर ही स्त्रीही तितकीच यशस्वी असल्याचे कळते. योगाभ्यास आणि योगप्रसारासाठी आपले आयुष्य वेचणारे योगाचार्य पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर यांच्या पत्नी शकुंतला निंबाळकर यांनीही या कार्यात असेच स्वतःला वाहून घेतले आहे. निंबाळकरसरांनी शिक्षकाची सेवा करता करताच योगप्रसाराचा वृक्ष उभा केला. निंबाळकरबाईंनीही आपली महापालिकेतील सेवा करता करता या कार्याचा गाडा समर्थपणे पुढे नेण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावली. गिरगावात बालपणापासूनच वडिलांकडे येणारे समतानंद हरी गद्रे, रामभाऊ मंडलिक, न. चिं. केळकर, जयंतराव टिळक, डॉ. भडकमकर अशा समाजसेवी व्यक्तींचे संस्कार त्यांच्यावर झाले. वडिलांची अपूर्ण राहिलेली उच्चशिक्षणाची इच्छा बाईंनी एम.ए. द्वितीय श्रेणीत उत्तीर्ण होऊन पूर्ण तर केलीच, पण विल्सन कॉलेजमध्ये फेलोशिप मिळवून एक वर्ष फर्स्ट इअरच्या विद्यार्थ्यांना मराठीचे अध्यापन केले. इथपासून त्यांची अध्यापनातील कारकीर्द सुरू झाली. पुढे सात-आठ वर्षे दहावी-अकरावीच्या विद्यार्थ्यांना संस्कृत, मराठी, हिंदी, विषयांचे अध्यापन त्यांनी केले. विद्यार्थ्यांशी त्यांचे नातेही असे की परीक्षा केंद्रांवर या बाई विद्यार्थ्यांना सोडायला जायच्या आणि पेपर सोपा गेल्यावर विद्यार्थी प्रथम बाईंकडे धावायचे. अध्यापनाच्या या शिदोरीवरच त्या १९६० मध्ये मुंबई महापालिकेत इन्स्पेक्टरच्या जागेवर नियुक्त झाल्या. आपल्या कर्तबगारीवर त्यांनी अधीक्षक, उपशिक्षणाधिकारी म्हणून पदोन्नती मिळविली. महापालिकेत २४ वर्षांची सेवा ही आयुष्यातील सर्वात मोठी अनुभवाची शाळा होती असे बाई आजही सांगतात. त्यांच्या विभागात सलग नऊ वर्षे विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती परीक्षेत यश मिळाले. श्री. पिंपुटकर, बी. जी. देशमुख, अफझलपूरकर, द. शं. सोमण, तिनईकर यांच्यासारख्या आयुक्तांच्या काळात प्रशासकीय कामातील अनेक गोष्टी शिकण्यास मिळाल्या. झोपडपट्ट्यांमध्ये जाऊन त्यांनी वर्ग घेतले. वाचनाची आवड रुजविण्यासाठी पालिका शाळांमध्ये पुस्तक सप्ताहाचा प्रकल्प त्यांनी राबविला. घाटकोपर विभागातील त्यांची कारकीर्द सर्वाधिक स्मरणीय ठरली. १९५३ साली निंबाळकर सरांशी विवाहबद्ध झाल्यापासून पालिकेतील अध्यापनाबरोबरच योगप्रसाराची कारकीर्द सुरू झाली होती. योगशिक्षक घडविण्यासाठी योग टीचर्स ट्रेनिंग कोर्स तयार केला. शैक्षणिक मानसशास्त्र हा विषयही त्या शिकवू

लागल्या. या प्रक्रियेत सरांच्या मुशीतून अनेक योगशिक्षक तयार झाले. शंखप्रक्षालन शिबिर, योगसाधना शिबिर, महिला दिनानिमित्त असलेली शिबिरे हे सगळे बाईंनी सुरू केले. बाईंच्या सक्रिय सहभागामुळेच आज ८० टक्के योगवर्ग स्त्रिया चालवितात. महापालिकेतील अनुभवाचा वापर करून योग विद्या निकेतनची घटना तयार करण्यापासून योगभवनाच्या वास्तुउभारणीपर्यंत सर्व कार्यात त्यांचा सिंहाचा वाटा राहिला आहे. योगभूषण, शांताबाई पुरोहित पुरस्कार, नवी मुंबई भूषण, तेजस्विनी यांसह विविध पुरस्कारांनी त्यांना गौरविण्यात आले आहे. बुधवार, १७ फेब्रु., २०१० रोजी बाई ८३व्या वर्षात पदार्पण करीत आहेत. त्यांना शुभेच्छा.

(आभार - १३ फेब्रु. २०१० च्या महाराष्ट्र टाईम्स वर्तमानपत्रातील 'नोंद' या महत्त्वपूर्ण सदरात प्रसिद्ध झालेला लेख, सर्व संबंधितांचे आभार मानून तसेच आदरणीय सौ. शकुताईचे समस्त योविनि परिवारातर्फे पुनश्च अभिनंदन करून, उद्धृत करीत आहोत.)

### श्री. अनंत अष्टेकर यांना 'योगभूषण : उत्कृष्ट योगमार्गदर्शक' पुरस्कार

विश्वयोग दर्शन केंद्र मिरज-सांगली व श्री पतंजली योगकेंद्र यांच्या तर्फे स्व. विष्णू-आण्णा पाटील यांच्या स्मृतीदिनानिमित्त आयोजित केलेल्या समारंभात योविनिचे ज्येष्ठ योगशिक्षक, कार्यकर्ते श्री. अनंत अष्टेकर यांचा 'योगभूषण' पुरस्काराने गौरव आणि सत्कार करण्यात आला. सत्कार समारंभात श्री. अष्टेकर यांना रोख रक्कम, स्मृतिचिन्ह, प्रमाणपत्र देण्यात आले. पुरस्कार स्विकारण्यापूर्वी मराठमोळ्या परंपरेचे चिन्ह म्हणून व्यासपीठावर श्री. अष्टेकरांना 'मानाचा फेटा' बांधण्यात आला.

सांगली येथील 'कल्पतरू मंगल कार्यालय' येथे दि. १४ फेब्रुवारी २०१० रोजी संपन्न झालेल्या या हृद्य समारंभास डॉ. जी. एस. कुलकर्णी, डॉ. नथानिएल ससे-वानलेस हॉस्पिटल, डॉ. शिशिर गोसावी-कॅन्सर हॉस्पिटल मिरज, आणि डॉ. आण्णासाहेब चोपडे-वसंतदादा मेडिकल कॉलेज, कोल्हापूर अशी नामवंत मंडळी व्यासपीठावर उपस्थित होती. विश्वयोग दर्शन केंद्राच्या अध्यक्षा सौ. जयश्री मदन पाटील यांचे भावपूर्ण विचार ऐकण्यास मिळाले.

संस्थेचे कार्यवाह डॉ. बाळकृष्ण चिटणीस यांनी श्री. अनंत अष्टेकरांच्या योगकार्याचा अर्थपूर्ण शब्दात उल्लेख केला. याच संस्थेकडून दिलेल्या 'योगरत्न' या पुरस्काराने गौरविलेले पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर, संचालक योग विद्या निकेतन, मुंबई यांच्या मार्गदर्शनाखाली योग विद्या निकेतन संचालित योग पदविका अभ्यासक्रम, वासंतिक वर्ग, योगवार्ता, पुस्तक प्रकाशन आणि अन्य उपक्रमांत जवळजवळ गेली पंचवीस वर्षे श्री. अष्टेकर कार्यरत आहेत. योगविषयांवर भाषणे, क्रिया प्रदर्शन आणि लेखन याद्वारे त्यांनी समाजाला अमूल्य योगदान केले आहे. "योगशास्त्रातील सर्वकष

योगदर्शन श्री. अष्टेकरांच्या कार्यातून प्रतित होत असल्याने त्यांचा 'योगभूषण - उत्कृष्ट योगमार्गदर्शक' म्हणून सन्मान आणि सत्कार करण्यात आनंद आणि अभिमान वाटतो' या घोषणेनंतर सुमारे ५०० हून अधिक उपस्थितांच्या टाळ्यांच्या गजरात आणि तुतारीच्या गर्जनेत श्री. अष्टेकरांनी गौरव व पुरस्कार स्विकारला.

सत्कारास उत्तर देताना श्री. अष्टेकर अत्यंत विनम्रतेने म्हणाले, "अल्पशा कार्याचा एवढा मान-सन्मान स्विकारताना मी भारावून गेलो आहे. उर्वरित आयुष्य योग आचरण, शिक्षण, प्रसार आणि प्रबोधन यांतच व्यतित करण्याचा माझा मनोदय आहे. हा सन्मान-गौरव मी माझे योग गुरु श्री सदाशिव निंबाळकर आणि माझ्या बरोबर योगदिंडी वाहणारे अनेक योग सहकारी, विद्यार्थी यांना अर्पण करित आहे!" त्यांच्या या भावपूर्ण शब्दांनी स्वतः श्री. अष्टेकर आणि उपस्थितही भारावले गेले. आपल्या छोट्याशा भाषणाचा समारोप त्यांनी भगवान गौतम बुद्धांच्या एका बोधकथेने केला.

याच समारंभात श्री. यशवंत महाबळ, मिरज, श्री. रमेश धाक्रस, कोल्हापूर (योग विद्या धाम), श्री. सुनील रोटी (अय्यंगार योग केंद्र, पुणे) यांचाही 'योगभूषण' म्हणून सत्कार करण्यात आला. या वर्षी 'योगरत्न' हा मानाचा पुरस्कार कैवल्यधाम, लोणावळा येथे वर्षानुवर्षे कार्यरत असलेले डॉ. मकरंद गोरे यांना अर्पण करण्यात आला. त्यांनी कैवल्यधाम येथील कार्यानुभव यथोचित शब्दांत व्यक्त केला.

सत्कार समारंभाच्या प्रातःकाळी श्री. अनंत अष्टेकरांनी मिरज येथील सभागृहात ध्यान कार्यशाळा घेतली. दोन तासांच्या कार्यशाळेत मिरज-सांगली परिसरातील सुमारे दोनशे ते अडीचशे स्त्रीपुरुष पूर्णपणे मग्न होऊन गेले होते. कार्यशाळेचे आयोजन योविनिच्या प्रथेप्रमाणे ध्यान उद्देश, संकल्पना, प्रत्याहार आणि ओंकार स्वरूप यावर आधारित होते. कार्यशाळा संपल्यानंतर उपस्थितांनी ध्यानाच्या या मार्गदर्शनामुळे मन, शरीर हलके तर झालेच पण एक अतीव समाधान आणि आनंद लाभल्याचे सांगितले.

या सर्व समारंभास सौ. विदुला अष्टेकर आणि आम्हा उभयतांना (श्री. सुधीर आणि सौ. मीना सरलष्कर) उपस्थित रहाण्याची संधी मिळाली.

श्री. अनंत अष्टेकरांचे पुनश्च एकदा अभिनंदन!

(सुधीर सरलष्कर, कोल्हापूर, दूरध्वनी : ०२३१-२५३७१८५)



**'YOGA VARTA' MEMBERSHIP**

Enroll your relatives and friends for the membership of 'Yoga Varta', the monthly news bulletin of Yoga Vidya Niketan.

**Membership Fees : Rs. 500/- (for five years)**

Membership forms available in YVN's offices at Dadar and Vashi.