

**योग-वार्ता**

रजि. नं. (४३६६८/८५)

**YOGA – VARTA**

Regd. No. (43668/85)

वर्ष २६वे, अंक : ५-६

एकूण अंक : २९१

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

पंचवार्षिक वर्गणी : रु. ५००/-

May-June, 2009

प्रति अंक मूल्य : रु. २०/-

**अनुक्रमणिका § INDEX**

Free Thinking .....	Sadashiv Nimbalkar .....	3
निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार (रत्नचिंतामणी) ....	सदाशिव निंबाळकर .....	5
Therapeutic Uses of Plants... ..	Dr. Daya Tilwe .....	12
Fight Fear with Yoga .....	Dr. Uma Shankar .....	14
योगश्रित्तवृत्ति निरोधः । .....	निशीगंधा महेश सामंत .....	17
उत्कृष्टतेचा ध्यास .....	डॉ. गो. का. केतकर .....	21
Natural Living in Acute Diseases .....	Durgadas Sawant .....	24
प्रार्थना .....	सदाशिव निंबाळकर .....	30
सामर्थ्य आहे प्रार्थनेचे! .....	अनंत अष्टेकर .....	32
चैतन्यमय वार्धक्यासाठी चतुःसुत्री कार्यक्रम .....	श्रीधर परब .....	37
प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्व .....	सदाशिव निंबाळकर .....	44
(डॉ. दादासाहेब तुळपुळे)		
Yogabhyas - My Experience .....		50
● व्ही. एस. चव्हाण		
● Ashdin H. Dodhy		

---

---

योगवार्ता

---

---

<b>Chaitanyasana (Shavasana)</b> .....	S. P. Nimbalkar .....	54
आमचा सावळ्या मामा... ..	शकुंतला सदाशिव निंबाळकर ....	63
<b>Yesterday &amp; Tomorrow</b> .....		68
● बालसंस्कार वर्ग : योग भवन वाशी .....	प्रदीप घोलकर	
● बालसंस्कार वर्ग : दामले योग केंद्र .....	अनिता कुळकर्णी	
तुम्ही हे वाचले आहे का? .....		70
● विद्यार्थ्यांचे मानसशास्त्र व योग		
● आज मी काय वाचलं?		
● Philosophy and Aim of Yoga		
<b>Sage Patanjali</b> .....	Dilip Podar .....	76
<b>Yoga Vidya Niketan's Activities and Publications / Yogic Kriya Apparatus</b> .....		77



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

---

YVN's Office at Vashi :

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

---

## Free Thinking

**Sadashiv Nimbalkar**

(Tel. : 27895777)

### CONSULTANTS GALORE



In the modern times opinion-consultants and counsellors and advisors have great importance. The expert doctors and surgeons give their opinions and the specialists give their second or third opinion. The counsellors do the conciliation. The advisors are in many fields and give valuable advice whereas the consultants in the marketing techniques give consultations to the companies, business people, shop-keepers and tell them the tricks of selling the goods, how to collect the capital, how to make the goods attractive, how to manage assets etc. In the olden days there were very few consultants; however, now-a-days, there are consultants in every field and more in the marketing techniques. There are colleges to turn out consultants in marketing techniques.

There was a famous consultant who once went to a hill station to rest and enjoy. When he was wandering on a hilltop, he saw a shepherd with his sheep on the grass. The shepherd seemed to be very happy, healthy and clever. The consultant went to the shepherd and asked him,

"How are you, man! Are you happy?"

"Yes! I am quite happy with my sheep."

"How many are they?" : Consultant.

"About two hundred." : Shepherd.

"How many are black and how many are white?"

"Fifty are black and one hundred fifty, white." : Shepherd.

"Now I will put this information in black and white and prepare a

file of your assets", the consultant said, "My fee is moderate. You have to pay my fees in advance. Tomorrow you will get the file."

"O gentleman! I recognise you," said the shepherd.

"Tell me my profession?" asked the consultant.

"If I tell you your profession correctly, what will you give me?" : Shepherd.

"I will give you five hundred rupees if you tell my profession correctly," said the consultant, thinking that the shepherd-like person cannot know about the profession of a "Marketing Consultant."

However, he was shocked when the shepherd said, "You are a Marketing Consultant."

He asked the shepherd, "How did you come to know that?"

"The first thing", said the shepherd, "Without my invitation you came to me. Secondly, the information I gave to you is the same which you have put in writing and have now given to me in the file and, lastly, you charged me very heavily for this. I was knowing very well the working style of a Marketing Consultant. Hence, I could guess that you are none other than a Marketing Consultant."

"How do you know the style and tricks of our profession?", asked the Marketing Consultant.

"I was a famous Marketing Consultant before I turned to a shepherd's profession."



स्वर्गीय श्रीमती सावित्रीदेवी वाष्णेय की स्मृतिमे

- सुरेशचन्द्र वाष्णेय

**सुखी व निरामय जीवनासाठी  
निसर्ग-जीवन आणि निसर्गोपचार**

(लेखांक २१)

३३

**सदाशिव निंबाळकर**  
(दूरध्वनी : २७८९५७७७)

— **मानवी मनोकायिक यंत्रणा - रत्नचिंतामणी** —

निसर्गाने आपणा सर्वास आश्चर्यकारक मनोकायिक यंत्रणा दिली आहे. तिची तुलना कोणत्याही मानवनिर्मित यंत्राशी होऊ शकत नाही. मनोकायिक यंत्र इतके गूढ, इतके तरल, इतके गुंतागुंतीचे आहे की ते पाहून मानवी बुद्धी चक्रावून जाते, दिग्मूढ होते. जगातील मोठमोठे शास्त्रज्ञ आश्चर्याने तोंडात बोट घालतात. जगातील कोणत्याही आश्चर्याला निसर्गाच्या या आश्चर्याची सर येणार नाही. असा हा आश्चर्याचा, चमत्कारांचा मुकुटमणी निसर्ग मानवाच्या हाती फुकटात सुपूर्द करतो. हे आश्चर्यकारक मनोकायिक यंत्र मानवाला फुकटात प्राप्त होते म्हणून की काय त्याची अमूल्य किंमत मानवाला कळत नाही. म्हणून तर बऱ्याच वेळा माणूस या रत्नाची कवडीमोल किंमतीने विल्हेवाट लावताना आपण पहातो. खरे तर आपण बहुतेक सर्वजण खाली दिलेल्या गोष्टीतल्या दगडू भिकाऱ्यासारखे असतो. जे निसर्गाने आपणास दिले आहे, त्याचा आपणास पत्ता नसतो व जे आपणाजवळ नसते त्याबद्दल आपण आपल्या दैवास दोष देत रडत बसतो.

~ ~ ~

एका गावात दगडू नावाचा एक भिकारी राहत होता. तो आपल्याजवळ पैसा नाही म्हणून आपल्या नशिबास नेहमी दोष देत असे. तो अंगापिंडाने चांगला धडधाकट होता. पण तो फार आळशी होता. तो धडधाकट असल्याने त्याला लोक भीक घालीत नसत. लोक त्याला विचारित - “अरे! तू धष्टपुष्ट आहेस तर भीग मागण्यापेक्षा काही काम का करीत नाहीस?” त्यावर तो म्हणे, “दैवाने मला काही दिले नाही. भीक मागणे हेच माझ्या नशिबी आहे.” असे म्हणून आपल्या दैवास दोष देत पुन्हा तो भीक मागत हिंडत असे. चांगला धडधाकट असल्याने त्याला भीक मिळत नसे व आळशी असल्याने त्याला

कामही मिळत नसे. अशी त्याची अगदी वाईट स्थिती होती. एकदा त्याला झोपेत स्वप्न पडले. स्वप्नात त्याने पाहिले की आपल्या गावातल्या नदीच्या काठी एक साधू आला आहे व तो लोकांना पैसे वाटतो आहे.

तो दुसऱ्याच दिवशी स्वप्नात पाहिलेल्या त्या साधूच्या शोधार्थ निघाला. शेवटी नदीच्या एका टोकावर त्याला एक असा साधू दिसला. त्या साधूकडे तो गेला व म्हणाला, “साधू महाराज, मी एक गरीब भिकारी आहे. कृपया मला पैसे द्या.”

त्यावर साधू म्हणाला, “तुझ्या जवळच्या काही गोष्टी जर तू मला देशील तर मी तुला हवे असलेले पैसे देईन.”

दागडू म्हणाला, “महाराज माझ्याजवळ देण्यासारखे काही नाही.”

“चल, तुझ्याजवळ काय आहे, ते मी तुला दाखवतो,” असे म्हणून साधूने दागडूला एका गुहेत नेले. तेथे एक विचित्र आरसा लावलेला होता. त्या आरशासमोर त्याने दागडूला उभे केले. त्यात दागडूच्या शरीराच्या आतील गोष्टी स्पष्ट दिसत होत्या. साधू म्हणाला, “बघ, तुझ्याजवळ किती मौल्यवान गोष्टी आहेत. त्या तू स्वतः पहा. हा पहा मेंदू. याची किंमत आहे १५ लाख. हे हृदय जे आयुष्यभर काम करते. त्याची किंमत आहे ३० लाख रुपये. ही बघ फुफ्फुसे. प्राणवायू युक्त हवा आत घेणे व दूषित हवा बाहेर बाहेर सोडणे हे त्यांचे महत्त्वाचे काम. त्यांची किंमत ५ लाख रुपये. जठर २ लाख, यकृत ४ लाख, वृक (किडनी) २ लाख, लिव्हर २ लाख, ग्रंथी संस्था १५ लाख, हातपाय प्रत्येकी दोन लाख. डोळे, नाक, कान, जीभ, त्वचा प्रत्येकी ५ लाख. इतक्या किंमती वस्तू तुझ्याकडे आहेत. आता बोल, ह्यातील कोणत्या गोष्टी तू विकायला तयार आहेत?”

हे सर्व पाहून आणि ऐकून दागडू विचारात पडला. कोणतीही गोष्ट विकणे म्हणजे शरीर पंगू करणे हे आता त्याच्या लक्षात आले. तो म्हणाला, “नाही, नाही महाराज! या सर्व गोष्टी मला हव्यात. देवाने त्या मला दिल्या आहेत. आतापर्यंत त्यांचे मोल मला माहीत नव्हते. तुम्ही त्यांचे महत्त्व मला पटवून दिलेत, त्यामुळे आता माझे डोळे उघडलेत. ह्या सर्व अमूल्य गोष्टींचा योग्य उपयोग करून मी आता कामधंदा करीन व पैसे कमविन.”

साधू म्हणाला, “तथास्तू! मानवी मनोकायिक यंत्रणेची म्हणजे तुझ्याच जवळ असलेल्या रत्नचिंतामणिची तुला आता जाणीव झाली आहे. त्यामुळे तुला आता कोणतीही चिंता सतावणार नाही”, असे म्हणून साधू अंतर्धान पावला.



### मनोकायिक यंत्रणेचा राजा - मेंदू

शरीरातील एक सर्वांत महत्त्वाचा अवयव ‘मेंदू’ कवटीच्या भरभक्कम संरक्षणात आपले महत्त्वाचे काम २४ तास करित असतो. या मेंदूला संदेश देणारे (Afferent) आणि

मेंदूचे आदेश शरीरास पोहचवणारे (Efferent) असे दोन प्रकारचे मज्जातंतू सर्व शरीरभर पसरलेले असतात. मेरूदंडाच्या पोकळीतून या तंतूंची जुडी (spinal cord) अत्यंत सुरक्षिततेत जाते व मग हे मज्जातंतू शरीराच्या विविध भागात पसरतात.

मेंदूची रचना व कार्य अत्यंत गूढ आणि गुंतागुतीची आहे. त्या मेंदूचे कार्य सुरू झाले की त्या कार्यास 'मन' म्हणतात. मन हा कोणताही अवयव नाही. ते वीजेसारखे 'कार्यस्वरूप' आहे. मेंदूसारखे मन दाखवता येत नाही, पण मेंदूचे कार्य सुरू झाले की त्या कार्यास मन असे म्हणतात. प्राचीन काळी मनाला 'अंतःकरण पंचक' म्हटले जायचे. अंतःकरणाची पाच प्रमुख कार्ये होती. त्यांना निरनिराळी नावे दिली होती. 'मन्यते इति मनः।' विचार करते ते 'मन'. निर्णयात्मक बुद्धी म्हणजेच निर्णय देते ती 'बुद्धी'. स्मृती किंवा माहितीची साठवण करते ते 'चित्त'. या करण्यात अहं म्हणजे हे मी केले अशी जी धारणा असते तो 'अहंकार'. प्रेम, द्वेष, लोभ आदि भावनांची निर्मिती म्हणजे 'अंतःकरण'. मेंदूच्या पाच निरनिराळ्या कार्यांना उद्देशून दिलेली ही पाच नावे आहेत. मुळात 'अंतःकरण पंचक' म्हणजे कोणत्याही पाच वस्तू नाहीत. ही एकाच मेंदूची विविध कार्ये आहेत. जसे वीज ही अदृश्य शक्ती आहे. ती एकच शक्ती पंखा चालवते, बल्ब पेटविते, ट्यूब लावते, शेंगडी पेटविते. ही विजेची विविध रूपे आहेत. अशाच प्रकारे 'मन' वा 'अंतःकरण' या नावाने ओळखली जाणारी शक्ती सुद्धा विविध रूपे घेते. शरीरात असलेले 'मन' ते हे होय. या मनाचे स्वरूप प्रवाही असल्याने व त्याची क्षमता व शक्ती अफाट, कल्पनातीत असल्याने त्याचा वेग, त्याचे क्षेत्र, त्याची खोली-उंची, लांबी-रुंदी, त्याचे रंग-रूप, त्याची भरारी, त्याचा काळ आदिबद्दल काहीच अंदाज बांधता येत नाही. प्रकृतीने निर्माण केलेल्या मायावी शक्तीमुळे मायारूपी प्रपंचात, विश्वात आपण रमतो. अमनस्क स्थिती निर्माण झाली तरच सत्याचे दर्शन होते आणि स्वस्वरूपी चैतन्य विराजमान होते असे म्हणतात.

पाश्चात्य मानसशास्त्र वस्तुनिष्ठ आहे. प्रयोग, प्रत्यक्ष, प्रमाण, प्रमाणीकरण यांवर त्यांचे निष्कर्ष आधारित असतात. केवळ अनुभव, संकल्पना, अधिकार वाक्ये यांचा ते आधार घेत नाहीत. त्यांच्या मते (मानसशास्त्रज्ञ फ्रॉईड) मनाचे तीन विभाग होतात- conscious mind म्हणजे बाह्यमन किंवा जागृत मन, sub-conscious mind म्हणजे अर्ध-जागृत किंवा अर्ध-निद्रिस्त मन आणि unconscious mind म्हणजे निद्रिस्त मन किंवा आंतर मन.

Conscious mind म्हणजेच जागृत मन आपण जाणतो. त्याची काहीशी कल्पना आपणास असते. म्हणून त्याला जागृत मन किंवा बाह्यमन म्हणतात. Sub-conscious mind म्हणजेच अर्ध जागृत मन. हे संधीकालाप्रमाणे बाह्य मन आणि अंतरंग मनाला जोडणारे मन आहे. संमोहन शास्त्रात सूचना देण्याकरता या मनाचा उपयोग होतो. तसेच

चैतन्यासनात (शवासनात) सकारात्मक सूचना (positive suggestions) देऊन आजारात किंवा वागणूकीत सूधार घडवून आणता येतो. Un-conscious mind म्हणजेच आंतरमन हे अत्यंत प्रभावीशाली मन आहे. कुळातील शेष व विशेष (racial residues) या मनात साठवलेले असते. महासागराचा पृष्ठभाग व त्यावर उठणारे तरंग आपणास दिसतात. पण त्याची खोली किती व त्याच्या उदरात काय काय लपलेले आहे याचा आपणास पत्ता नसतो. तसेच आंतरमनाचे आहे. त्यात काय काय दडलेले आहे, हे कोणालाच कळत नाही. महासागराच्या तळातील हालचालींचा परिणाम जसा पृष्ठभागी होतो तसाच आंतर मनातील लहरींचा परिणाम बाह्य मनावर होत असतो. म्हणूनच माणसाच्या अनाकलनीय विक्षिप्त वागण्याची कारणे आंतर मनात लपलेली असू शकतात. बाह्य मन व आंतर मन हे मनाचे हवाबंद कप्पे नाहीत. त्यांचा एकमेकांशी सतत संपर्क असतो व ते एकमेकांवर सतत परिणाम व देवघेव करीत असतात. क्षेत्र आणि प्रभाव या दृष्टीने विचार केला तर मन हे हिमनगासारखे आहे असे मानतात. हिमनगाच्या (Ice-berg) पाण्याबाहेरील शिखराप्रमाणे मनाचा ३/१० भाग हा बाह्य मनाने व्यापलेला असतो तर मनाचा ७/१० भाग पाण्याखालील हिमनगाप्रमाणे आंतर मनाने व्यापलेला असतो असे मानले जाते.

### शरीराचा मनावर प्रभाव

मन आणि शरीर ही जोडगोळी आहे. शरीरात मन आहे. त्या दोघांचा एकमेकांवर सतत चांगला किंवा वाईट, इष्ट किंवा अनिष्ट परिणाम होत असतो. 'Sound Mind in Sound Body' या म्हणीवरून शरीराचा मनावर होणाऱ्या परिणामांची कल्पना येते. सर्वसाधारणपणे सशक्त आणि आरोग्यसंपन्न व्यक्ती शांत वृत्तीच्या दिसून येतात व अशक्त आणि अस्वस्थ व्यक्ती चिडचिड्या व चिडखोर दिसतात. आजारी माणूस नेहमी नकारात्मक (Negative) विचार करतो तर तोच मनुष्य बरा झाला की आयुष्याचा सकारात्मक (Positive) विचार करू लागतो. मलावरोध झालेला माणूस कोठा मलाने भरलेला असताना दुःखी, निराश व चिंतातूर असतो. तोच मनुष्य रचकाने कोठा साफ झाल्यावर उत्साही, आनंदी व आशावादी बनतो.

योग विद्या निकेतन आयोजित एका शिबिरात एक मलावरोधाने त्रस्त झालेली महिला आली होती. कोठा साफ झाल्याचा आनंद तिला अनेक वर्षे मिळाला नव्हता. त्या शिबिरात शंख प्रक्षालन क्रिया (पाण्याने पोट, आतडी व कोठा साफ करण्याची यौगिक शुद्धिक्रिया) शिकविली गेली. त्या क्रियेमुळे तिचे जठर, आतडी, कोठा साफ धुवून निघाल्याने त्या महिलेस इतके हलके वाटले की आपले वय विसरून ती अत्यानंदाने नाचू लागली. इतका शरीराचा मनावर परिणाम होत असतो. काही नलिका विरहित ग्रंथीसंस्था

तज्ज्ञ (Endocrinologist) ह्या अंतःस्रावी ग्रंथींवर आवश्यक ते उपचार करून माणसांचा स्वभाव बदलता येतो असा दावा करू लागले आहेत. शारीरिक स्वास्थ्य किंवा अस्वास्थ्यामुळे मनावर इष्ट किंवा अनिष्ट परिणाम होतात व त्यामुळे मन, मनातील विचार, मनातील भावना, स्वभाव बदलतो हे अनेक उदाहरणांमुळे सिद्ध झालेले आहे. याचाच अर्थ मन, विचार, भावना बदलावयाच्या असल्यास शरीर सशक्त, सुदृढ आणि निरोगी ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे आणि शरीर सशक्त, सुदृढ आणि निरोगी ठेवण्याचा नैसर्गिक उपाय आहे निसर्ग जीवनाची कास धरणे.

### मनाचा शरीरावरील प्रभाव

शरीराचा मनावरील परिणाम अत्यंत गंभीर होतो हे आपण पाहिले. त्याहीपेक्षा तीव्र, गंभीर व अपरिमित असे परिणाम मनाचे शरीरावर होतात. त्यात काही इष्ट तर काही अनिष्ट असतात. विशेषतः विचार, भावना, आशा, अपेक्षा, कल्पना यांचा मज्जा संस्था, ग्रंथी संस्था यांवर प्रत्यक्ष व त्यांच्या द्वारा शरीराच्या इतर संस्था, अवयव आणि भागांवर अप्रत्यक्षपणे अल्प, अती किंवा गंभीर परिणाम होऊ शकतो. एखाद्याचा मृत्यू घडविण्याचीही क्षमता तीव्र भावनांमध्ये दिसून येते.

रामायणात पुत्रवियोगाच्या दुःखामुळे राजा दशरथाचा शोकांत घडल्याची घटना आली आहे. इतकी दुःखाची भावना प्रभावी असू शकते. काही चिकित्सक लोकांना 'ही पुराणातील वांगी' ग्राह्य होणार नाहीत. पण अनेक शास्त्रीय प्रयोगांद्वारे सुद्धा आज हे सिद्ध होऊन सर्वमान्य झाले आहे की भावना आपल्या शरीरावर त्यांच्या स्वरूपाच्या कमी अधिक मात्रांप्रमाणे परिणाम करतात. प्रभावी व आकस्मित भावनांमुळे मरण देखील ओढवू शकते. प्रसिद्ध सर्जन व्हेसालिअस (Vesalius) यांनी शव-विच्छेदन करताना मृत शरीरात हृदय चालू असलेले पाहिले व त्यामुळे आपण जिवंत माणसाला मारले अशी आकस्मित आणि प्रबळ अपराधी भावना त्यांच्या मनात उद्भवली. त्याचा परिणाम म्हणून ते तेथेच मरून पडले. एकाएकी उद्भवणाऱ्या तीव्र भावना कोणत्या थराला जाऊ शकतात ह्याचे हे एक सत्य उदाहरण आहे.

प्रेम, द्वेष, राग (क्रोध), लोभ, हेवा, भीती, अपराध, निराशा, विश्वास, श्रद्धा, आशा, निराशा, लाज, दया, आवड, आदर, समर्पण भाव, कृतज्ञता आदि मानवी भावना सर्वांना माहित आहेत. भावनातिरेक झाला की त्याला मनोविकार (Passion) असे म्हणतात. बराच काळ राहणाऱ्या कमी तीव्रतेच्या भावनांमुळे अस्थायी मनस्थिती (Mood) तयार होते. अशा लहरी मनस्थितीचे ज्यावेळी सवयीत रूपांतर होते तेव्हा त्यास स्वभाव (Temperament) म्हणतात. अशा प्रकारे मनोविकारापासून स्वभावापर्यंत भावनांचा प्रवास होतो व त्या प्रत्येक टप्प्यावर त्या इष्ट वा अनिष्ट परिणाम करतात. निसर्ग

जीवनात इष्ट आणि युक्त भावना फुलवण्यासाठी अनिष्ट आणि अयुक्त भावनांना आपण थारा देता कामा नये. भगतसिंग सुखदेव यांच्यासारखे राष्ट्रप्रेमाने वेडे झालेले व फासावर चढलेले हजारो लोक प्रत्येक देशात सापडतात. धर्मप्रेमाच्या भावनेने जगात हजारो लोकांनी मरण पत्करलेले दिसून येते. मानवी भावना इतक्या प्रभावशाली असू शकतात. म्हणूनच निसर्ग जीवनात शरीर आणि मन या दोघांची निगा राखणे अत्यावश्यक आहे.

### विविध मनोकायिक संस्था

दुसरी महत्त्वाची संस्था म्हणजे नलिकाविरहित ग्रंथी संस्था (Endocrine System). शीर्षस्थ ग्रंथी (Pituitary), कंठस्थ ग्रंथी (Thyroid-parathyroid), उदरस्थ ग्रंथी (Adrenaline, Gonad) यांचे स्राव सरळ रक्तात जातात आणि आपली कार्ये करतात. यांच्या स्रावात संतुलन ठेवण्याचे काम ग्रंथींमुळेच आपोआप होते. रक्ताभिसरण संस्था शरीरपेशींना आवश्यक अन्न आणि ऑक्सिजन पुरवते, रक्ताचे अभिसरण करते व शुद्ध रक्त पेशींना वा अशुद्ध रक्त परत शुद्ध करण्याकरता हृदयापर्यंत पोहोचवते. श्वसनसंस्था प्राणवायू शरीरास पोहोचवते आणि कर्बद्विल वायू (CO<sub>2</sub>) शरीराच्या बाहेर टाकते. पचनसंस्था अन्नाचे पचन करते तर उत्सर्जन संस्था मलमूत्र व घाम शरीराच्या बाहेर टाकते. याशिवाय चलनवलनाकरता स्नायू व अस्थी संस्था शरीरात आहेत. स्नायू व हाडे हे सर्व एकत्रित करून प्रकृतीने त्वचेद्वारा त्यांना व्यवस्थितपणे बांधून ठेवले आहे. त्यांच्यात चैतन्य घातले आहे. या निसर्गाच्या पंचमहाभूतांच्या सहाय्याने तयार केलेल्या व चैतन्याने भरलेल्या चालत्या बोलत्या बोचक्याला मनुष्य प्राणी असे म्हणतात. शरीरात असलेल्या मनास बाहेरच्या जगाशी संपर्क साधण्याकरता प्रकृतीने मदतनीस म्हणून डोळे, नाक, कान, जिह्वा व त्वचा ही पाच ज्ञानेंद्रिये दिली आहेत. मन डोळ्यांनी 'दर्शन', नाकाने 'गंध', कानाने 'श्रवण', जिह्वेने 'स्वाद' आणि त्वचेने 'स्पर्श' यांचे ग्रहण करू शकते. स्त्री-पुरुषांच्या संभोगाद्वारे हे जग चालू ठेवण्याकरता, मानव जात वाढविण्याकरता स्त्री-पुरुषांच्या निर्मितीची सोय पण प्रकृतीने करून ठेवली आहे.

अशा रीतीने उपभोग, नवनिर्मिती आणि मोक्ष प्राप्त करण्याची विलक्षण क्षमता असलेले एक साधन म्हणून ही मौल्यवान मनोकायिक यंत्रणा प्रकृतीने मानवास दिली आहे. ती यंत्रणा निसर्ग जीवनाची कास धरून योग्य प्रकारे वापरायची की मूर्ख कोळ्याप्रमाणे समुद्रात फेकून द्यायची हे आपले आपणच ठरवायचे आहे. शहाण्याने 'दैव देते आणि कर्म नेते' असे होऊ देऊ नये म्हणून कायम सावध राहून निसर्ग जीवन जगणे हाच सर्वासाठी श्रेयस्कर मार्ग आहे.

प्रकृतीने मानव प्राण्यास हा मनोदेहिक 'रत्न चिंतामणी' विनासायासे दिला आहे.

म्हणून रोज सकाळी झोपेतून जागे झाल्याबरोबर आपण कृतज्ञतेने प्रकृतीचे स्मरण करायला हवे. कृतज्ञता हा निसर्ग जीवनातील एक प्रमुख गुण आहे. मानवी जीवन फार भाग्याने प्राप्त होते. त्याचे सोने करावयाचे की माती हे ज्याचे त्याने ठरवावे. एका जुन्या सुप्रसिद्ध कवीने मानवी जीवनाचे अत्यंत साध्या पण मार्मिक शब्दांत वर्णन केले आहे -

डोळ्याने बघतो; ध्वनी परसतो  
कानी, पदी चालतो  
जिव्हेने रस चाखितो  
मधुरही वाचे आम्ही बोलतो  
हाताने बहुसाळ काम करतो  
घेतो झोप सुखे, फिरूनि उठतो  
ही ईश्वराची (प्रकृतीची) दया ॥



---

---

## सप्रेम नमस्कार विनंती विशेष...

---

---

“माननीय निंबाळकर सर, सौ. शकुंतला ताई यांना आदरयुक्त नमस्कार. आपण लिहिलेला ‘मृत्यू - एक रहस्य’ हा लेख वाचला आणि त्याबद्दल मला वाटलेले हे दोन शब्द.

मृत्यूचे रहस्य आपण अगदी सोप्या आणि सुलभ रीतीने उलगडून दाखवले आहे. माणसाच्या मनाच्या कोपऱ्यात ही भीती सुप्तपणे दडलेली असते. त्यामुळे त्याला जीवनात जगण्याची सुलभ दिशा आपण दर्शवलीत. धन्यवाद!

आपण आणि आपले सहकारी योगदानाचे अमोल कार्य करत आहात. त्याचा लाभ उत्तरोत्तर अधिकाधिक लोकांना मिळत राहो.”

- श्रीमती सुनिता द. देसाई  
अंधेरी



## Therapeutic Uses of Plants, Herbs and Trees

- Dr. Daya Tilwe (Tel : 27891765)

### HOME REMEDIES FOR OLD AGE PROBLEMS

#### HEMORRHOIDS (PILES) • मूलव्याध

Bleeding piles are due to swollen veins in and around anus and rectum. Prolonged sitting, constipation, hard and dry stool cause swelling at annus and rectum area.

- Increase intake of dietary fiber in daily food such as fruits with skins - chikku, apple, gauva etc., vegetables, such as cabbage, leafy vegetables, whole grain food like roti (भाकरी). Avoid refined food like maida, bread etc.
- Add 1 teaspoon Hirda (हिरडा) powder to 1 cup warm water or milk and drink at night.
- Drink plenty of water and exercise lightly.
- Take sitz bath once or twice a day with warm water.
- Avoid hot, spicy food completely.
- Eat two bananas in the morning or orange thrice a day.
- Apply seasome oil on hemorrhoid after washing.
- Mix juice of 1/2 lemon in 1/2 cup milk and drink immediately.
- Eat yam (सुरण) daily or dry thin slices of yam, powder it and mix 1 teaspoon powder of Yam in 1 cup of cow's milk, add sugar and drink.

#### CORN • कुरुप

(Dry, hardened skin cells on the soles.)

- Rub corn by pumic stone after softening feet by putting them in warm water for 10-15 mts. After rubbing, dry the feet and massage them by good moisturizing cream or using glycerin.

- b. Add calendula tincture 1 teaspoon in 1/2 bucket of water and soak feet in it for 20-25 mts. Do it 1-2 times a week.
- c. Clean the corn. Remove little skin below the corn by clean needle. Apply milky latex of colotropis leaf (रुईचे पान), twice daily. Corn falls down in 3 to 4 days.



सुस्वास्थ्यासाठी सुविचार

ॐॐॐ

GOOD THOUGHTS FOR HEALTHY LIVING

- जो करी कर्म अहेतू।  
वेद तयास कळो न कळो रे॥  
ओळख पटली ज्यास स्वतःची।  
देव तयास मिळो न मिळो रे॥

- कविवर्य श्री. बोबडे, नागपूर

- स्वातंत्र्य जयांचे गेले।  
ते जीवंत असूनही मेले॥

- राष्ट्रकवी कुंजविहारी

- Work done with selfish motives is inferior by far to selfless service or karma yoga. Therefore, be a Karma Yogi, O Arjuna. Those who seek to enjoy the fruits of their work are verily unhappy because one has no control over the results.

- Bhagwad Gita

- The superior man understands what is right; the inferior man understands what will sell.

- Confucius

## Fight Fear with Yoga



**Dr. Uma Shankar**

(Tel. : 9920186024)



There is great saying by Madam Curie "nothing in life is to be feared. it is only to be understood." Generally fear comes from the known and anxiety from the unknown. When a student is afraid of his results it is very natural because he 'knows' it well! Where does this fear come from? It could be from within or from external situation. To certain extent we can control the external factors but the fear that stems from within it is purely because of our own mind. Mind is ever full of thoughts - the number i.e. the quantity and the quality of mind is problem. Most of our fear is about the future or about the past. Can we do anything about this? The past is over we cannot change it. Future is unknown and beyond our control. Then what is left with us is THIS MOMENT ... Can we not make the best of this? If we look carefully this moment is devoid of fear. It is the moment of happiness - no tension, no stress.... Check within. The problems do not lie always outside but many times we are the problem !

How to conquer death? There is interesting story in our Upanishads. All Upanishads contain stories in the form of dialogue. Kattopanishad is one such small Upanishad where a little boy conquers fear. There is a king Vajrasavas who while performing a yagna gives away many things as charity. This included the cattle which have stopped giving milk, old and weak. His son Nachiketa saw

this, and asked his father why does he give something which yields nothing. The father felt no reason to answer his son. After while the little boy asked his father - 'Kasmai mama dasyathi?' i.e. To whom will you give me? The king did not take it seriously and so ignored him and the question. Once, twice and thrice the boy went on with the same question. The irritated father as if saying GET LOST told him "Mrityave twam dadami" i.e. I shall give you unto death. The child, thrilled with the answer, went all the way to meet Yama - the Lord of death. He stood at his gate for three days and nights with no food or water. When Yama returned after his rounds, he was surprised yet pleased to see young bright boy at his door. Since it is always the case of Yama meeting people and none dare to visit him, he showered hospitality on Nachiketa and said he shall give three boons since he remained without food or water at his doorstep for three days and nights. Gladly Nachiketa asked his 1st boon - "let not my father worry about my absence and let him treat me well when I return." Yama said, "So be it."

The second boon he asked Yama was to enlighten him on fire sacrifice which was also granted. The third boon Nachketa asked, "Tell me, what is death?" Yama told him that the said question was not appropriate to his age. So he requested him to change the question. But the boy was adamant. Yama tempted him with riches, beautiful damsels, children and grand children and so on.... But Nachiketa was firm and determined. Yama thought it was not possible to escape from this boy and was delighted to teach him the secrets of death. Who else can teach about death other than Yama himself? He began with the truth that in life there are two things - Shreyas and Preyas. Shreyas stands for morally the highest good and 'Preyas' stands for pleasurable things. It is necessary to seek Shreyas and not Preyas. This story goes on to say further about self-realization in the Upanishad.

What we learn from this story is that 'One must be fearless'. The

technique of Yoga especially Iswara Pranidhana tells us to leave everything at His alter and be quiet. It sounds so simple. This is the best way to fight fear. With the help of Ashtanaga Yoga one can fulfill the very important criterion - 'yoga chitta vritti nirodah'. All mental modifications can be stopped if there is shraddha i.e. faith in oneself and in the scriptures. Dhyana and the culmination of Samadhi thus becomes a state of fearlessness. All our thoughts must be prioritized and we must strive to change them to positive thoughts. Only then there will be peace and no fear.

Just couple of days back the new American President in his inaugural speech said, "We shall prefer hope to fear." Where there is hope and trust there is no room for fear. All our mystics and saints like Meerabai or Prahlad were fearless. Did they not face calamities and troubles? But their total surrender to God and total faith helped them to conquer fear. Our faith must also be total, no miserliness in it. Our philosophy - Advaita says - in duality, there is fear and in the state of advaita, there is no fear. This is the message. Let us recall the thunderous call from the scriptures - ABHAYAM, AJARAM, AMARAM, ASHOKAM AND ANANTHAM - fearlessness, deathlessness, eternity, no grief and infinite bliss. So let us first cultivate abhayam i.e. fearlessness and be courageous. We must have the courage to speak the truth and to fight against unjust. Let's start right away.



### **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**

## योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ।



कु. निशीगंधा महेश सामंत

(दूरध्वनी : ९९६०३७४६४५)

जीवनात प्रत्येक दिवस आपल्याला काहीतरी नवीन शिकवत असतो. आपण रोज नवीन-नवीन अनुभव घेत असतो. कधी चांगले अनुभव येतात तर कधी वाईट. कधी कधी आपण एकदम संकटांच्या जात्यात भरडले जातो आणि शेवटी प्रत्येकासमोर एक प्रश्नचिन्ह उभे राहते- आपला जन्म कशासाठी झालाय? आपण जगतोय ते कशासाठी? आपल्याला जायचंय तरी कुठं? रोजच्या जीवनात, या स्पर्धेच्या जगात कितीही यश मिळवलं तरी समाधान का नाही मिळत आहे? 'असं काहीतरी' करायची इच्छा होते की जे केल्याने आपण समाधानी होऊ. पण हे 'असं काहीतरी' म्हणजे तरी नेमकं काय? याच्यासाठी एकच द्वार खुलं राहतं - अध्यात्मशास्त्र. असेच एक अध्यात्माच्या मार्गी लावणारे शास्त्र आहे ज्यामध्ये कित्येक हजार वर्षांपूर्वीच 'जीवनाचे अंतिम ध्येय - मोक्षप्राप्ती' सांगून हे कसे प्राप्त करायचे याचे मार्गदर्शन केले आहे. ते शास्त्र आहे 'योगशास्त्र' ज्याची सुरुवात केली आहे 'पतंजली' ऋषींनी.

अध्यात्म म्हटलं की मनाचा संबंध आलाच. म्हणून प्रथम 'मन' हा विषय, त्याची व्यापकता जाणून घेऊया. एखादं काम जर नीटपणे होत नसेल तर आपण म्हणतो 'माझा मूड नाहिये आज'. हा 'मूड' म्हणजे तरी काय, दुसरंतिसरं काही नसून 'मन'च ना! मन कुठे आहे याचं उत्तर देताना आपण हृदयाकडे जरी हात दाखवित असू तरी हृदयात ते कुठेही विशेष स्थानी दाखविता येत नाही. पण तरीही ते सतत अस्तित्वात असते. या मनाचे अस्तित्व एका साध्या उदाहरणातून स्पष्ट होतं. एखाद्या छोट्या मुलाने तुम्हाला 'वारा दाखवा' म्हणून हट्ट केला तर तुम्ही त्याला तो दाखवू शकता का? नाही. पण वाऱ्याचं अस्तित्व तो वाहताना होणाऱ्या झाडाच्या पानांच्या हालचालीने तुम्ही समजावू शकता. तसंच आहे मनाचं.

वाऱ्याप्रमाणे सुसाट, स्वच्छंदपणे भटकणाऱ्या अशा ह्या मनाची व्याख्या करताना तर्कसंग्रहकार म्हणतात, 'सुखादि उपलब्धि साधनं मनः।' म्हणजेच ज्याच्या अस्तित्वाने सुख-दुःख ह्या भावनांची जाणीव होते तेच 'मन' होय. हे मन इतके सूक्ष्म आहे की ते कोणत्याही माइक्रोस्कोपखालीही दिसणार नाही. असं हे चंचल मन भौतिकशास्त्राच्या तर

एकदम उलटं वागतं. म्हणूनच जेव्हा ते आनंदाने भरलेलं असतं तेव्हा आपल्याला खूप हलकं वाटतं व जेव्हा ते खूप रिकामी झालेलं असतं तेव्हा खूप जड वाटतं. या मनाच्या वेगाचा अंदाज लावणे तर खूपच कठीण आहे. पेटविलेली उद्बत्ती गोलाकार फिरविल्यास जशी लाल गोल वर्तुळाचा आभास निर्माण करते, तसेच हे मन एकाचवेळी अनेक ज्ञानेंद्रियांशी इतक्या जलद गतीने संयोग पावते की एकाचवेळी ते सुक्ष्म असूनही सर्वव्यापी आहे असे वाटते.

ज्ञानप्राप्तीत मनाचा खूप महत्त्वाचा सहभाग आहे. ज्ञानप्राप्ती कशी होते हे सांगताना चरकमुनी म्हणतात, 'आत्मा मनसः संयुज्यते, मन इंद्रियेण, इंद्रिय अर्थेन, ततः ज्ञानम्!' म्हणजेच शब्द-स्पर्श-रूप-रस-गंध ह्या पाच अर्थांचे ग्रहण हे पाच ज्ञानेंद्रियांकडून होते व नंतर ह्या इंद्रियांचा 'मनाद्वारे' आत्म्याशी संयोग होतो व ज्ञानप्राप्ती होते. येथे मन हा एक सेतू आहे. म्हणूनच लेक्चरला प्रथम रांगेत बसूनही, कानावर शब्द नीटपणे पडूनही कधीकधी आपल्याला टिचरने शिकवलेलं कळत नाही. कारण 'मन' ज्ञानग्रहणाच काम करत नसतं. कठोपनिषदात याबाबत एक छानशी कल्पना मांडली आहे. शरीररूपी 'रथ' हा विषयरूपी 'मार्गावरून' जात आहे. आत्मा हा त्याचा 'रथी' आहे आणि बुद्धीरूपी 'सारथ्याने' इंद्रियरूपी 'घोड्यांना' नियंत्रणात ठेवण्यासाठी हातात 'मनरूपी लगाम' पकडलेला आहे.

आतापर्यंत मनाची व्यापकता समजल्यावर त्याच्या वृत्ती, गुण, दोष हेही समजून घेऊया. चित्तवृत्ती म्हणजेच मनाची कार्य करण्याची पद्धत होय. पातंजलयोगदर्शनात याचे क्लिष्ट-अक्लिष्ट असे दोन भेद सांगितले आहेत. क्लिष्ट वृत्ती म्हणजे ज्यात आपण धर्म-अधर्मरूपी वासनांना आश्रय देतो व शेवटी दुःखप्राप्ती होते ती. अक्लिष्टवृत्ती म्हणजे ज्यामुळे सत्त्वादिगुणांच्या कार्यांभाला प्रतिरोध होतो, प्रकृति-पुरुष असा विचार केला जातो व सुखप्राप्ती होते. एकूण पाच क्लेश सांगितले आहेत. त्यापैकी 'अविद्या' हा प्रमुख आहे. ह्या पाचपैकी एकाचाही जरी मनात प्रवेश झाला तरी मनाला नियंत्रणात ठेवणे कठीण जाते. म्हणूनच आपण 'कॉन्सेन्ट्रेशन' करू शकत नाही. ह्या मनाच्या पाच वृत्ती आहेत. त्या म्हणजे प्रमाण-विपर्यय-विकल्प-निद्रा आणि स्मृती. क्रमाक्रमाने आपण त्या समजावून घेऊया.

प्रथम मनाची वृत्ती आहे 'प्रमाण'. प्रमाण म्हणजेच योग्य ज्ञानप्राप्ती. थोडक्यात मोजमापच समजा ना. याचे पुन्हा तीन पोटभेद आहेत. प्रथम आहे प्रत्यक्ष प्रमाण. जे ज्ञान आपल्याला प्रत्यक्ष ज्ञानेंद्रियांद्वारे ग्रहण करून मिळते, जे आपण प्रत्यक्षपणे दाखवू शकतो ते. उदाहरणार्थ, समोर ठेवलेले द्रव्य दूध आहे की ताक, हे प्रत्यक्षपणे चव घेऊन आपण लगेच ठरवू शकतो. दुसरे आहे अनुमान प्रमाण. ज्यात अगोदर प्रत्यक्षपणे पाहिलेल्या ज्ञानाचे स्मरण करून बुद्धी व तर्क वापरून आपण ज्ञान करून घेतो.

उदाहरणार्थ, घरात भजी तळताना प्रत्यक्षपणे न पाहताही केवळ दुरून वासावरूनही अनुमान काढले जाऊ शकते की भजी तळली जात आहेत. तिसरे आहे आगम प्रमाण. ऋषीमुनी, थोर व्यक्तींचे विचार व मते उदाहरणार्थ, हठप्रदिपिकेत वर्णिलेली आसने आपण जशीच्या तशी पाळतो.

दुसरी चित्तवृत्ती आहे 'विपर्यय', म्हणजेच चुकीची ज्ञानप्राप्ती. जसे अंधुक प्रकाशात दोरी देखील साप आहे असे क्षणभर वाटते व आपण तिला घाबरतो. तिसरी वृत्ती आहे 'विकल्प' म्हणजेच अशाश्वत कल्पना. उदाहरणार्थ, हत्तीएवढी मोठी मुंगी. विरंगुळ्यासाठी ह्या कल्पना छान वाटतात. कदाचित कवींमध्ये असणारी प्रतिभाशक्तीच म्हणाना ह्याला. म्हणूनच तर म्हटले जाते 'जे न देखे रवी, ते देखे कवी'. यानंतर चौथी चित्तवृत्ती आहे 'निद्रा'. ज्या अवस्थेत माणसाला कोणत्याही वस्तूचे भान नसते, ती निद्रा. सतत कार्यरत राहणाऱ्या मनाचे आरोग्य टिकविण्यासाठी जी विश्रांती पुरविली जाते ती ह्या निद्रेतूनच. शरीर-मन थकले की झोप येते. पण जेव्हा मन पूर्णपणे थकलेले नसते तेव्हा जरी बाह्य जगाशी इंद्रियांद्वारे होणारा व्यापार थांबलेला असला तरी अंतरजगात हे मन दृश्यरूपाने क्रियाव्यापार करीतच राहते. यालाच आपण म्हणतो स्वप्न. जेव्हा मनही पूर्णपणे थकलेलं असतं तेव्हाच आपण गाढ झोपतो. सर्वात शेवटची पाचवी चित्तवृत्ती आहे 'स्मृती'. म्हणजेच अनुभवलेले विषय पुन्हा जसेच्या तसे ज्ञात होणे. ही रोजचे क्रियाव्यापार चालू ठेवण्यासाठी खूप महत्त्वाची ठरते.

मनाचे दोन दोष - 'रज व तम' आणि एक गुण - 'सत्त्व' हा सांगितला आहे. घेतलेल्या आहाराचाही मनावर काही अंशी परिणाम होत असतो. सात्त्विक आहार घेतल्याने सत्त्वगुण वाढतो, माणसाची सारासारविवेकबुद्धी जागृत राहते. याचे चांगले उदाहरण आहे प्राचीन काळातील ऋषीमुनी, थोर व्यक्ती. जेव्हा आहार राजसिक असतो तेव्हा मन रजोगुणी व आहार तामसिक असतो तेव्हा मन तमोगुणी बनते. याचे ज्वलंत उदाहरण आहे सारासार विवेकबुद्धी नष्ट झालेले असे आतंकवादी, गुंड. आजकाल लोकांना होणारे बरेचसे मानसिक व्याधी, ताण इ. चे कारण काही अंशी आपली आजची बदललेली आहार पद्धती आहे, हेही विसरता कामा नये. अशा ह्या चंचल मनाला ताब्यात ठेवण्यासाठी, त्याच्या वृत्तींवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी जे शास्त्र सांगितले आहे ते आहे 'योगशास्त्र'.

योगशास्त्राचे अंतिम ध्येय आहे 'मोक्षप्राप्ती' आणि मोक्षप्राप्तीसाठी मनावर ताबा मिळविणे महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी मन व प्राणवायू यांचा संबंध समजून घेतला पाहिजे. जेवढे श्वासगतीवर नियंत्रण येईल तेवढे मन आपोआपच नियंत्रणात येऊ लागेल. योगासनांचा सराव करताना 'प्राणधारणा' ही संकल्पना त्यासाठी मांडली आहे. जेवढे आपण श्वासावर मन केंद्रित करतो, तसतसे मनातील विविध विचार हळूहळू गळून पडतात, दूर जाऊ लागतात.

चित्तवृत्तींवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी व सतत जीवनाच्या अंतिम ध्येयाची आठवण करून देण्यासाठी पतंजलींनी योगदर्शनाच्या समाधीपादात दोन उपाय मांडले आहेत. एक आहे अभ्यास व दुसरा आहे वैराग्य. अभ्यास म्हणजे सतत, खूप वेळापर्यंत, नियमितपणे व पूर्ण समर्पित होऊन ध्येयाप्रत झोकून देणे. वैराग्य म्हणजे विषयांपासून दूर जाणे. हे सर्व सांगणे खूप सोपे वाटतेय पण आचरणात आणणे जरा कठीण आहे. कारण हा निबंध वाचतानाही तुमचे मन अनेकदा ह्या पानांवरून भुरकन उडून गेले असेल. पण खंत करू नये. हे सर्व नैसर्गिक आहे. कारण म्हणतात ना- Practice Makes Man Perfect.

आज जर श्रीगणेशा केली तर त्याच्यामुळे होणारे फायदे आपल्याला काही काळाने दिसू लागतील आणि ह्या ताणतणावाच्या जगात आपण समाधानी राहू शकू. आजच्या ह्या धकाधकीच्या, धावपळीच्या जीवनात समाधानाची हिरवळ उगवण्याची शक्ती फक्त योगशास्त्रातच आहे. मनाला नियंत्रित करण्यासाठी व शरीराला सुदृढ ठेवण्यासाठी 'योग' हाच मार्ग सर्वोत्तम आहे. योग हे शास्त्र शरीर व मन यांतील हरविलेला सुसंवाद पुन्हा सुरू करू शकते. मग 'सुखी माणसाचा सदरा' शोधण्याची काहीच गरज पडणार नाही. प्रत्येकजण समाधानी होईल आणि 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' ही व्याख्या सार्थकी ठरेल.



## The Vow of Non-violence

“Close your eyes, put your awareness in your hearts and ask yourselves honestly and seriously if you are willing to take a vow of non-violence in your thoughts, in your speech and in your actions. A vow is a sacred commitment from which there is no going back. It is like a child that is born, who cannot return to the womb.

Taking the vow of non-violence does not mean that you won't ever have a reactive angry thought or word. It simply means that you are making a conscious intention or commitment to respond to situations with creativity, peace and compassion.”

– Deepak Chopra

(Excerpts from the author's thoughts on 'The Vow' published in 'Sacred Space' column of Times of India newspaper dt. 25-3-2009)

## उत्कृष्टतेचा ध्यास



डॉ. गो. का. केतकर  
(govind.ketkar@rediffmail.com)



भगवद्गीतेच्या दहाव्या अध्यायांत विभूति योग आहे. विभूती म्हणजे प्रतीक. त्या त्या सद्गुणांची देवता. त्या सद्गुणांचा त्या प्रतीकांत उत्कर्ष झालेला असतो. अनेक उदाहरणे देऊन श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात की या विभूतींचा, प्रतीकांचा विचार कर. ते प्रतीक, ती देवता ज्या सद्गुणांचा उत्कर्षबिंदू आहे, त्या सद्गुणांची उपासना कर. ती माझीच उपासना होईल. काही विभूती आणि त्यांचे सद्गुण (जे अनुकरणीय आहेत) लगेच डोळ्यांत भरतात.

### अहं वैनतैश्च पक्षिणाम् ॥

गरुडाची उंच भरारी, त्याची तीक्ष्ण नजर, वाट पहात, पण अंदाज घेऊन, अचूक वेळ साधून, भक्ष्यावर म्हणजेच त्याच्या तात्कालिक ध्येयावर घातलेली हमखास यशस्वी झडप हे सर्व माझेच आविष्कार आहेत.

### मृगाणांच मृगेंद्रोऽहं ॥

सिंहाचा चालण्याचा डौल बघ. एक एक पावलाने जमीन जिंकत जिंकत तो मार्गक्रमण करतो. मधूनच मागे वळून पहातो. आपण कोठून निघालो. आतां कोठे आहोत आणि आपल्याला कोठे जायचे आहे याचा आढावा घेतो. सिंहावलोकन करतो.

### ऋतूना कुसुमाकरः ॥

ऋतूमधे मी वसंत ऋतू आहे. हा वसंतऋतूचा काळ नव पालवीचा, नव चैतन्याचा, उत्तमोत्तम रंगीत फुलांचा आहे. नवीन कल्पना स्फुराव्यात असाच हा काळ आहे. कलाकारांना अभिनव आणि अभिजात कल्पना स्फुराव्यात तो हाच काळ.

### वेदानां सामवेदोऽस्मि

सामवेद म्हणजे गायन कला जी अभ्यासाने आणि रियाजाने साध्य होऊ शकते. जी आत्मसात केल्यावर प्रत्येक वेळी नवीन स्वरालंकार लेवून येते आणि नवा आनंद देते. कलावंत आणि श्रोता या दोघांनाही तोच आनंद देते. ही कला आनंददायी तर आहेच पण आरोग्यालाही पोषक आहे. या कलेची साधना अतिवृद्धापकाळापर्यंतही करता येते. या कलेचे ध्येय क्षितिजासारखे आहे. आपण पुढे जावे तसे लांब लांब जात आपल्याला खुणावून बोलवत राहते. आणि म्हणून जी कायम प्रेरणा आणि उत्साह देत राहते; ती संगीतकला म्हणजेच सामवेद; तो, हे अर्जुना मीच आहे.

### इंद्रियाणां मनश्चास्मि ॥

इंद्रियांमध्ये मी मन आहे. पंचेंद्रियांबरोबर मनालाही सहावे इंद्रिय मानले आहे. ते इतर सर्व पार्ची इंद्रियांना नियंत्रित करीत असते. त्याचा मूळ स्वभाव चंचल आहे. पण अभ्यासाने आणि योगसाधना-प्राणायामाच्या तंत्राने ते ताब्यांत आणता येते, जिंकता येते. ज्याने मन जिंकले त्याने जग जिंकले. मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः । मनाला ताब्यांत आणण्याचा प्रयत्न करणे, त्यासाठी साधना, उपासना करणे ही माझीच भक्ती करणे आहे. मन म्हणजे मीच आहे.

### मुनीनामूष्यहं व्यासः ॥

मुनींमध्ये मी व्यास आहे. व्यासमुनी म्हटलं की प्रचंड बुद्धिमत्ता आणि त्या बुद्धिमत्तेचा प्रचंड वापर हेच डोळ्यासमोर येते. इतकं अफाट काम त्यांनी केलं की एका माणसाच्या आयुष्यांत हे शक्य झालं असेल कां अशी शंका येऊ लागते. जे अगणित, उत्तमोत्तम, अपौरुषेय विचार विखुरलेले होते त्यांचं एकत्रीकरण-संकलन करून चार वेद निर्माण केले म्हणून त्यांना वेदव्यास म्हणू लागले. अठरा पुराणे आणि एक लक्ष संहिता असलेलं महाभारतासारखं महाकाव्य निर्माण केलं. नवीन काही सांगायचं शिल्लक ठेवलं नाही म्हणून-व्यासोच्छिष्टं जगत् सर्व- हा वाकप्रचार रूढ झाला.

यांतला अनुकरणीय भाग असा की असलेल्या बुद्धिमत्तेचा पूर्ण वापर करा तरच आयुष्यांत काही साध्य होईल, कृतकृत्य वाटेल. विज्ञान सांगतं की आपण बुद्धिमत्तेचा फक्त सहा सातच टक्के वापर करतो. व्यासांजवळ प्रचंड बुद्धिमत्ता होती ही निर्विवाद गोष्ट आहे. पण आपल्याजवळ असलेल्या बुद्धिमत्तेचा जास्तीत जास्त सतत वापर करावयास आपल्याला कोणीही नाही म्हटलेले नाही. उलट असा बुद्धीचा वापर करा असेच श्रीकृष्णाला सांगावयाचे आहे.

**गिरामस्येकमक्षरं । यज्ञानाम् जपयज्ञोऽस्मि ॥** (१०वा अध्याय-श्लोक २५)

वाणीमध्ये एकाक्षर जो ॐ तो मीच. त्याचा जप हा, जो जपयज्ञ करणे तीही माझीच उपासना होय. याशिवाय आठव्या अध्यायांतही भगवान श्रीकृष्ण सांगतात, ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन् ॥ (८वा अध्याय- १३वा श्लोक) हा ओंकार माझेच स्वरूप असून त्याच्या जपाने उत्तम गति मिळते.

प्रस्तुत लेखकाने या ओंकार उच्चारणावर आणि त्याच्या जप करण्यावर संशोधन केले आहे. ओम्च्या उच्चारणांत कोठेही जिभेची मदत लागत नाही. म्हणून हा उच्चार स्वयंभू आहे. याच्या दीर्घ उच्चारणाने जी स्पंदने निर्माण होतात त्यांचा सर्व शरीराला लाभ होतो. आवाज आणि कानाची स्वरविभेदन शक्ती या दोनही निश्चित सुधारतात. आणि ही सुधारणा- मोजता येते. वैयक्तिक अनुभूती म्हणून तर जाणवतेच. परंतु व्यक्तिनिरपेक्ष साधनांनी ती मोजता येते. गेल्या चार वर्षांतील अखंड संशोधनांत हे निर्विवादपणे सिद्ध झाले आहे. अध्यात्मसाधनेच्या मार्गातील महत्त्वाचे टप्पे म्हणून निर्विचार मन आणि निःस्वप्न निद्रा, मानले गेले आहेत. ओंकार साधना दीर्घकाळ करित राहिल्यास या टप्प्यांच्या आपण जवळ आलो आहोत असे साधकाला जाणवू लागते. अशा जपयज्ञाने उत्तम गती निश्चित मिळते अशी खात्री भगवान श्रीकृष्ण देतात. आणि आपल्या प्रगतीचा वेग काय आहे, हे, व्यक्तिनिरपेक्ष मोजमापाने साधकाला जाणून घेतां येते.

**निष्कर्ष :**

स्वातंत्र्यवीर सावरकरांची एक काव्यपंक्ति आठवते, “जे जे उत्तम उदात्त उन्नत महन्मधुर ते ते । स्वतंत्रते भगवती सर्व तव सहकारी होते ॥” भगवान श्रीकृष्ण याच्यापुढे जाऊन सांगतात की “उदात्त उन्नत उत्तमाची उपासना म्हणजे माझीच उपासना आहे.” या आयुष्यांतच साधकाला उत्तम गतिच नव्हे तर ऐहिक व पारमार्थिक प्रगतीही साध्य होईल जी आपल्याला मोजतां येईल, अनुभवतां येईल... याची देही याची डोळा! मरणोत्तरही उत्तम गती मिळाली तरी ती आपल्याला ‘अनुभवता’ येईल कां? माहित नाही.

वरील सात उदाहरणांमधे उल्लेखिलेल्या उत्तम गुणांची उपासना ही परमेश्वराचीच उपासना आहे असे भगवान श्रीकृष्ण खात्री देऊन सांगतात. त्या उपासनेचे लाभ आपल्याला इहलोकीच अनुभवतां येणार आहेत. भगवान श्रीकृष्णाने याची हमी दिली आहे. म्हणून संदेश एकच आहे, सर्व क्षेत्रात उत्कृष्टतेचा ध्यास धरा. (Pursuit of excellence is the message).



## **Natural Living in Acute Diseases**



**Durgadas Sawant**

(Yoga Teacher, Nerul, Navi Mumbai : Tel. 9820479463)

Poison accumulation is the sole reason for all the diseases, germs if at all in some diseases are only the secondary cause. It is poison which makes favorable situation for the germs to grow. Hence, detoxification is the only treatment as per Naturopathy. In this the Panchmahabhutas of which the body is constituted of, namely 'Prithvi' (Earth), 'Aap' (Water), 'Agni' (Fire), 'Vayu' (Air) and 'Akash' (Space) are invited. Among them, Space or Akash principle is subtlest hence superior-most in the treatment. Ayurveda long back realized its importance which states “लघ्नम परमौषधी।”

Instead of first allowing the poison to get accumulated, turn into disease and then detoxify them through 'Panchamahabhoutic chikitsa', Natural Living goes one step ahead and advocates that prevention is better than cure. Hence, check the poison formation just at its root. The two major sources of poison formation are Mind and Food. Yoga (along with its philosophical approach as well as techniques like Asana, Bandha, Kriya, Mudra, Pranayam and Dhyana) manages Mind as also tries to drain the toxins. Proper natural food tries to minimize the poison formation, thus checking the disease right at its root!

Life is dynamic and in the process of life, poisons are ought to get formed as by-product. Hence, nature has provided arrangements to remove them continuously. To a great extent mind tries to tackle poisons formed at its level, e.g. chemicals formed during positive thoughts (and the feelings associated with it) neutralize most of the

toxins formed out of negative thoughts (and the feelings associated with it). Organs such as Liver, Kidney, Skin, entire Alimentary Canal (Digestive System) etc throw out the poisons formed through the food intake, digestion, and all the metabolic processes so also residual mental toxins. Not only that but every cell of the body. Hence, in a way, the entire body is Excretory in function!

Modern life style through its mental stress as well as wrong food habits pour poisons at a much more higher rate than the natural detoxification capacity. Result is Toxemia or so called Disease. When poison accumulation crosses a certain threshold level (provided 'Prana Shakti' or Life Force is sensitive or strong enough), special doors are opened to throw the poisons on huge scale leading to severe acute symptoms, a condition known as Acute Disease. Common cold, fever, loose motion, head ache, severe pain, muscle sprain, swelling are some of the usual acute diseases. Acute symptom is a message given by the Nature to the individual, which should be just followed as all the creatures in the nature just do that. An owner of the cattle or the farmer knows about illness of his animal through its behavior when the grass fed in the previous night has remained untouched and secondly when the animal does not wish to move but simply lie down.

#### **Natural Living Treatment**

During Cold or Fever we do not wish to eat food. Our appetite goes down, so also body pains, wish to just lie down. This is because the entire bio-energy is diverted to detoxify and usual energy usage for digestion and other physical-mental activity is withdrawn. We should understand this and simply allow this to happen by avoiding food and taking rest. But unfortunately civilized human race behaves most unnaturally. Actually nature has already found the solution; but assuming ourselves wiser than the Nature, we try to find solutions to the solution. We take medicines to suppress the symptoms. Allopathic medicines should not be taken on empty stomach. So, forcibly we

ingest food and since now we feel good, we avoid taking rest. In short, we commit blunders after blunders. Allopathic medicine itself is a poisonous chemical. Natural detoxification is suppressed by this medicine and food is taken when body is not prepared to digest it. Hence, new poison is formed out of indigestion and energy is diverted for usual physical exertion. Medicines produce acids, thus they have bad effect on liver, kidney, thyroid, pancreas, bones etc.; Paracetamol being the common constitute in all the Antipyretics.

Through oozing out of common cold, body throws the poisons out but allopathic medicines make the cough to get dried, because of which it accumulates in the respiratory tract which may turn susceptible for the bacterial infection. Thus once again vicious cycle of Antibiotics starts which in turn further dries the cough, causes acid formation, bad effects on the vital organs, decreasing our resistance (immunity) and increasing immune power of the germs. Body wants to throw the poison out hence we get fresh attack of cold or fever more frequently, known as allergic phenomenon. Ultimately inner vital power or bio-energy ceases to function and Acute Diseases are converted to Chronic Diseases like Diabetes, High Blood Pressure, Heart problem, Joint problems, Asthma, Indigestion, Acidity, Thyroid and other hormonal imbalances etc. due to more and more poison accumulation; Cancer being the peak of toxemia.

#### **Common Cold**

During suffering of common cold, one should take full rest for couple of days, should not take any cooked food, fast at least on first day, drink warm water, or extract of Tulsi, ginger boiled in water (avoid Pepper, Lemon grass as it dries the cough). On second day if bit hungry take Spinach Soup prepared using ginger and garlic in it, and at the most carrot juice. Avoid fruits, fruit juice, tender coconut water, curds, tomato, cucumber during Cold as well as later week period. But fourth day onwards, citrus fruits are beneficial in thinning the cough so also it increases one's resistance.

### **Fever (other than along with cold)**

In case of Fever (other than along with Cold), do as above, couple of days fasting, no cooked food till fever continues but pepper may be added in above extract, so also fruit juices, tender coconut water, vegetable juices and soups may be freely taken. At the same time very important is to take full bed rest. There are examples of Typhoid, Falcifarum Malaria cured in this line of action, (rather no action taken), which is an integral part of Natural Living.

Now the question arises - All modern science has taught us that fever is dangerous, it can have adverse effect on the Kidney, Liver etc. Is it false? No, those effects take place basically because we do not follow Nature, we do not take rest, so also we consume food which is the most abnormal behavior of human race. If we take this care, rather follow Mother Nature, fever hardly exceeds 102°F. Temperature above this is dangerous. On the contrary during acute disease body temperature remaining bit above normal temperature (98.50F.) for few hours is the proof that our immune power has gone high and body is fighting against the germs, so also working hard to throw the poisons out. Being an intellectual animal just sincerely allow this to happen by taking complete rest and avoiding food.

Next question is - When nice, effective medicines are available to give us 'feel good' experience why should we tolerate suffering? First of all, any cleansing process is not enjoyable but one has to do that as otherwise cleanliness can't be ensured. Secondly, this short term suffering is like a long term investment, from health point of view. Hence, there is no alternative to bearing this kind of suffering. In other words, it is part of 'Ahimsa', one of the 'Yama' in 'Ashtanga Yoga'. Suppression of acute symptoms may give temporary relief but ultimately will lead to chronic disease and on the other hand we have to face the side effects of the Allopathic medicines.

Of course if the suffering is too much then one may use Naturopathy. If the fever shoots above 102°F, either sweat by Foot

Bath or apply water and sandal paste over the forehead, cold water cotton strip (Lapet) or moist soil strip on the belly. But these modalities are to be used only in emergency and not every now and then.

### **Loose Motion**

Similarly Loose Motion is an acute situation in which nature wants to throw out the poisons on large scale through naturally available gate. Medicines like Lomotil usually used in Allopathy for suppressing loose motion, store stools along with the poisons inside the body. One can imagine how dangerous this is from health point of view. Oral Antibiotics used in this or any other disease, along with above mentioned side effects destroy the intestinal flora. Normally symbiotic or the friendly bacteria present in the intestine, completes our maximum vitamin-B requirement through the synthesis. Antibiotics can not distinguish between friendly and enemy germs. If this type of suppression continues on more occasions, then the Nature tries to create an emergency gate to throw the poisons out, such an acute symptom which are known as boil, rashes etc. But again to our tragedy we suppress them.

Either we should not suppress or if at all we are intellectual then we should assist the nature in its motto. Being, 'Yoga sadhak', one may perform 'Laghoo Shankhprakashalan Kriya' i.e. drink about a liter or more saline water and allow the faster flushing out of the poisons. Instead of motion continuing throughout the day, this finishes within couple of hours and then the whole day one should not take any cooked food but preferably do fasting with only warm water. Next day one is recommended to have only fruits or fruit juices. This mode of treatment not only serves the objective of the Nature but reduces our suffering to a great extent and also reduces the fatigue level and keeps us energetic.

### **Boil**

In case of boil we should never visit allopathic doctor (to suppress it). Instead, take care to give rest to that portion, see that it is not

hammered, scratched or pressed against any surface. If possible, fast or at least avoid eating wrong food. Prefer only fresh fruit or vegetable juices. Apply castor oil on the surface of the boil so that it softens, allow it to ripen and burst so that poison fully oozes out.

#### **Swelling and Severe Pain**

Swelling in a part indicates more blood supply which might be the need of the time. Hence, do nothing but give rest to that part. Severe Pain in a particular part indicates that it requires rest and we should avoid movements of that part for those many days.

#### **Chronic Joint Problems**

In case of chronic joint problems like Arthritis, Spondylosis or when any sudden, undesirable movement takes place, certain muscles go into sustained contraction, known as sprain, it is advisable to give natural process to tackle the situation. Forceful movement would further worsen the situation; administration of painkillers and relaxants will complicate the matter. Hence, what all we have to do is to give full rest for 3 to 7 days, as per the demand of the body. Warm Fomentation to the affected part twice a day is a good treatment in Naturopathy. In Magneto Therapy, apply south pole to the painful or the swollen part and the north pole touching the right hand palm or the right sole.

Thus, Natural living is a life style that includes keeping the mind cool, calm and composed; proper body movements; proper food intake and natural approach towards the Acute Diseases and not just applying soil or taking steam bath as it is generally assumed !



#### **'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.

## प्रार्थना



श्री. सदाशिव निंबाळकर

(दूरध्वनी : २७८९५७७७)

मानवी समाजात प्रार्थनेच्या निरनिराळ्या पद्धती प्रचलित आहेत. प्रार्थना देवदेवतांचीच केली जाते असे नाही तर कोणतीही समर्थ-संपन्न व्यक्ती, अधिकारी, राजे-महाराजे, बलवान, शक्तिमान, कर्तुम् अकर्तुम् मनुष्य, संत-महंत, आध्यात्मिक गुरु, विद्वान आदि समाजमान्य, आदरणीय, पूज्य व्यक्ती, निसर्गातील शक्ती, पंचमहाभूते, संकल्पित देवदेवता आदिपुढे माणूस आपल्या आकांक्षापूर्तीकरता नतमस्तक होतो, त्यांची प्रार्थना करतो.

"Prayer is a bridge joining a man and the God, or super human or miraculous phenomenon," अशी प्रार्थनेची एक व्याख्या आहे. प्रार्थनेचा प्रभाव प्रार्थनेतील भावनांच्या गहराईवर निर्भर असतो. स्वतःच्या आकांक्षापूर्तीकरताच प्रार्थना असते असे मात्र नाही. इतरांच्या हिताकरता, स्वास्थ्याकरता, सुखाकरता देखील लोक प्रार्थना करतात. ज्ञानेश्वरांसारखे संत तर 'जो जे वांछील तो ते लाहो प्राणीमात्र' असे म्हणून सर्व प्राणीमात्रांकरता विश्वेश्वराकडे प्रार्थना करतात. पूर, दुष्काळ, वादळ, भूकंप आदि नैसर्गिक आपत्ती निवारण्याकरता प्रार्थना होतात. चोऱ्या, दरोडे, युद्ध, अपघात, आदि मनुष्यनिर्मित संकटे येऊ नयेत म्हणूनही लोक प्रार्थना करतात. सुख, समृद्धी, स्वास्थ्य लाभण्याकरता देवळात, चर्चमध्ये, मशिदीत, गुरुद्वारात, धार्मिक पवित्र ठिकाणी धार्मिक लोक निरंतर प्रार्थना करीत असतात. प्रार्थनेची ही प्रथा आदीमानवापासून चालत आली आहे.

वैदिक काळात आदीमानवांनी निसर्गातील चमत्कार पाहिले. पाण्याच्या कोसळणाऱ्या धारा, पावसाचे थैमान पाहिले. हवेचे, चक्रीवादळाचे सामर्थ्य अनुभवले. आकाशाचे, महासागरांचे अमर्यादित्व अनुभवले. चंद्रसूर्याचे उदयास्त पाहिले. पृथ्वीची काळी, हिरवी गंधमय रूपे पाहिली. तिचा आधार व स्पर्श जाणला. हे पंच महाभूतांचे निसर्ग चमत्कार पाहून त्यांनी हात जोडले आणि मस्तक नमवून त्या चमत्कारांना विनम्र भावाने नमस्कार केला. ते चमत्कार त्यांच्या देवता बनल्या व त्या आणि त्यांच्या प्रार्थनांनी माणसांची आकांक्षापूर्ती होऊ लागली, आत्मबल वाढू लागले, आत्मविकास झाला, समाधान मिळू लागले. अशाप्रकारे श्रद्धेचे सामर्थ्य निर्माण झाले आणि माणसाच्या जीवनात सुख व समृद्धी वाढली. श्रद्धापूर्वक केलेल्या प्रार्थनेमुळे माणसाच्या जीवनात

ओज, प्रेरणा व सामर्थ्य निर्माण होऊ लागले. 'Faith can move the mountains' असे विवेकानंद म्हणत असत, ते खरे होऊ लागले.

प्रार्थना सफल झाल्याची असंख्य उदाहरणे आहेत. सर्व धर्मात प्रार्थनेचे महत्त्व सांगितले आहे. प्रार्थना निरनिराळ्या स्वरूपात करता येते. स्तोत्र, पूजापाठ, जपजाप्य, पवित्र स्थळातील प्रार्थना अशी प्रार्थनेची विविध रूपे आहेत. प्रार्थना वैयक्तिक, कौटुंबिक किंवा सार्वजनिक असू शकते. सामान्य माणूस वैखरी किंवा मध्यमा वाणीत प्रार्थना करू शकतो. साधक परा व पश्यंती वाणीत देखील प्रार्थना करू शकतो. प्रार्थना मौखिक, ऐकून किंवा मनाच्या अंतर्द्वारे मौन स्वरूपात देखील करता येते. मात्र श्रद्धा, विश्वास, आदरभाव हा प्रार्थनेचा प्राण आहे. श्रद्धाविहीन प्रार्थना केवळ ढोंगी, बेगडी व प्रदर्शनीय असते. अशी प्रार्थना कधीच सफळ होत नाही. शिवाजी महाराजांनी हिंदवी स्वराज्याकरता भवानी मातेला प्रार्थना केली होती. त्या प्रार्थनेत पूर्ण श्रद्धा, आत्मविश्वास आणि स्वराज्य स्थापनेची तळमळ होती. ती प्रार्थना महाराजांच्या 'याचि देही याचि डोळा' फलद्रूप झाली.

वैयक्तिक उन्नतीकरता व लाभाकरता बहुतेकजण प्रार्थना करतात. अनेक देवदेवळात व महाराजांकडे अशा लोकांची गर्दी असते. अशी प्रार्थना वैयक्तिक पातळीवर असते. शाळा-कॉलेजेमध्ये किंवा सामूहिकपणे केलेली प्रार्थना ही सर्वांच्या हिताकरता, गुणोन्नतीकरता, मनःशुद्धीकरता केली जाते. संस्कारांच्या दृष्टीने अशा प्रार्थनेचे फार महत्त्व असते. अशा सामूहिक प्रार्थनेमुळे एकात्मभाव निर्माण होतो, मनःशांती लाभते, मनःशुद्धी होते, सामूहिक जीवनाची प्रेरणा मिळते. अशा प्रार्थनेमुळे एक शब्द, एक स्वर, एक सूर, एक भावना, एक प्रार्थना यामुळे एकत्वाची भावना मनात रुजते. बंधुत्व, मैत्री, आपुलकी, संलग्नता, सामूहिकपणाची ओढ, सहकारिता आदि गुण समूहात प्रेरित होतात. ऐहिक, सामाजिक स्वस्थ व निकोप जीवनाकरता अशी सामूहिक प्रार्थना अपरिहार्य ठरते.

या सर्व प्रार्थनांत, सर्व प्राणीमात्रांच्या भल्याकरता केलेली अनादिअनंताची वैश्विक प्रार्थना सर्वश्रेष्ठ होय. अशा प्रार्थनेत वैयक्तिक सुखाचा, लाभाचा, हिताचा लवलेशही नसतो. त्याचा उत्कृष्ट नमुना म्हणजे,

**सर्वेपि सुखिनः सन्तु । सर्वे सन्तु निरामयः ।**

**सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित दुःखमाप्नुयात् ॥**

ही प्रार्थना किंवा संत ज्ञानेश्वरांचे पसायदान हे होत. त्यात ते प्रार्थना करतात-

**जे खळांचि व्यंकटी सांडो । सदा सत्कर्मा रति वाढो ।**

**जो जे वांछील तो ते लाहो । प्राणिमात्र ।**

या प्रार्थनेत भारतीय संस्कृतीची भव्यता, उदारता, वैश्विक भाव प्रतिबिंबित होतो. त्यामुळे भारतीयत्वाचा सार्थ अभिमान जागृत होतो.

(‘योगसखा’ - फेब्रुवारी-मार्च २००९ मध्ये प्रथम प्रकाशित - साभार)



## सामर्थ्य आहे प्रार्थनेचे!



अनंत अष्टेकर

(दूरध्वनी : २८७८८०२६)



‘हमको मन की शक्ती देना मन विजय करे...’ ‘गुड्डी’ या चित्रपटातील हे काव्य जेव्हा जेव्हा मी ऐकतो, त्या प्रत्येक वेळी मी पूर्णतया हरवून जातो. शाळेच्या आवारात अनेक विद्यार्थी गात असलेली ही प्रार्थना मला नेहमीच मंत्रमुग्ध करते. अशा प्रार्थनेमुळे माझं मन आणि शरीर एकत्र येऊन अंतरात्म्याच्या जवळ कधी जातं हे कळत सुद्धा नाही.

मानवाचा जन्म बहुधा प्रसवाच्या काळी अर्पण केलेल्या प्रार्थनेतून झाला असावा. प्रसव वेदना, आनंद, उल्हास, अपत्य प्राप्तीच्या सुखातून, शरीरापासून तयार होणाऱ्या अर्भकाचं आयुष्य या प्रार्थनेवर अवलंबून असावं. गर्भसंस्कार कल्पनेत म्हणूनच आजकाल ‘ओंकार’ जपाला अनन्य साधारण महत्त्व प्राप्त झालं आहे. मातेच्या ओंकारातूनच अर्भकाचा ‘हुंकार’ जन्माला येत असतो.

प्रार्थना म्हणजे विनवणी, विनंती, याचना! कोणत्याही अर्थाने ईश्वराकडे मागणी केलेली ही ‘भीक’ नव्हे. प्र+अर्थ+ना अशी प्रार्थना या शब्दाची जडण आणि घडण आहे. ‘प्र’ म्हणजे मोठा, विशाल, अर्थ म्हणजे संपत्ती, विद्या, बल, यश आणि ‘ना’ शब्द म्हणजे ‘नाद!’ विशाल अंतःकरणापासून ईश्वराकडे केली जाणारी नादमधूर अशी विनंती म्हणजे प्रार्थना. परमेश्वराकडे मनोभावे केलेल्या या विनंतीमध्ये आदर, समर्पण आणि श्रद्धेची भावना तीव्रतेने आढळून येते. भारतीय वेदांमध्ये निरनिराळ्या उद्देशाने केलेले यज्ञयाग, तपस्या, मंत्र, आराधना, नमूद केल्या आहेत. हे सारे प्रकार खऱ्या अर्थानी प्रार्थनेचेच मार्ग आहेत. एक अत्यंत व्यवहारिक उदाहरण पाहू. ॐ शांतिः शांतिः शांतिः । एका ओंकारानंतर त्रिवार शांतिच्या उच्चारणाचं मर्म सरळ ब्रह्मांडाशी जोडलं जातं. एकादी गोष्ट त्रिवार सांगितली की ‘सत्य’ ठरते. अशी प्रार्थना करणाऱ्या श्रद्धाळूच्या मनात, शरीरात, सभोवताली, पृथ्वी आणि आकाश येथे आणि अंतराळांत सुद्धा शांति प्रस्थापित व्हावी अशी व्यापक इच्छा व्यक्त केली आहे.

**प्रार्थना - मानव आणि ईश्वर यांच्यातील दुवा**

आद्य शंकराचार्यांचं एक निर्वाण आत्मषटक प्रसिद्ध आहे. मानवाची जडणघडण, पंचप्राण, पंचवायु, पंचकोश, सप्तधातूनी बनलं आहे असं आपण समजतो व ते यथार्थही आहे. पण शंकराचार्य सांगतात-

**न च प्राणसज्ञो न वै पंचवायुः ।  
न वा सप्तधातूर्न वा पंचकोशः  
न वाक् पाणिपादौ न चोपस्थ वायू  
चिदानंदरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥**

या प्रातःप्रार्थनेत मी प्राणवायू नव्हे, शरीरात कार्यरत असणारे पंचप्राण मी नव्हे, रस-रक्त-मांस-मेद-अस्थी-मज्जा-शुक्र हे सप्तधातूही मी नव्हे. मी आहे ते मंगलमय चिदानंद स्वरूप. एका प्रार्थनेतून आपली जवळीक सत्-चित् आनंदाशी जोडली गेली आहे. प्रार्थनेचा उद्देश आहे तो ईश्वराशी नातं जुळविण्याचा, आपलं प्रेम व्यक्त करण्याचा, समर्पण करण्याचा आणि त्याच्याकडून फक्त आशीर्वाद आणि सदिच्छा मागण्याचा! ईश्वराच्या अस्तित्वावर, त्याच्या कर्तृत्वावर आपली श्रद्धा आणि भक्ती हवी. सामान्य माणूस हरतो तो इथंच! आता हेच पहा ना श्रद्धा हरवली की काय होतं!



संजीवन एक प्रामाणिक देवभक्त होता. सर्व काही होतं ते 'त्याच्या शक्तीमुळंच, अशी त्याची ठाम भावना होती. अडचणी आल्या तरी तो ईश्वराचंच स्मरण करायचा! पत्नी दुर्धर आजारानं ग्रस्त झाली. ईश्वरेच्छा! तीचीही तो सेवा करायचा! स्वतःचं छोटसं घर आगीत भस्मसात झालं तेव्हा तो झोपडीत राहू लागला. मुलाला अपघात झाला. पुन्हा करुणा भाकली ईश्वराचीच! तेव्हा मुलगा अपंग झाला पण वाचला. त्याने सारं सहन केलं होतं पण आता मात्र कळस झाला. एकदा रोपवेतून जाताना संजीवनच अपघातात सापडला. रोपवेची कार अक्षरशः नदीच्या पात्रात लोंबकळू लागली. वादळामुळे सहाय्य मिळत नव्हते. तरी प्रार्थना सुरूच! दोन दिवस वादळा-पावसात काढले. मग मात्र धीर सुटला अन् तोंडातून शब्द बाहेर पडले. "अरे! अरे!! परमेश्वरावर सुद्धा विश्वास ठेवून उपयोग झाला नाही!" उद्गार बाहेर पडले आणि रोपवे कार तुटली अन् संजीवन पुरात बुडून मृत झाला.

प्रार्थनेच्या पुण्याईने ईश्वराशी गाठ पडली. तेव्हा त्याने देवाला विचारले, "देवा! फसविलंस ना मला?"

देव म्हणाला - "नाही! तू माझ्यावरचा विश्वास गमावलास! तू मला सोडलंस म्हणून बुडलास." ईश्वराने नंतर त्याला त्याचा जीवनपट दाखविला.

“हे पहा, आग लागली तो प्रसंग. इथे चार पावलं दिसतात ना? दोन तुझी आणि दोन माझी!”

“पत्नीला मी वाचवलं? तेव्हाही मी तुझ्या बरोबरच होतो. ही पहा चार पावलं!”

“मुलाला मी जिवंत ठेवलं! ही पहा दोन पावलं माझी आणि दोन तुझी!” आणि एकदम संजीवन म्हणाला, “मग आता फक्त दोनच पावलं दिसतात! याचा अर्थ तू मला सोडलंस! खरं ना?”

“नाही. मी आता तुला माझ्या हातावर घेतलं होतं. तू रोपवे कार मधे होतास ना तेव्हा. त्यामुळे पुढे पावलंच दिसली नाहीत. माझ्यावर तुझा विश्वास होता तोपर्यंत मी तुला धरून ठेवलं होतं; पण संजीवन, शेवटी तू माझ्यावर अविश्वास दर्शविलास! परमेश्वरानं मला फसविलं असं तू म्हणालास! तेव्हा मात्र मी तुला सोडलं अन् निघून गेलो.” तात्पर्य काय तर परमेश्वराची नित्य प्रार्थनाच ईश्वराशी आपला संबंध कायम ठेवू शकते.



### प्रार्थनेचे प्रकार

अगदी सामान्यपणे विचार केला तरीही प्रार्थनेचे काही प्रकार आढळून येतात. हे प्रकार बरेचशे प्रार्थनेच्या उद्देशावर अवलंबून असतात.

**सामुहिक प्रार्थना** : एकाच प्रार्थनास्थळी, मंदिरात, चर्चमध्ये समुहात प्रार्थना केली जाते. अशा प्रार्थनेत सर्वकष, सर्व समाजाचं हितचिंतन केलं जातं. अशा प्रार्थनेत जात, धर्म, लिंग असा भेद नसतो. ‘वंदे मातरम् -’ ही एक प्रकारची भारतमातेची प्रार्थनाच आहे. मंदिरातील आरती, मशिदीतील नमाज, चर्चमधली प्रेअर हे समूह प्रार्थनेचे प्रकार वर्षानुवर्षे रूढ आहेत.

**ध्यानप्रार्थना** : एकाद्या विषयांशी जोडलेलं मानसिक नातं; मग ते अबोल असेल, नादरहितही असेल पण ते शारीरिक आणि मानसिक शैथिल्य प्राप्त करून देतं. अशा ध्यान प्रार्थनेतील शिथिलता ईश्वरभेटीचा योग जुळवून आणू शकते.

**धार्मिक प्रार्थना** : वेदांनी सुक्तात व्यक्त केलेल्या भावना बहुधा धार्मिक असतात. पुरुषसूक्त, श्रीसूक्त याही प्रार्थनाच आहेत. त्या त्रिभुवन व्यापणाऱ्या ईश्वराचं व्यापक दर्शन घडवितात आणि सामान्य व्यक्तीलाही जगन्नियंत्याशी नातं जोडून देतात.

**याचना प्रार्थना** : ‘मला या प्रदीर्घ आजारातून मुक्ति दे’ अशी करुणा किंवा याचना या भावनांना मोलाचं स्थान आहे. ‘रेकी’ या उपचार पद्धतीला या दृष्टीकोनातून पाहणे योग्य ठरावे. ‘स्व-रेकी’ची कल्पना सध्या रूढ होत आहे. आपल्यात अन् ईश्वरात जवळीक साधणे ही आहे त्यातली प्रमुख कल्पना!

**संभाषण प्रार्थना :** अभंग, ओव्या, स्तोत्रे आदी संभाषण प्रार्थनेत येऊ शकतात. 'नच विघ्न भयं तस्य । सर्व सिद्धि करं प्रभो।' - (गणेशस्तोत्र) किंवा 'करौ सीतापतिः पातु हृदयं जामदग्न्यजित । मध्यं पातु खरंध्वंसी नाभिं जाम्बवदाश्रयः । - (रामरक्षा ७) म्हणजे सीतापती माझ्या हातांचं, हृदयाचं, शरीराच्या मध्यभागाचं, नाभीचं रक्षण करो. ईश्वराशी संभाषण करून व्यक्त केलेली ही प्रार्थना आहे. मृत्यूपश्चात्ही 'आत्म्यास शांति लाभू दे!' अशी प्रार्थना रूढ आहे. खरं म्हणजे आत्मा शांत-अशांत असतो काय? आत्मा आदि अन् अनंत आहे. भावनेच्या पलिकडे आत्म्याचं अस्तित्व असते. मृतात्म्याचा आत्मा अन् आपला आत्मा हा एकच नां? पण तरीही 'सर्वार्थान् रुढी बलियसी!' हेच खरे.

### मानवी जीवनाची सार्थकता

वेदामधील धर्म, अर्थ, काम अन् मोक्ष या चार पुरुषार्थांची संकल्पना सर्वमान्य आहे. 'धर्म' म्हणजे निव्वळ हिंदू, मुस्लिम, ख्रिश्चन असा अर्थ नसून स्वभाव, कार्यपद्धती, आंतरिक प्रेरणा स्रोत हा आहे. 'अर्थ' म्हणजे लाक्षणिक अर्थानी संपत्ती, धन असला तरीही खऱ्या अर्थाने शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य, बल, यश, कीर्ती असाच आहे. 'काम' म्हणजे सुख, आनंद, समाधान असून रूढ वैषयिक भावनेपेक्षा सात्त्विकतेची प्राप्ती विशाल आहे. 'मोक्ष' म्हणजे ईश्वरीय संकल्पनेत रममाण होणे, ईश्वर स्वरूप होणे अशी व्यापकता व्यक्त होते. प्रार्थना जर ईश्वराच्या अस्तित्वावरील विश्वासाचे अन् श्रद्धेचे प्रकटीकरण असेल तर अर्थ, काम अन् मोक्ष आपोआपच सिद्ध होईल.

### प्रार्थनेचे परिणाम कसे होतात ?

पारमार्थिकतेच्या अनेक वैशिष्ट्यांमधून प्रार्थना मानवाला नक्की कशी मदत करते हे एक गूढ आहे. पण प्रार्थना मदत करते हे सत्य आहे. 'श्रद्धा अन् सबुरी' हे प्रार्थनेचं खरं गमक आहे. मनोकायिक ताण-तणाव नष्ट करण्यात किंवा सहन करण्यात प्रार्थना अग्रस्थानी आहे. चिंता, तणाव उत्पन्न झाल्यास शरीरातील अंतःस्रावी ग्रंथी काही रासायनिक द्रव्ये रक्तप्रवाहात सोडत असतात. खास करून मूत्रपिंडाजवळील ग्रंथी (Adrenal Glands) जो स्राव सोडतात त्यामुळे रक्तदाब वाढतो आणि हृदयाचे कार्य जोरात सुरू होते. प्रार्थनेमुळे शीर्षस्थ ग्रंथीकडून स्राव सोडला जातो त्यामुळे मन शांत होते व तणाव कमी होण्यास मदत होते. मनाचा दृष्टीकोन सकारात्मक होतो अन् जीव सुरक्षित राहतो. त्यामुळे मानसिक स्थैर्य लाभते व शारीरिक बल-सामर्थ्य प्राप्त होऊन संकटावर मात करता येते.

### प्रार्थना कशी करावी ?

चूकीची प्रार्थना अगर बरोबर प्रार्थना अशी संकल्पनाच नाहीत. प्रार्थना ही नेहमीच सकारात्मक असते. परमेश्वराला आवडणारी, मान्य होणारी संकल्पना ही प्रार्थनेची सत्य कल्पना! मग परवा 'ताज आणि ट्रायडंट' एके ५७च्या गोळ्यांनी ध्वस्त झाले ते आतंकवाद्यांनी केलेल्या प्रार्थनेचे यश आहे कां? असेलही कदाचित! पण त्याचे अंतिम परिणाम चांगले नव्हते. आतंकवादी मारले गेले. जे अशा कार्यात गर्क होते त्यांचेही भले होणार नाही. हकनाक मृत्यू पावलेले अधिकारी - जवान हे याप्रसंगी बळी पडले हे सत्य असले, तरीही त्यातून अनेक जिवंत राहिले हे सर्व भारतवासियांच्या प्रार्थनेमुळेच असा विचार मनात आला पाहिजे.

ईश्वर संकल्पना, आपला उद्देश यावर प्रार्थनेचा प्रकार अन् यश-प्राप्ती अवलंबून असते. प्रार्थनेची ही आहे वैयक्तिक भूमिका आणि ती पार पाडण्याची संकल्पनासुद्धा वैयक्तिक आहे. प्रार्थना मनापासून, अंतःकरणापासून असावी. शरीरातील रोम अन् रोम, प्रत्येक पेशीच्या स्तरावरून प्रार्थना केली जावी. त्यासाठी मोठा आवाज, वाद्यांची साथ, मूर्तीचे अस्तित्व आवश्यक नाही. आपण जितके प्रामाणिक तेवढे प्रार्थनेचे सामर्थ्य अन् परिणामही अधिक प्रत्ययास येतील.

प्रातःकाळी जाग आल्यानंतर आणि पुन्हा निद्रादेवीस शरण येण्यापूर्वी नित्य प्रार्थना करावी. दोन वेळा अशी प्रार्थना अर्पण केल्यास पूर्ण रात्र ईश्वराच्या सान्निध्यात राहिल्याचे पुण्य प्राप्त होते, असं प.पू. गोंदवलेकर महाराजांनी सांगितले आहे.

### ओंकार सामर्थ्य

चारही वेदांनी मान्यता दिलेला 'ओंकार'- त्याचे स्तवन, स्मरण, उच्चारण अत्यंत उपयुक्त ठरत आहे. सामान्य व्याधींवर उपाय, तणाव दूर करण्याचे साधन म्हणून तर दीर्घ आजारात आधार म्हणून ओंकार सर्वश्रेष्ठ ठरत आहे. ह्या निष्कर्षांना संशोधनाचा आधारही प्राप्त आहे. पतंजली ऋषींनी 'तद्जपस्तदर्थं भावनम्!' या एकाच सूत्रातून अखिल मानवजातीला शांतिमंत्र दिला आहे. एकच शब्द, एकच उच्चारण, फक्त स्वरयुक्त आणि व्यंजन विरहित पण नादमाधुर्याने भारावलेला ओंकार सहज, सुलभ अन् सर्वश्रेष्ठ आहे आणि म्हणूनच 'ओंकार बिंदु संयुक्तम्। योगिनो ध्यायन्ति नित्यम्। कामदम् मोक्षदम् चैव। ओंकाराय नमो नमः॥' असे म्हटले आहे. याचा अर्थ अन्य प्रार्थना-प्रकार, स्तोत्रे, जपप्रकार व्यर्थ आहेत, कमी दर्जाचे आहेत असे नव्हे. पण तरीही आपण सर्वांनी ओंकार प्रार्थना, जप, स्मरण, ध्यान करून पहायला हरकत नसावी!

चिरंजीव समाधिस्थ संत ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरीची सुरवात 'ॐ नमोजी आद्या!' या वचनाने केली आहे! ॐ शांतिः शांतिः शांतिः।

(योगसखा, फेब्रु-मार्च २००९ मध्ये प्रथम प्रकाशित - साभार)



## चैतन्यमय वार्धक्यासाठी चतुःसुत्री कार्यक्रम



श्रीधर परब

(दूरध्वनी : ९८२१५५६६७७)



“स्वातंत्र्य जयांचे गेले। ते जीवंत असूनी मेले।” या राजकीय स्वातंत्र्याचे महत्त्व अधोरेखित करणाऱ्या, राष्ट्रकवी कुंजविहारींच्या सुप्रसिद्ध काव्यपंक्ती, परावलंबी व नैराश्यपूर्ण जीवन कंठणाऱ्या अनेक वृद्धांच्या चैतन्यहीन अवस्थेला तितक्याच बोचरेपणाने लागू पडतात. खरे तर शैशव (बालपण), यौवन (तारुण्य), प्रौढत्व व वार्धक्य ह्या निसर्गनियमांनुसार येणाऱ्या मानवी जीवनातील चार अटळ अवस्था. योग्य निगराणीखाली झाडावरच

पिकलेल्या आंब्याप्रमाणे, जर जीवनाच्या ह्या चारही अवस्था आपण नैसर्गिकपणे जगू शकलो तर त्यातील प्रत्येक अवस्थेचे वैशिष्ट्य आपल्या लक्षात येईल आणि ती प्रत्येक अवस्था आनंदमयी होऊ शकेल. या उलट, परिपक्व होण्याअगोदरच झाडावरून अकाली तोडून अनैसर्गिकपणे पिकवलेल्या आंब्याप्रमाणे जर ह्या जीवनाच्या चार अवस्था उपभोगण्याची अनैसर्गिक घाई आपण केली तर जीवनातील सगळी गंमतच निघून जाईल आणि मग अशा व्यक्तींची वृद्धावस्थाही बहुधा अधिकच परावलंबी व बिकट झालेली दिसेल.

निवृत्त किंवा साठ वर्षांवरील लोकांना वृद्ध म्हटलेले सहसा आवडत नाही. अशांचा आदर करावा व त्यांची योग्य ती प्रतिष्ठा राखली जावी म्हणून त्यांना ‘ज्येष्ठ नागरिक’ ह्या उपाधीने संबोधण्याची एक सुसंस्कृत पद्धत समाजात रूढ झाली आहे. ह्या उपाधीमुळे आपल्यालाही समाजामध्ये मानाचे स्थान आहे अशी त्यांची भावना होते. खरे तर वृद्धत्व आणि मृत्यू ह्या दोन्ही निश्चितपणे घडणाऱ्या अटळ घटना आहेत हे लक्षात ठेऊन वृद्धत्वाला समंजसपणे व निर्धाराने सामोरे जाणे व शेवटी मृत्यूला शांतपणे स्विकारणे हे फार महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी स्वास्थ्य, स्वावलंबन, सकारात्मक मनोवृत्ती आणि सुसह्य कार्यशीलता हे वार्धक्याला चैतन्यमयी बनविणारे चार घटक अत्यंत महत्त्वपूर्ण ठरतात. ह्या चार घटकांच्या प्राप्तीसाठी लागणारे योग्य ते सर्व प्रयत्न ज्या

व्यक्ती जाणीवपूर्वक, निष्ठेने व सातत्याने करतात तेच खरे तर ज्येष्ठ व श्रेष्ठ नागरिक म्हणायला हवेत.

शारीरिक, मानसिक-भावनिक, सामाजिक व आत्मिक अशा सर्व स्तरांवर सुस्थितीचा अनुभव देणारे 'स्वास्थ्य' आपल्याला वृद्धापकाळातही जपता आले पाहिजे. दैनंदिन जीवनक्रमातील शक्य तेवढी सर्व कामे आपण आखलेल्या वेळापत्रकाप्रमाणे करण्याची शिस्त आपल्या अंगी बाणवता आली पाहिजे. आपल्याला सहज जमेल असे स्वतःचे काम दुसऱ्यांकडून करून घेण्याची आळशी वृत्ती निश्चयपूर्वक झुगारून देऊन अशी स्वतःची कामे स्वतः करण्याकडे आपला कल असायला हवा. आपल्या अशा छोट्यामोठ्या कृतींमुळेच वृद्धापकाळातही आपला आत्मविश्वास व आत्मसन्मान कायम राहू शकेल. ह्यातून नकळतपणे आपल्याला 'स्वावलंबनाची' सवय लागेल. अशा स्वावलंबनामुळे अविट आनंद देणाऱ्या व्यक्तीस्वातंत्र्याचा अनुभव आपल्याला येईल व त्यामुळे वृद्धापकाळातील जीवन परावलंबी व नैराश्यपूर्ण न होता उत्साहवर्धक होईल. 'सकारात्मक वृत्ती' हा तर चैतन्यमय वार्धक्याचा प्राण आहे. हळूहळू दुर्बल होत जाणाऱ्या शरीरापेक्षाही मनातील नकारात्मक विचार व भावभावनांचा कुप्रभाव माणसाचा वृद्धापकाळ फार त्रासदायक बनवतो. म्हणून सकारात्मक आनंदी वृत्ती वृद्धापकाळात तर अधिकच सजगपणे जोपासायला हवी. स्वास्थ्य, स्वावलंबन व सकारात्मक वृत्ती ह्या तीन घटकांकडे पुरेशे लक्ष पुरवले की मग आपल्याला मनोमन आवडणाऱ्या, आत्मिक आनंद देणाऱ्या छोट्या-मोठ्या कामांमध्ये, छंदांमध्ये, ध्येयांमध्ये शरीर व मनाला गुंतवून वृद्धापकाळातही जीवनाला उद्देष्ट्य प्राप्त करून देणारी, आपल्याला जमेल-झेपेल अशी म्हणजेच 'सुसह्य कार्यशिलता' टिकवणे सहज शक्य होईल.

### चैतन्यमय वार्धक्यासाठी चतुःसुत्री कार्यक्रम

वार्धक्याला चैतन्यमयी बनविणाऱ्या स्वास्थ्य, स्वावलंबन, सकारात्मक वृत्ती आणि सुसह्य कार्यशिलता ह्या चार घटकांच्या प्राप्तीसाठी खाली दिलेला चतुःसुत्री कार्यक्रम अत्यंत उपयुक्त ठरेल.

#### १. संधीचालन व सर्वांगसुंदर सुलभ व्यायाम

वृद्धावस्थेमध्ये बहुधा सांध्यांतील नैसर्गिक वंगण कमी झाल्यामुळे किंवा हाडांची झीज झाल्यामुळे सांधे अकार्यक्षम होतात, ताठर होतात किंवा सुजतात. स्नायूंची ताणस्थिती बिघडल्यामुळे ते अतिरिक्त शिथिल होतात किंवा आवश्यकतेपेक्षा जास्त कडक होतात. त्याचबरोबर हाडेही ठिसूळ होत जात असतात. ह्या सर्वांचा परिणाम म्हणून आपल्या चालण्या-फिरण्यावर तसेच हालचालींवर मर्यादा येऊ शकते व आपले नित्याचे जीवन अतीसंथ किंवा त्रासदायक होऊ शकते. परिणामी स्वास्थ्य, स्वावलंबन,

सकारात्मक वृत्ती आणि सुसह्य कार्यशीलता ह्या वार्धक्य चैतन्यमय बनविणाऱ्या घटकांची प्राप्ती करण्याच्या आपल्या प्रयत्नांमध्ये मोठा अडसर निर्माण होतो. असे होऊ नये म्हणून हात, पाय, कंबर, मान यांचे सर्व सांधे मोकळे व्हावेत व कार्यशील राहवेत म्हणून संधीचालनाचे विविध प्रकार व काही सर्वांगसुंदर व्यायाम प्रकार तसेच सूर्यनमस्कार योग्य मार्गदर्शकाकडून शिकून घ्यावेत व त्यांचा आपल्या क्षमतेनुसार नेहमी सातत्यपूर्ण अभ्यास करावा. त्याचबरोबर आपल्या क्षमतेनुसार भरभर चालणे, छाती भरपूर फुगवून श्वास घेणे आणि छाती आकुंचित करत दीर्घ उच्छ्वास करणे, आठवड्यातील एक दोन दिवस थोडा वेळ पोहणे, सूर्यादय सूर्यास्ताच्या वेळी शरीराला जास्तीत जास्त उघडे ठेवून त्याला सूर्यकिरणांचे स्नान घडविणे हेही उपयुक्त ठरेल.

## २. पंचज्ञानेंद्रियांच्या स्वास्थ्यासाठी सुलभ यौगिक शुद्धिक्रिया

जीभ, नाक, कान, डोळे व त्वचा ही आपली पाच ज्ञानेंद्रिये. त्यांचे स्वास्थ्य व कार्यक्षमता जितकी चांगली असेल तितके आपले वार्धक्य अधिक चैतन्यमय व आनंददायी होईल. पृथ्वी (माती), आप (पाणी), तेज (अग्नी), वायू (हवा) आणि आकाश (पोकळी) ह्या पंचमहाभूतांनी बनलेले आपले शरीर व त्यातील पोकळ्या ह्याच पाच मूलतत्त्वांचा सुयोग्य उपयोग करून स्वच्छ, पवित्र व स्वस्थ ठेवता येतात. तोंडातील सर्व भागांचे स्वास्थ्य म्हणजेच मौखिक स्वास्थ्य चांगले नसेल तर आपल्याला अनेक आजारांना तोंड द्यावे लागते. जीभ व तोंडामध्ये असलेले दात-हिरड्या, कठीण व मृदु टाळा ह्या सर्वांचे स्वास्थ्य व कार्यक्षमता उत्तम राहवी म्हणून काही अतिशय सोपे यौगिक शुद्धिक्रियांचे प्रकार फार उपयुक्त ठरतात. दंतधौती, दंतमूलधौती, जिव्हाधौती, जिव्हामूलधौती, कपालरन्ध्रधौती ह्या सारख्या यौगिक शुद्धिक्रिया अगदी सोप्या व केवळ १-२ मिनिटांच्या आत पूर्ण होणाऱ्या आहेत. एका बैठकीमध्ये हे सर्व प्रकार कुणालाही शिकता येतील. ह्या सुलभ यौगिक शुद्धिक्रियांच्या नियमित अभ्यासाने वृद्धापकाळातही मौखिक स्वास्थ्य उत्तम स्थितीत राखणे शक्य होईल व त्यामुळे अनेक संभाव्य त्रासांना, आजारांना आपण दूर ठेऊ शकू. कान, नाक, डोळे व त्वचा ह्या उर्वरित चार ज्ञानेंद्रियांच्या स्वास्थ्यरक्षण व स्वास्थ्यसंवर्धनासाठी अशाच काही अत्यंत सोप्या यौगिक शुद्धिक्रिया आहेत. त्या योग्य मार्गदर्शनाखाली शिकून आवश्यकतेप्रमाणे आचरणात आणल्या तर आपली पाचही ज्ञानेंद्रिये वृद्धापकाळातसुद्धा बऱ्याच अंशी कार्यक्षम राहतील व त्यामुळे आपले वार्धक्य चैतन्यदायी होण्यास निश्चितच मदत मिळेल. योग विद्या निकेतनचे संस्थापक-संचालक पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर लिखित एका पुस्तिकेत पंचज्ञानेंद्रियांच्या ह्या सर्व सुलभ यौगिक शुद्धिक्रिया कशा अभ्यासाव्यात ह्याचे उत्तम मार्गदर्शन केले आहे.

### ३. सुलभ योगाभ्यास व नैसर्गिक स्वास्थ्यवर्धक उपाय

#### (अ) सुलभ योगाभ्यास

हठप्रदिपिका या हठयोगावरील सुप्रसिद्ध ग्रंथात म्हटले आहे-

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्व योगेष्वतन्द्रितः॥ (ह.प्र. १.६४)

म्हणजेच तरुण, वृद्ध, अतिवृद्ध, अशक्त किंवा आजारी अशा कुणीही जर आळस झटकून सातत्याने उचित योगाभ्यास केला तर त्यात त्या व्यक्तीला निश्चितच यश मिळते. म्हणून वृद्धापकाळात पातंजल ऋषींनी प्रतिपादिलेल्या योगतत्त्वांना प्रमाण मानून कमीत कमी प्रयत्नात, आपल्या क्षमतेनुसार, साधे-सोपे, विश्रामदायक योगप्रकार सुखपूर्वक दर दिवशी अर्धा-एक तास करणे श्रेयस्कर ठरते. प्रत्येक व्यक्तीची शारीरिक-मानसिक जडणघडण वेगवेगळी असते. म्हणून प्रत्येकाचा योगाभ्यास 'रेडीमेड' म्हणजे एकसारखा असण्यापेक्षा 'टेलरमेड' म्हणजेच प्रत्येक व्यक्तीनुसार खास बेतलेला असावा. आसन, बंध, मुद्रा, प्राणायाम, धारणा, ध्यान यांचे अनेकविध प्रकार व पर्याय आज उपलब्ध आहेत. ह्या सर्वांतून आपल्याला सुयोग्य अशा प्रकारांची निवड योग्य मार्गदर्शनाखाली करून घेऊन ते चांगले शिकून घ्यावेत व नंतर त्यातील काही प्रकार आपल्या क्षमतेनुसार दररोज सातत्याने आलटून-पालटून अभ्यासावेत. आपल्या दैनंदिन योगाभ्यासामध्ये गणेशक्रिया, श्रीक्रिया, श्वसनमार्ग शुद्धि, सुलभ कपालभाती, अग्निसार, शुष्क गजकरणी, अधोकटी-ऊर्ध्वकटी, कंठसंकोच यांसारख्या काही यौगिक क्रिया असाव्यात. स्वस्तिकासन (सुखासन), श्वानासन, वज्रासन यांसारखी काही बैठकीची सुलभ आधारासने असावीत. तसेच मेरूदंडाला सहजपणे पुढे-मागे-बाजूला बाक तसेच सुखद ताण किंवा दाब देणारी आणि शरीर-मनाला पूर्ण विश्रांती प्रदान करणारी मार्जारसन अ/ब, त्रिपाद मार्जारसन, उत्तान ताडासन, उत्तान/सुलभ वक्रासन, सुलभ भुजंगासन, सुलभ शलभासन, पूर्व चक्रासन, हस्तपादासन, हस्तपार्श्वासन, जानुशिरासन, सुलभ उत्थित एकपादासन, सुलभ पवनमुक्तासन, सुलभ मकरासन, चैतन्यासन (शवासन) या सारखी काही आसने असावीत. त्याचबरोबर सुलभ तडागी मुद्रा, योगमुद्रा, सुलभ उड्डियान बंध, जालंधर बंध, अश्व/अश्विनी मुद्रा, जिह्वाबंध, सिंहमुद्रा, ब्रह्म/दत्त मुद्रा या सारखे काही अत्यंत लाभदायक बंध व मुद्रा अभ्यासाव्यात. अनुलोम-विलोम, भ्रामरी रेचक, सहज कुंभक, सुलभ भस्त्रिका यासारखे काही प्राणायामाचे प्रकार आणि प्राणधारणा, साक्षीभावना, सुख-दुःख स्मृती चेतन, अंतःस्रावी ग्रंथींवर मनोधारणा, अजपाजप, इष्ट-सकारात्मक मानस चिंतन, ओंकार साधना आदि मन स्थिर व शांत करणारे काही ध्यानादी प्रकार वृद्धापकाळात विशेष उपयुक्त ठरतात. म्हणून त्यांतील काहींचा आपल्या दैनंदिन योग अभ्यासक्रमात आवर्जून समावेश करावा.

**(ब) नैसर्गिक स्वास्थ्यवर्धक उपाय**

योगाभ्यासाच्या जोडीला अनेक नैसर्गिक स्वास्थ्यवर्धक उपायांमधील काही प्रकार निवडून आवश्यकतेनुसार त्यांचाही अभ्यास केल्याने वृद्धापकाळात आपले मनोकायिक स्वास्थ्य व चैतन्य अबाधित राखता येते.

सकाळी झोपेतून उठल्याबरोबर रात्रभर तांब्याच्या भाड्यांत ठेवलेले पाणी पिऊन उषःपान करणे, दिवसभरात थोड्या थोड्या अंतराने साधे किंवा कोमट स्वच्छ पाणी पीत राहणे, मल-मूत्रविसर्जनाची भावना, जांभई, उचकी, उलटी, तहान, भूक आदि नैसर्गिक आवेगांना दाबून न ठेवता त्यांना त्वरित पूर्ण करणे स्वास्थ्याच्या दृष्टीने आवश्यक आहे. फक्त मान, छाती, पोट, हात-पाय, पायांचे तळवे किंवा सर्वांगाला उन्हाळ्यात तिळाच्या तेलाने तर हिवाळ्यात राईच्या तेलाने स्वयंमसाज करणे, शरीराला उटणे लावणे, स्टीम बाथ किंवा वाफ घेणे, थंड-कोमट पाण्याने कटीस्नान किंवा फूटबाथ घेणे, अभ्यंगस्नान करणे, सहा किंवा तीन महिन्यांच्या अंतराने दीर्घ वा लघू शंखप्रक्षालन करणे किंवा एनिमा घेणे, सात्विक व नैसर्गिक अल्पाहार-मिताहार घेणे, फलाहार-रसाहार करणे, अधूनमधून जमेल तसे लंघन करणे किंवा भूक नसल्यास रात्रीचे जेवण टाळणे, कपाळावर, कंठावर किंवा पोटावर मातीची पट्टी ठेवणे किंवा एकामागून एक थंड व गरम पाण्याच्या पट्ट्या ठेवणे, शंखनाद करणे, मोकळ्या आवाजात मनापासून प्रार्थना म्हणणे, काही वेळ आपल्या आवडीचे संगीत ऐकणे, ओंकार नादावर मनोधारणा करणे, डोळे मिटून आपल्या आवडीच्या सुगंधाचा आनंद घेणे तसेच तोंडाने फुंकर मारून दुरून मेणबत्या विझवणे किंवा टेबलावर मधोमध ठेवलेला टेबलटेनिसचा चेंडू जोराने फुंकर मारून टेबलावरून खाली पाडणे यासारखे श्वसन-क्षमता वाढवणारे काही खेळ अधूनमधून खेळणे यासारख्या सोप्या नैसर्गिक उपायांचा वृद्धापकाळामध्ये स्वास्थ्यरक्षण व स्वास्थ्यसंवर्धनासाठी फार चांगला उपयोग होतो. दिवसातील थोडा वेळ आपण आपल्या मित्र-मैत्रिणींच्या सहवासात गप्पा-टप्पात आणि एकमेकांना आधार व प्रोत्साहन देण्यामध्ये व्यतित करावा, आवडीचे काही छंद सातत्याने जोपासावेत, कॅरम-बुद्धिबळ, कोडी सोडवणे यासारखे काही मनोरंजक बैठे खेळ खेळावेत, आकाशात स्वच्छंदपणे विहार करणाऱ्या पक्षांच्या हालचाली लक्षपूर्वक निरखाव्यात, लांब दूरवर पसरलेली भूमी, क्षितिज तसेच अथांग आकाशाकडे काही वेळ शांतपणे एकाग्र होऊन निवांत पाहत बसावे. सतत बदलत असलेल्या निसर्गातील पाने, फुले, गवत, झाडे यांच्या नित्य नवीन रंगरूपाचे निरीक्षण करित निसर्गाच्या हव्याहव्याशा वाटणाऱ्या सानिध्यात काही वेळ घालवावा. असे एक ना अनेक स्वास्थ्यवर्धक नैसर्गिक उपाय आपल्याला उपलब्ध असतात. वृद्धापकाळात त्यांचा एखाद्या उत्तम शक्तीवर्धक टॉनिकसारखा उपयोग होतो व परिणामी आपले वृद्धत्व सुखद, हवेहवेसे, उत्साहवर्धक व चैतन्यमय बनते.

#### ४. सुयोग्य जीवनशैली

अनुवंशिकता, आपल्या भोवतालची परिस्थिती वा परिसर, आहार, विहार व विश्रांती ह्या पाच मुख्य घटकांवर आपले मनोकायिक स्वास्थ्य अवलंबून असते. त्यातील पहिल्या दोन घटकांवर आपले नियंत्रण नसल्यामुळे त्यात आपण काही फार मोठे बदल करू शकत नाही. परंतु उर्वरित आहार-विहार-विश्रांती ह्या तीन घटकांवर मात्र बऱ्याच प्रमाणात आपण नियंत्रण ठेवू शकतो. म्हणून स्वास्थ्याच्या दृष्टीने ह्या तीन घटकांचे महत्त्व वृद्धापकाळात तर विशेष असते. आहार म्हणजे आपण तोंडावाटे अन्न, पाणी वगैरे जे खातो-पितो एवढेच नव्हे तर आपले डोळे, कान, नाक, जीभ व त्वचा ह्या पाचही ज्ञानेंद्रियांमार्फत आपण जे जे आपल्या व्यक्तिमत्त्वामध्ये आत स्विकारतो ते ते सर्व व्यापक अर्थाने 'आहार' ह्या संज्ञेत मोडते. तसेच 'विहार' म्हणजे चालणे, फिरणे व काम करणे अशा फक्त शारीरिक हालचाली नव्हेत तर सर्व प्रकारचे स्थूल-सूक्ष्म शारीरिक-मानसिक-भावनिक-आत्मिक व्यवहार, हालचाली, स्पंदने म्हणजे विहार. अशा प्रकारचा आपला आहार-विहार स्वास्थ्याला पोषक असायला हवा. तसेच वृद्धापकाळात तोल जाऊन किंवा कशाला तरी अडखळून पडण्याची व त्यामुळे आधीच ठिसूळ झालेली हाडे मोडण्याची जास्त शक्यता असते. अशा अपघातांचा वृद्धावस्थेत फार त्रास होतो. म्हणून याबाबत विशेष सावधगिरी बाळगलेली बरी. त्याचप्रमाणे 'विश्रांती' म्हणजे केवळ निद्रा नव्हे तर शरीर-मनाला इतकेच नव्हे तर समग्र व्यक्तिमत्त्वाला ज्यामुळे उत्साहवर्धक आराम मिळतो ते सर्व प्रकार विश्रांतीमध्ये समाविष्ट होतात. काही काम न करता तासनतास झोपून, बसून किंवा पडून राहणे म्हणजे विश्रांती नव्हे. उलट हाती घेतलेल्या कामामध्ये उचित बदल करून, आपल्या आवडीचे काम वा छंदांसाठी वेळ देऊनही आपल्याला आवश्यक ती विश्रांती मिळू शकते. अशी विश्रांती वृद्धापकाळात चैतन्यमयी संजीवनी ठरते.

आहार-विहार-विश्रांतीबाबत जेव्हा आपल्याकडून प्रदीर्घ काळ कळत-नकळत चुकीच्या गोष्टी घडायला लागतात तेव्हा बिघडलेल्या जीवनशैलीमुळे शेवटी आपले मनोकायिक स्वास्थ्य लक्षात येईल एवढे बिघडते. बऱ्याचदा अशा चुकीच्या जीवनशैलीमुळेच उच्च रक्तदाब, मधुमेह, अस्थमा, निद्रानाश यांसारख्या अनेक मनोकायिक आजारांना आपण बळी पडतो, हे आज सर्वमान्य झाले आहे. वृद्धापकाळात तर सुयोग्य जीवनशैलीचे कटाक्षाने पालन करणे अधिक जरूरीचे ठरते. आयुष्यात संपादित केलेल्या ज्ञानाने, अनुभवाने आपण बरेच काही शिकलेले असतो. त्या ज्ञानाचा, अनुभवाचा उपयोग आपण आपले वार्धक्य चैतन्यमय बनविण्यासाठी अवश्य करायला हवा. जे कोणी तुमच्या ज्ञानाचा, अनुभवाचा लाभ घेण्यासाठी तुमच्याकडे मार्गदर्शनाची खरीखुरी अपेक्षा व्यक्त करतील त्यांना आवश्यक ते मार्गदर्शन आपण हातचे काही राखून

न ठेवता, अवश्य द्यायला हवे. पण या वृद्धापकाळात एका गोष्टीचे मात्र सतत भान ठेवणे आवश्यक आहे ती म्हणजे शक्यतोवर आवश्यकता असल्याशिवाय कुठल्याही गोष्टीवर त्वरित आपली प्रतिक्रिया व्यक्त न करता त्यावर साधक-बाधक विचार करण्यासाठी थोडा अवधी जाऊ द्यावा. आपल्या कुटुंबातील, परिवारातील सदस्यांबरोबर, मित्रमैत्रिणींबरोबर, समाजामध्ये वावरत असताना आवश्यकता असेल तेव्हाच व मोजकेच बोलावे. कुणालाही अनाहुत सल्ला-मार्गदर्शन देण्याचे कटाक्षाने टाळावे. आपल्यामुळे कुणालाही त्रास होणार नाही याकडे विशेष लक्ष पुरवावे. आपले बोलणे, आचरण यामुळे कुणी दुखावणार नाही ह्याबद्दल काळजी घ्यावी. शक्यतो सदा हसतमुख राहवे. आपल्या त्रासांचा, अडचणींचा पाढा भेटणाऱ्या सगळ्यांसमोर पुन्हा पुन्हा वाचत बसण्यापेक्षा आपल्या साथीदाराशी किंवा आपल्या अत्यंत जवळच्या मित्रमैत्रिणीकडे आपले मन योग्य वेळ-काळ पाहून मोकळे करावे व अशाच प्रकारचा आधार आपल्या साथीदाराला, आपल्या मित्रमैत्रिणीला त्यांच्या गरजेच्या वेळी आवर्जून द्यावा. आपल्या दिवसभरातील दैनंदिन जीवनक्रमाचा रात्री झोपण्याअगोदर डोळे मिटून एकदा संपूर्ण आढावा घ्यावा. त्यातील चांगल्या गोष्टींबद्दल स्वतःची मनोमन पाठ थोपटावी तर जीवनशैलीतील चुकीच्या गोष्टींबद्दल सजग होऊन त्यामध्ये आवश्यक ती सुधारणा करण्याचा मनात दृढ संकल्प करावा. नंतर चांगले संस्कार करणाऱ्या एखाद्या पुस्तकातील काही भाग वाचून किंवा डोळे मिटून शांतपणे प्रार्थना, नामस्मरण केल्यावर चैतन्यमय वार्धक्य दिल्याबद्दल देवाचे आभार मानून शांत झोपी जावे.

#### सांगा कसे जगाचये?

अशा प्रकारे आपल्या क्षमतेप्रमाणे, उपलब्ध वेळेचा अंदाज घेऊन वर दिलेल्या चार महत्त्वपूर्ण कार्यक्रमांतील जमेल तेवढ्या प्रकारांचे निष्ठेने व सातत्याने आचरण करून आपण आपले वृद्धत्व निश्चितच चैतन्यमय बनवू शकू. महाराष्ट्रभूषण कविवर्य मंगेश पाडगावकरांच्या 'सांगा कसं जगायचं?' ह्या कवितेप्रमाणे सांगायचे तर वृद्धापकाळात अनेक त्रास व अडचणींना सामोरे जावे लागते म्हणून रडत, कुढत, रागावत वृद्धापकाळ कसाबसा संपवायचा की सकारात्मक दृष्टीकोन स्विकारत वर दिलेल्या चतुःसुत्री कार्यक्रमाचे पालन करून वृद्धावस्थेतही प्रत्येक दिवस आनंदाने जगत शेवटी अटळपणे येणाऱ्या मृत्यूला मुक्तीचा एक अनोखा क्षण समजून स्विकारण्यासाठी सदा सज्ज राहायचे, हे आपले आपणच ठरवायला हवे.



## प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्व

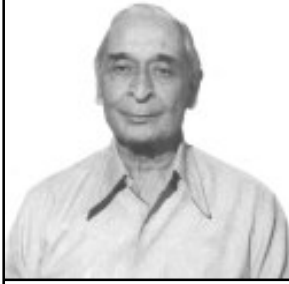


श्री. सदाशिव निंबाळकर

(दूरध्वनी : २७८९५७७७)

### योग संशोधक डॉ. दादासाहेब तुळपुळे

डॉ. तुळपुळे अभ्यासवृत्तीचे शोधक होते. योगासने शिकल्यावर त्याचे परिणाम शरीरावर व मनावर काय काय होतात याबद्दल त्यांनी स्वतःवर, रुग्णांवर सामान्य माणसावर अनेक प्रयोग केले व काही निष्कर्षांवर ते पोहोचले. त्यांचे निष्कर्ष योगतज्ज्ञ, योगशिक्षक आणि योगाभ्यासींना अत्यंत उपयुक्त आहेत. एका प्रसिद्ध हृदरोग तज्ञांनी ते निष्कर्ष प्रयोग करून काढले हे वैशिष्ट्यपूर्ण आहे.



डॉ. दादासाहेब तुळपुळे

डॉ. दादासाहेबांना योगाभ्यासामुळे १५ दिवसात चांगले परिणाम जाणवले. त्यांचा पाठीचा पोक जाऊन ते ताठ चालू लागले. उंच जिना चढू-उतरू लागले. त्यांच्या शारीरिक हालचाली जलद व सुखावह होऊ लागल्या. तेव्हापासून योगासनांचा प्रयोग ते हृदरोग्यांच्या पुनर्वसनाकरता करू लागले. ते एखाद्या रुग्णाला तीन चार आसने करावयास सांगू लागले तर दुसऱ्या रुग्णाला विसरल्यामुळे दुसरीच तीन चार आसने सांगत, तर तिसऱ्याला आणखी निराळी आसने करावयास सांगत. पण आसने करण्याची पद्धत मात्र एकच असे. श्वसन सातत्य, अल्पश्रम, यथाशक्ति, प्राणधारणा ही तत्त्वे आसन तंत्रात ते सांगत. त्यामुळे आसनांचे स्थानिक परिणाम जरी वेगवेगळे असले तरी मध्यवर्ती मनावरील परिणाम एकच होत असत आणि १०-१२ दिवसांनी सर्वजण योगासनांनी मला बरे वाटते असे डॉक्टरांना सांगत. त्यामुळे कोणत्याही योग प्रकारांचा तुम्ही अभ्यास करा बरे वाटणे, चांगले वाटणे, उत्साह येणे, हालचाली सुखावह होणे, मन शांत, स्थिर व एकाग्र होणे आदि मध्यवर्ती परिणाम साधकाच्या अनुभवास येतात हा सिद्धांत डॉक्टरांनी शोधून काढला.

योगामुळे लिगामेन्टस् बलवान होतात हे दाखविण्याकरता केलेल्या प्रयोगास माणसे (subjects) मिळाली नाहीत म्हणून तो प्रयोग झाला नाही. त्या प्रयोगाचे स्वरूप असे

होते - अॅक्शन घ्यायला सांगून यंत्रावर टेन्शन मोजावयाचे व मग जास्त वजन ठेऊन टेन्शन मोजावयाचे. ते जर तितकेच आले तर लिगामेन्टस् बलवान झाले असा होतो.

लिगामेन्टस् बलवान असतील तर अॅक्शन क्रिक् होते. असे म्हणतात की, "Integrity of the muscles of the joints is maintained by ligaments and the movement is by the muscles. In the old age when the ligaments become weak, the muscles have to hold the joint and move. Therefore, the exercise tolerance suffers. One cannot do the work quickly because the ligaments are not strong."

#### उलटा प्रयोग

योगासनांमुळे लिगामेन्टस् ताकतवान होतात. मसल्स वाढत नाहीत पण मस्क्यूलर अॅक्टीव्हिटी खूप वाढते. याच कारणाने ते आसने करीत राहिले. एकदा ग्रँट मेडिकलच्या स्टॉफच्या संघातून डॉक्टर क्रिकेट खेळत होते. बॉलरने एका मॅचमध्ये त्यांच्यावर बंपर टाकला. डॉक्टरांनी त्यावर षट्कार ठोकला. त्यावेळी त्यांचे वय होते ४९. हे को-ऑर्डिनेशन कसे झाले, हा इंपॅक्ट कसा घडून आला? आपण तर काही नेहमी क्रिकेट खेळत नव्हतो मग हे कसे घडले? यावर चिंतन करताना मी योगासने नियमित करीत असे, त्याचाच हा परिणाम असावा असा विचार डॉक्टरांच्या मनात आला.

योगाचाच हा परिणाम आहे का? हे बघण्याकरता डॉक्टरांनी एक वर्षभर योगासने करण्याचे बंद केले. त्या वर्षीच्या क्रिकेट सामन्यात ते चार धावासुद्धा काढू शकले नाहीत. नंतर परत त्यांनी अखंडितपणे योगासने केली आणि काय आश्चर्य! त्यांनी पुढच्या मॅचमध्ये पुन्हा षट्कार ठोकला आणि नाबाद १०० धावा केल्या. लोक म्हणाले, डॉक्टर पहिल्यासारखे खेळले. त्यावेळी त्यांचे वय होते ५७.

योगाभ्यासामुळे रिफ्लेक्स अॅक्शन सुधारते. पारी संपल्यावर डॉक्टर क्षेत्ररक्षण करता गेले. डॉक्टर शॉर्ट मिड ऑनला उभे राहिले. कोणीतरी ओरडले "अहो डॉक्टर, लागेल तुम्हाला. इतके जवळ उभे राहू नका." "तू टाक बॉल. माझी काळजी करू नकोस", डॉक्टर म्हणाले आणि उडालेला कॅच त्यांनी डाव्या हाताने सहजपणे झेलला. त्याचाच अर्थ डॉक्टरांचे रिफ्लेक्स इन्स्टंट होते. हा त्यांच्या योगाभ्यासाचा परिणाम होता.

पेशन्ट तपासताना डॉक्टरांच्या लक्षात आले की योगासने करणाऱ्यांचे ब्लड प्रेशर कमी असते. अगदी ६०-७० वयाच्या पेशंटचे ब्लड प्रेशर कमी असल्याचे त्यांना आढळले. ही माणसे दीर्घायुषी म्हणजे ८०-८५ वर्षांची होती. म्हणजे योगाभ्यासामुळे माणूस दीर्घायुषी होतो असेही सिद्ध झाले. मग हृदय विकारात योगासनांचा उपयोग का करू नये? असा विचार डॉक्टरांच्या मनात आला. त्यांनी एक छोटासा प्रयोग केला. पाय वर करायचे व नाडी मोजावयाची. नाडी तितकीच किंवा कमी यायची. योग करण्याच्या

पद्धतीचा हा परिणाम होता. नैसर्गिक श्वसन, भेदात्मक शिथिलता, यथाशक्ती, प्राणधारणा या योग पद्धतीतील चतुःसूत्रीचा हा परिणाम आहे असे सिद्ध झाले. हा प्रयोग यशस्वी झाल्यावर कार्डियाक डिसीज वर योग वापरण्यास डॉक्टरांनी सुरवात केली.

#### रिस्क फॅक्टरवर योगाचा उपयोग

कार्डियाक रिस्क फॅक्टरवर योगाचा काय परिणाम होतो हे पाहण्याकरता डॉक्टरांनी एक प्रयोग करण्याचे ठरविले. वृत्तपत्रात जाहिरात दिली. ती वाचून २० लोक आले. त्यातील १२ लोकांच्या ३-३ महिन्यांनी सगळ्या टेस्ट्स घेतल्या. शेवटी डॉक्टरांना असे आढळून आले की रिस्क फॅक्टरवर योगाचा फार चांगला उपयोग होतो. योगाभ्यासामुळे सिगारेट ओढण्याची इच्छा कमी होते. काही जणांनी तर सिगारेट संपूर्णपणे सोडून दिली. हा रिलॅक्सेशनचा परिणाम असावा. नॉर्मल ब्रिदिंग बरोबर डिफरेन्शियल रिल्याक्सेशन (भेदात्मक शिथिलता) करण्याचा प्रयोग डॉक्टरांनी सुरू केला. डिफरेन्शियल रिलॅक्सेशन म्हणजे शरीराचे जे भाग कामात असतील त्यांनीच काम करावयाचे आणि इतर भाग ढिले करावयाचे. हे तत्त्व शिकविण्याकरता अगोदर शवासन शिकविण्यास डॉक्टरांनी सुरवात केली. शवासनात ऑप्रीसिएशन ऑफ रिलॅक्सेशन करण्यास रुग्णांना शिकविले आणि नंतर प्राणायाम शिकविला. या सर्वांचा सेंट्रल इफेक्ट ब्रेनवर होतो. कुंभकाचा इफेक्ट ब्रेन वर अधिक होतो. सर्व यौगिक प्रकारांचे मध्यवर्ती (सेन्ट्रल) परिणाम ब्रेनवर होतातच. डिफरेन्शियल रिलॅक्सेशन मध्ये एक मसल्स ग्रुप आपण काँट्रक करतो आणि त्याचवेळी दुसरे मसल्स ग्रुप आपण रिलॅक्स करतो म्हणून Two sets of reflexes begin to flow. त्यामुळे मेंदूला चालना मिळते व तो अधिक क्रियाशील (Active) होतो. प्राणायामात तर मेंदूवर शंभर टक्के असा परिणाम होतो.

#### प्राणायामाचे कार्य

डॉ. तुळपुळ्यांच्या मते प्राणायामामुळे रेस्पिरेटरी सेंटर्स उत्तेजित होतात व त्यांच्यावर नियंत्रण येते. प्राणायामातील कुंभकाच्या वेळी कार्बन डायॉक्साईड अक्युमुलेट होतो. हे कार्बन डायॉक्साईडचे अक्युमुलेशन सावकाश, सावधपणे वाढविले तर इतरांना नाकपुडी सोडताच धाप लागते तसे प्राणायाम करणाऱ्यास होत नाही. म्हणजेच रेस्पिरेटरी सेंटर्सची कार्बन डायॉक्साईड सहन करण्याची लेव्हल वाढते. असे झाले म्हणजे मग Larger amount of carbon dioxide does not stimulate the respiration centres. परिणामी Respiratory Centres come under control as far as this type of stimulus is concerned. रेस्पिरेटरी सेन्टर्सजवळ कार्डिओव्हॅस्कुलर सेंटर आहे, व्होसामोटर सेंटर आहे. त्यामुळे त्या सेंटर्सवरही प्राणायामाचा परिणाम होतो व ब्लड प्रेशर कमी होते. प्राणायाम केल्यावर ब्लड प्रेशर लो होते. सगळ्या योगाचे परिणाम मध्यवर्ती (सेन्ट्रल) म्हणजे मनावर होणारे आहेत हे डॉक्टरांनी दाखवून दिले.

रेस्पिरेटरी सेंटरचा आणखी एक स्टिम्युलस म्हणजे इमोशनस. योगाच्या मध्यवर्ती परिणामामुळे इमोशनस वगैरे सहजपणे नियंत्रणाखाली येतात. इमोशनल स्टिम्युलस योगाभ्यासाने नक्कीच नियंत्रणाखाली येतात. सामान्य माणसाला दुःख झाले की तो धाय मोकळून रडावयास लागतो. योगाभ्यास करणारा कोणीही साधक असा हेल काढून रडत बसणार नाही, रडूच शकत नाही कारण त्याची ही रिफ्लेक्स ॲक्टिव्हिटी नियंत्रित असते असे डॉक्टर म्हणत. आश्रमातील योगी थंड पाण्याने स्नान करतात. त्यामुळे थंडीच्या दिवसात शरीरावर येणारे थरार देखील नियंत्रित होतात. याचाच अर्थ रिफ्लेक्सेस् नियंत्रित होतात. इमोशनस आणि रिफ्लेक्सेस् नियंत्रणात येणे हे योगाचे वैशिष्ट्य आहे. जीवनात त्याचा फार उपयोग होतो.

#### हृद्दोग्यांसाठी प्राणायाम

डॉ. तुळपुळे हृद्दोग्यांना प्राणायाम शिकवित असत. सुरवातीस हृद्दोग्यांनी प्राणायाम करू नये असे त्यांचे मत होते. प्राणायाम अशा लोकांसाठी वाईट आहे असे त्यांना वाटे. पण का वाईट आहे हे मात्र त्यांना सांगता येत नव्हते. म्हणून त्यांनी काही रुग्णांवर प्राणायामाचा प्रयोग केला. तेव्हा त्यांना असे आढळले की प्राणायामाने रेस्पिरेशन कमी होते, पल्स कमी होतात, बीपी कमी होते. म्हणजेच योग्य मार्गदर्शनाखाली प्राणायाम केल्यास त्यात काही धोका नाही, उलट फायदे अनेक आहेत हे शेवटी डॉक्टरांना पटले. म्हणून डॉक्टर म्हणायचे - “प्राणायामात तशी रिक्स पुष्कळ आहे. पण ती हृदयाला नसून मेंदूला आहे. प्राणायाम योग्य पद्धतीने केला नाही किंवा त्याचे काही तंत्र चुकले तर त्यामुळे धोका मेंदूला पोहोचतो. त्यामुळे मेंदूमधील अभिसरणात दोष निर्माण होतात. सायकोसोमेटिक सिम्टम्स येतात. पण हृद्दोग्यांना प्राणायाम करण्यास काही हरकत नाही. मात्र त्याचे सोपे स्वरूप असावे व योग्य रितीने प्राणायाम यथाशक्ती करावा. त्यात अतिरेक मात्र होता कामा नये. प्राणायाम करताना आम्ही कार्डिओग्रामसुद्धा काढलेत. आधी व नंतर प्राणायामात टी वेव्हज बदलतात. कॉ. डांग्यांचा कार्डिओग्राम होता माझापाशी. त्यात टी वेव्हज अपराईट होत्या. एकूण निष्कर्ष काय तर प्राणायामाने टी वेव्हज बदलतात पण नुकसान काहीही होत नाही. झाला तर फायदाच होतो. हा सगळा सेन्ट्रल इफेक्ट असल्याने कोणती आसने करावीत हा भाग गौण आहे. ती रिलॅक्सेशन म्हणून केली पाहिजेत आणि डिफरेन्शियल रिलॅक्सेशन त्यात आले पाहिजे. डिफरेन्शियल रिलॅक्सेशनचे रोजचे परिचित उदाहरण म्हणजे खाली वाकून बुटाची लेस बांधणे. त्यावेळी फक्त कमरेत वाकावयाचे असते. त्यावेळी बाकीचे शरीर शिथिल ठेवायला हवे. पोटाचे स्नायू शिथिल हवेत हे आम्ही सांगतो आणि लोक बरे होतात.”

डॉ. दादासाहेब तुळपुळे एवढंच करून थांबले नाहीत तर त्यांनी निरनिराळ्या देशात ह्या विषयावरचे शोधनिबंध/पेपर वाचून या योगप्रयोगांना मान्यता प्राप्त करून देण्याचा

प्रयत्न केला. एका प्रयोगात त्यांनी १०२ हृद्दरोग्यांना गटागटानी आसने, श्वसन सातत्य, भेदात्मक शिथिलता, प्राणधारणा आदि यथाशक्तीनुसार शिकविली. त्याच वयोगटातील तितक्याच लोकांचा हृद्दरोग असलेल्या रुग्णांचा एक गट त्यांनी घेतला. दोन्ही गटांचे त्यांनी वर्षभर निरीक्षण केले. योग गटातील ३ लोक मरण पावले तर योग न केलेल्या गटातील १३ लोक मरण पावले. यावरून योगाचा हृद्दरुग्णांना चांगला उपयोग होते हे त्यांनी सिद्ध केले. हा शोध निबंध अधिक परिणामकारक व्हावा म्हणून डॉक्टरांनी युनिकेम लॅब रोटरी तर्फे योगावर एक डॉक्युमेंटरी फिल्म तयार केली. त्याकरता आसनांची प्रात्यक्षिके मी दिली होती. त्यांच्या घरी ही फिल्म तयार केली. सकाळी नऊला शूटिंग सुरू झाले. काही शॉट गच्चीवर घेण्याचे ठरले. आम्ही गच्चीवर गेलो तर एक मातीने भरलेले पिंप मध्यभागी ठेवलेले दिसले. ते हलवायला दोन गडी आणण्याकरता आमचे फोटोग्राफर गेले. त्याच वेळी डॉक्टर वर आले. त्यांना ही अडचण कळली. त्यांनी त्वरीत ते पिंप आपल्या हाताने उचलले आणि बाजूला ठेवले. सर्वांना आश्चर्य वाटले. ह्या घटनेमुळे डॉक्टरांच्या शक्तीची सर्वांना कल्पना आली. व्यायामाने तयार झालेले त्यांचे शरीर शेवटपर्यंत कणखर होते.

#### घरचे वातावरण

मी वारंवार डॉक्टरांना भेटत असे. त्यांच्या घरातील सर्व लोक अत्यंत सौजन्याने माझ्याशी वागत असत. पहिल्या शूटिंगच्या दिवशी ४ वाजता आमचे काम संपले. मी त्यांच्या घरी जेवणार होतो. डॉक्टरांच्या पत्नी नलिनीताई या आमच्या करता न जेवता बसून राहिल्या होत्या. मला अचंबा वाटला. त्यावेळी मला माझ्या घराची व माझ्या आईची आठवण झाली. अशी आपुलकीची वागणूक मला डॉक्टरांच्या घरी मिळत असे.

डॉक्टरांनी १९७९ साली टोकिओला आपला एक शोधनिबंध (paper) वाचला आणि १९८२ साली मास्कोमध्ये माझी डॉक्युमेंटरी फिल्म दाखविली. त्यावेळी मास्कोत एक विनू विळदकर म्हणून माझा एक बालमित्र शिकत होता. त्याने मास्कोवरून मला फोन केला. तो म्हणाला- “अरे सद्दू! तुला मी मास्कोत पाहिले.” मी म्हणालो, “मी मुंबईतच आहे. मास्कोत मी कधीच नव्हतो.” त्यावर विनू म्हणाला, “तुझी फिल्म मी काल थिएटरमध्ये पाहिली. तुझे अभिनंदन करण्याकरता फोन केला.” मास्कोत योग पोहोचला याचा तेव्हा मला फार आनंद झाला आणि डॉक्टरांच्या प्रयत्नांना यश आले याचेही समाधान मला वाटले.

#### वृद्धावस्था

डॉक्टरांना ९३ वर्षांचे दीर्घायुष्य लाभले. वृद्धावस्थेत देखील मित्रांशी, लोकांशी गप्पा मारण्याचे त्यांचे आवडीचे काम चालू असायचे. त्यांचा मुलगा अशोक कर्तबगार व प्रसिद्ध हृद्दरोग तज्ज्ञ. त्याच्या अकाली मरणाचे दुःख गिळून डॉक्टरांची कालक्रमणा चालू होती. मी नंतर लांब सीबीडी बेलापूरला राहण्यास गेल्यामुळे त्यांना भेटणे अशक्य झाले होते. एके दिवशी मला एक कार्ड आले. त्यात त्यांनी लिहिले होते- “निंबाळकर!

तुम्ही दूर रहावयास गेलात हे खरे आहे. पण दादरला येताना थोडी वाट वाकडी करून पुनावाडीत यायला हरकत नाही.” मी पत्र मिळताच त्यांच्या घरी गेलो. डॉक्टरांचा तोच हसरा चेहरा, भव्य देह आणि त्यांचे ते दिलखुलास बोलणे. त्यांचा गोष्टीवेल्हाळ स्वभाव मला नेहमी खिळवून ठेवायचा. त्या दिवशी आमच्या मनसोक्त गप्पा झाल्या. तो माझ्या आणि त्यांच्या भेटीचा शेवटचाच दिवस ठरला. नंतर लौकरच त्यांचा देहांत झाला. माझे एक हितचिंतक व भक्कम आधार गेला. मृत्युपत्रात आपल्या घरच्या माणसास जसे पैसे देतात तसे माझ्याकरता व योगकार्यार्थ त्यांनी ३० हजार रुपये राखून ठेवले होते. त्यांच्या सुनेने म्हणजे श्रीमती सुषमा यांनी पत्र पाठवून हे मला कळविले. मरणोत्तर औदार्य व निखळ प्रेमाचे हे एक उत्तम प्रतीक आहे असे मी मानतो.

(आधार - ‘डॉ. तुळपुळे गुणगौरव’ पुस्तक)

**डॉ. दादासाहेब तुळपुळे यांच्या योगसंशोधनाचे निष्कर्ष :**

- ❑ आसने करताना श्वसन चालू असले पाहिजे.
- ❑ आसने करताना भेदात्मक शिथिलता (डिफरेन्शियल रिलॅक्सेशन) अमलात आणले पाहिजे.
- ❑ आसनाच्या अगोदर श्वासन (चैतन्यास) शिकवावे म्हणजे भेदात्मक शिथिलता चांगली कळते व आसन करताना त्याचा चांगला लाभ होतो.
- ❑ सर्व आसने केवळ रिलॅक्सेटिव्ह पोस्चर्स आहेत. त्यात कोणतेही एक्जरशन होता कामा नये.
- ❑ आसने करताना बी.पी. व पल्स रेट कमी होतो.
- ❑ आसनांमुळे लिगामेंटस् बलवान होतात.
- ❑ आसनांनी मसल्स वाढत नाहीत पण मस्क्यूलर ऑक्टिव्हिटी वाढते.
- ❑ प्राणायाम व आसनांनी रिअॅक्शन व रिफ्लेक्सेस नियंत्रणाखाली येतात.
- ❑ उचित तंत्रांनी केलेल्या योगासनांनी हृद्दोग्यांना फायदा होतो.
- ❑ योग्य प्रकारे केलेल्या प्राणायामाने हृद्दोग्यांना चांगला लाभ होतो, काही नुकसान होत नाही.
- ❑ प्राणायामातील सहज कुंभकामुळे रिफ्लेक्सेस् नियंत्रणाखाली येतात.
- ❑ प्राणायामाचा बरा वाईट परिणाम ब्रेनवर होतो, हार्टवर नव्हे.
- ❑ प्राणायामाने श्वसनसंस्था उन्नत होते. व्हेसोमोटर सेंटरवर चांगला परिणाम होतो.
- ❑ योगाभ्यासाने हृद्दोग्यांचे आयुष्य वाढते.
- ❑ प्राणायामामुळे हृदयास विश्रांती मिळते.



## योगाभ्यास माझा अनुभव Yogabhyas - My Experience

### योगासनांनी माझ्या जीवनात केली हरितक्रांती

माझे लहानपण खेडेगावात गेले. मी वयाच्या सोळा वर्षांपर्यंत पोटदुखीने वारंवार आजारी पडत होतो. अॅलोपॅथीक, आयुर्वेदिक, होमीओपॅथीक तसेच गावठी औषधोपचार चालू होतेच परंतु त्यांचा फक्त तात्पुरताच फरक पडायचा. मी १९७४ साली मुंबईला आलो. मुंबईला आल्यानंतर परत पोटदुखीचा त्रास सुरू झाला. मी त्यावेळी बांद्र्याला राहत होतो. शेजारीच असलेले डॉ. देसाई यांचेकडे मी माझ्या पोटदुखीबद्दल मागील सोळा वर्षांचा इतिहास सांगितला. डॉ. देसाई यांना योगासनांबद्दल चांगलीच माहिती होती. त्यांनी माझे मागील सर्व रिपोर्ट बघून माझ्यावर औषधोपचार न करता त्यांनी मला योगासने करण्याचा सल्ला दिला व मला चर्नीरोड येथील “कैवल्यधाम” या योगसंस्थेत पाठवले. तेथे माझी तेथील डॉक्टरकडून तपासणी झाली व त्यांनी माझ्यासाठी १५ ते १६ यौगिक प्रकारांचा कोर्स तयार केला. मी त्या कोर्सची सहा महिने त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली मन लावून नियमितपणे प्रॅक्टिस केली व नंतर मला त्यांनी ती नियमितपणे घरी करण्याचा सल्ला दिला. त्याप्रमाणे मी तशी प्रॅक्टिस घरी करू लागलो. तेव्हापासून माझी पोटदुखी कायमची बंद झाली.

दुसरा प्रसंग म्हणजे मी १९७६ मध्ये दापोलीला शेती कॉलेजला शिकत असताना माझ्या डोक्यावर परिणाम झाला. त्यासाठी मॅटल हॉस्पिटल, रत्नागिरी येथे ट्रिटमेंट घ्यावी लागली. दोन वेळा डोक्याला शॉकसुद्धा घ्यावा लागला व त्यांची चार वर्षे ट्रिटमेंट घ्यावी लागली. त्यातून मी बरा झालो. परंतु जवळ जवळ चौवीस वर्षांनी म्हणजे २००१ सालापासून माझ्या डोक्यावर हळूहळू परिणाम होऊ लागल्याचे जाणवू लागले. माझे कामातील लक्ष उडू लागले. माझ्या हातून कामात बारीकसारीक चूका होऊ लागल्या. मी वरिष्ठ लिपिकाचे पदावर (उपलेखापरीक्षक) चांगल्या प्रकारे आत्मविश्वासाने काम करित होतो. परंतु ते काम करणे मला अवघड जाऊ लागले. त्यामुळे मला कनिष्ठ पदाचे काम देण्यात आले. परंतु तेही काम करतांना माझ्या हातून चुका होऊ लागल्या.

माझ्याकडून काम होईनासे झाले. पूर्वी मी चांगल्या प्रकारे काम करित होतो परंतु आता माझ्याकडून काम चांगल्या प्रकारे होत नसल्यामुळे मी नैराश्याने ग्रस्त झालो व नोकरीचा राजीनामा देण्याच्या तयारीत होतो व तसा अर्जही कार्यालयास सादर केला.

परंतु वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना मी पूर्वी चांगल्या प्रकारे काम करित असल्याचे माहित असल्याने त्यांनी मला राजीनामा मागे घेण्याचा सल्ला दिला व सर्वतोपरी चांगले सहकार्य केले. पूर्वी मी माझ्या कामकाजाबद्दल वरिष्ठ अधिकाऱ्यांबरोबर प्रत्यक्ष चर्चा करित होतो परंतु आता त्यांच्याजवळ बोलण्याची मला भीती वाटू लागली होती. मी त्यांना टाळण्याचा प्रयत्न करू लागलो. या कालावधीत माझे शारीरिक वजनही खूप घटले. मला कामावर येण्याचा कंटाळा येऊ लागला व कशातही माझे मन रमत नव्हते. माझ्या मनात आत्महत्या करण्याचे विचारही येऊ लागले. तेव्हा मुंबईतील डॉ. नेरूरकर (एम.डी.), डोक्याचे स्पेशालिस्ट यांची ट्रिटमेंट चालू केली. चार वर्षे ट्रिटमेंट चालू असूनही त्याचा तितकासा परिणाम जाणवत नव्हता.

मध्यंतरीच्या काळामध्ये मी थोडीफार योगासने वगैरे करित होतो परंतु ती नियमितपणे करित नव्हतो. मात्र जशी वाल्या कोळ्याची नारदांशी भेट होते व त्यांच्या एका उपदेशाने त्यांच्या वर्तणुकीत परिवर्तन होऊन त्यांचे जीवन बदलून जाते व ते वाल्याचे वाल्मीकी होतात, त्याचप्रमाणे माझ्या एका अधिकाऱ्याकडून मला प्रेमळ आग्रहाची सूचना मिळाली की चव्हाण, तुम्ही योगासने करा, त्यातून तुम्हाला नक्कीच फायदा होईल. ही सूचना माझे जीवन पूर्ववत करण्यासाठी व माझ्यातील गेलेला आत्मविश्वास प्राप्त करण्यासाठी कारणीभूत ठरली व मी १ जानेवारी २००५ सालापासून मनाशी दृढ संकल्प करून योगाचार्य सदाशिव निंबाळकरसर यांच्या पुस्तकातील तसेच हठयोगी निकम गुरुजी यांच्या पुस्तकातील सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, शलभासन, धनुरासन, सिंहमुद्रा, गोमुखासन, सर्पासन, उर्ध्वहस्त कटीवक्रासन, समानहस्त कटीवक्रासन, कागासन, अग्निसार, भ्रस्त्रिका-प्राणायाम, भ्रामरी-प्राणायाम अशा निवडक यौगिक प्रकारांचा नियमितपणे एक तास सराव सुरू केला. त्याचा चांगला परिणाम मला हळूहळू जाणवू लागला. माझे दर दोन महिन्यांनी एक किलो वजन वाढू लागले व आता ते ४३ किलोवरून ५८ किलोवर गेलेले आहे. योगासने करित असतांना मी माझ्या दैनंदिन आहारात कोणत्याही प्रकारचा फरक केलेला नाही. माझा शारीरिक व मानसिक विकास होत आहे. गेलेला आत्मविश्वास परत प्राप्त झाला आहे. माझ्या डोक्याचा आजार जवळजवळ ९०% बरा झाला आहे. माझी डॉक्टरांची औषधे कमी होऊन त्याचा खर्च दरमहा हजार रुपयांवरून तो दरमहा शंभर रुपयांवर आलेला आहे. मी आता माझे वरिष्ठ पदावरील काम परत आत्मविश्वासाने व खात्रीपूर्वक करित आहे. मी पूर्वी ज्या अधिकाऱ्यांशी बोलण्यास घाबरत होतो, ज्यांना टाळण्याचा प्रयत्न करित होतो त्यांच्याबद्दलची भीती आता माझ्या मनातून नाहीशी होऊन मी आता त्यांच्याशी कोणत्याही विषयाबाबत चर्चा करू लागलो आहे. मी गेल्या वीस वर्षांत कार्यालयीन निरोप समारंभात कधी भाषण केले नव्हते. मात्र दोन महिन्यांपूर्वी मी कार्यालयातील

चाळीस कर्मचाऱ्यांसमोर भाषण केले. यावरून माझ्यातील भीती पूर्णपणे नाहीशी झाल्याचे व गेलेला आत्मविश्वास परत प्राप्त झाल्याचे मला स्वतःलाही दिसून आले. हे सर्व केवळ योगामुळेच झालेले आहे याची मला पूर्ण खात्री आहे.

– श्री. व्ही. एस. चव्हाण

उपलेखापरीक्षक

(दूरध्वनी : ६४१६९५००)

————— *I prefer YVN's method of teaching Yoga* —————

It will very shortly be 20 years since I joined the YVN's Hindu Colony Yoga Centre. I had joined the Centre on 1st February 1989 so that I could improve my flexibility. I also wanted to improve my concentration levels and stay calm, when playing a tense game. I thought, Yoga, with its Pranayama and Meditation techniques, was the best way to achieve it, besides the benefits accruing for my sporting activities. I am basically a very hot tempered and impatient person. I also had fairly high levels of anxiety and used to worry quite often. So I thought, Yoga was the best medium to rectify this.

Now coming to the benefits that I experienced after joining Yoga Centre. I have definitely improved my concentration. I also don't worry or get agitated too often. Yes, I am still a 'Hot Headed' person and do occasionally worry, but it is not as bad as it was before I started Yoga and I now can definitely deal with it in much better way.

Over a period of time, I have done a lot of reading and even attended a few sessions on other forms of Yoga and meditation, like "Iyengar Yoga", "Art Of Living", etc. With due respect to all the other institutes, I personally prefer the YVN's method and it is most suitable to me, because here you are practising well within your limits.

I hope to continue doing Yoga till as long as I live and hope that with God's Grace, I will be in a position to do so. My one big regret about Yoga is that I did not join it much before I did. Yoga has become a way of life with me. My family has also now got involved in Yoga. My mother had also joined YVN for a few years and now my wife is

also developing an interest in it. Hopefully my son (who is two and a half years old) will also practise it in the future. Actually he already seems to be showing an interest in it and tries copying me, when I do Asanas at home.

I must add here that my interest in Yoga was stimulated and developed thanks to the wonderful teachers that we have at the Center. I have benefited from the guidance of various teachers over the last 20 years and I will always be very grateful to them. First and foremost is of course our Director, Mr. Nimbalkar sir. He will obviously not know me, as I did not interact much with him. But till a few years ago, he would visit our Center every Friday evening and those two hours that he was there was an enriching experience. When I had initially joined, Mr. Dahiwadkar and till some time back, Mr. Eruch Funnybunda were always there to teach me some Advance Yogic Practices. Now there is Mr. Vijay Aundhe and Mr. Ashok Kane whom I constantly bother with all my questions and my requests to teach me something new. They are always happy and willing to oblige me. Occasionally when I go in the evenings, there is Mr. Sharad Gokhale and sometimes even Mr. Atul Thakore who are ever ready to guide me. Interacting with my other fellow students in the mornings and evenings has also been a very enjoyable experience.

Last but not the least and most definitely the one person who has had a leading impact on my interest in Yoga, is the person whom I consider my foremost "Guru", Mr. N. Tembe. His and his family's contribution not just to me, but to the entire Centre is immense and cannot be quantified. Those were wonderful years when Mr. Tembe, the Late Mrs. Tembe and their daughter Mrs. Archana would all come to the Center to teach Yoga. Till two years ago, Mr. Tembe was regular in the mornings and evenings. Now due to ill health, he has discontinued coming.

**- Ashdin H. Dodhy**

Dadar Hindu Colony Yoga Centre



## **Chaitanyasana (Shavasana) : Most Beneficial Yogic Practice**



**S. P. Nimbalkar**

(Tel. : 27895777)

As you may be aware, Hatha Yoga is one of the important branches of Yoga. It is a science as well as an art. By the practice of Hatha Yoga, one gets total, positive health and achieves development of the integrated personality. The Yogic practices can be used as an effective treatment for the psycho-somatic diseases and functional disorders like insomnia, high B.P., ulcers, acidity, constipation, etc. Chronic cold, asthma, heart diseases also can be treated by suitable Yogic practices.

Asana is an important part of Yogic practices. Asana is a steady, pleasurable state of personality. All Asanas are relaxing practices. But the Yogic practice traditionally known as 'Shavasana' is considered as the best amongst them all. Shavasana gives not only maximum relaxation but also rejuvenates entire body and mind of a person who performs it properly. Looking to these special qualities, we have renamed 'Shavasana' as 'Chaitanyasana' because it boosts "Chaitanya" i.e. the vital energy of a person practising it.

Chaitanyasana is the most beneficial yogic practice. Chaitanyasana should be practised, in an airy place, at any convenient time, on a light stomach, with minimum clothing, suitable to the season. This practice should be performed on a clean, semi-soft carpet or a mat.

### **Now, be ready for Chaitanyasana**

Lie on the back and take a comfortable distance between the legs. Let the toes be outward. Keep hands by the side of your body,

a little away, in a semi-prone and relaxed position. Keep your head in a comfortable position. The head may be kept straight or slightly tilted towards left or right side, as per your convenience. Gently drop your eyelids and relax the eyeballs. This is the best position for relaxing the body and mind to maximum extent.

### **First Stage**

**In the first stage, one has to acquire awareness of the entire body. For this, be aware of the body parts - one by one.**

Take your mind to the right leg. How to take it there? The easy and practical way of taking the mind to any part of the body is to first **think** about it, then **feel** it and lastly **visualize** it. This technique will make you fully aware of that part. So start with the toes of your right leg. Think about its size, shape, colour, muscle tone and other attributes. Now feel the toes. Experience their touch with each other. Feel the touch of the air to the toes. Perceive warmth or coolness at the toes. Now visualize the toes. Your eyes are closed. But imagine as if you are directly looking at the toes. Get a picture of toes of your right leg before your mind's eye. Your mind now exists in the right toes and you are fully aware of them.

Slowly shift your mind to the right heel. Think about the heel - Feel its attributes and finally visualize it, that is, bring the right heel before your mind's eye. Now your mind exists in the right heel and you are conscious about it.

Follow this procedure to get awareness of the other parts of the right leg one by one. Bring your mind on the ankle joint. Think about the ankle joint. Feel it and bring its picture before your mental eye.

Now shift your mind to the calf muscle. Think of the calf muscle and feel its existence. You are now mentally seeing the calf muscle of the right leg. In the same way, think of the knee joint of the right leg, feel it and be aware of it.

Now move your awareness to the thigh muscle and the right groin. Think of these parts of your right leg, feel their touch to the floor and

visualize them. You are now aware of whole of your right leg lying on the floor.

Shift your mind to the left leg. Start thinking - feeling and visualizing parts of the left leg one by one. Now think of the toes of the left leg, feel them and bring their picture before your mental eye. Then think - feel and bring the picture of your left heel before your mind. In the same way, think of the ankle joint. Feel its existence and visualize the ankle joint of the left leg. Now, move on to the calf muscle of the left leg. Think of the calf muscle, feel it and bring its picture before your mental eye. In the same way, be aware of the knee joint - thigh muscles and groin of the left leg. Think of these parts one by one i.e. knee joint, thigh muscle and groin. Feel them and picturize these parts before your mental eye. Thus, you have become aware of whole of your left leg lying on the floor.

Now take your mind to your right hand. Think of the fingers, palm and wrist of the right hand. Feel their existence and bring their picture before your mental eye one by one. Then come to the forearm, elbow joint, upper arm and the shoulder joint of the right hand. Think of these parts one by one. Feel and visualize them. Experience the touch of the right forearm and the arm with the floor and visualize these parts mentally. You have now become fully aware of your right hand.

Now, turn your attention to your left hand. Just think of the left hand part-by-part i.e. fingers - palm - wrist - forearm - elbow - upper arm and shoulder joint. Experience their existence and bring the picture of these parts one by one before your mental eye. With this, you have the awareness of your entire left hand.

Now, gently bring your mind to the backside. Think of the buttocks, lumbar region - lower back- upper back - back side of the shoulders and the neck. Feel the touch of these parts with the floor and visualize them. With this, you have now become aware of the entire backside - from buttocks to the neck.

Slowly, shift your attention to the front side of the trunk. Think of

the genital area - lower abdomen - abdomen. Feel and visualize these parts one by one. Now think and feel the existence of your ribs, mid-chest, upper chest and the throat. Your mind now exist in the front side of the trunk.

Now, be aware of the slow and rhythmic movement of the abdomen. Carefully observe the subtle movements of the ribs taking place along with the breathing process. Feel palpitations of the heart. Visualise the front side of the trunk as if you are looking at its reflection in a mirror

Slowly withdraw your mind from the trunk area and take it to your face and then to the head. Think of the chin - lips - cheeks - nose - eyes and eyebrows. Feel add visualize them one by one. Now, think of the ears, forehead, top and back of the head. Feel their existence and visualize them mentally. Feel the gentle touch of the lips with each other. Experience the touch of air coming in and going out at the walls of the nose. Feel the soft touch of the eyelids over the eyeballs. Now, be aware of various sounds received by the ears. If the sounds are felt louder, it is a sure sign that your mind has become more aware of the ears.

Now, at the end, think of the forehead, crown of the head and the back of the head. Be aware of all these parts and visualize them before your mental eye.

With this, you have now become aware of your entire body.

### **Second Stage**

**In the second stage of Chaitanyasana, you have to make use of four of your most important mental powers. These powers are power of strong Wish, power of Order, power of Suggestion and power of Imagination. By using these powers judiciously, achieve complete relaxation of body and mind.**

This can be achieved at the four levels of the nervous system. Most of the body parts which are governed by Central Nervous System can be relaxed by use of earnest and strong Will Power. The

skeletal muscles go into relaxation by use of Power of Order or Command. The vital organs like brain, heart, liver, spleen etc. and important systems like respiration, circulation, digestion, endocrine etc. are controlled by involuntary autonomous nervous system.

These organs and systems get relaxation by use of persuasive Power of Suggestion. The next power i.e. Power of Imagination is such a strong mental power that it can do and undo anything. This power has the capacity of relaxing the whole personality to the maximum extent and ultimately making it lifeless like a corpse.

So, let us start the second stage of Chaitanyasana. Take your attention to the toes of your right leg. Consciously relax the toes by wishing, ordering, suggesting and finally imagining that the toes are gone into relaxation to the maximum extent. Now use the power of intense wish, order, suggestion, imagination and, attain relaxation, one by one, of the heel, ankle joint, calf muscle, knee joint, thigh muscle and the right groin. Thus, because of the use of your own mental powers, the whole of your right leg has gone out of your conscious control and relaxed completely, as if it is dead.

Turn your conscious mind now to the left leg. Use your Power of Will, Command, Suggestion and Imagination as you consider necessary and relax all the parts of your left leg one by one i.e. toes-heels-ankle joint-calf muscle-knee joint-thigh muscle and lastly, the groin. Now imagine that the left leg has gone out of your conscious control and become dead-like.

Now gently shift your mind to the right hand. Take your attention, one by one, to the finger, palm and wrist of the right hand. Earnestly wish that these parts of the right hand should go into complete relaxation. Order the muscles of the fingers, palm and wrist of the right hand and relax them completely. Suggest their nerves to relax. Then imagine that because of the use of your mental powers, fingers, palm and the wrist of your right hand have completely relaxed and become lifeless. In the same way relax your right hand's forearm,

elbow joint, arm and shoulder. Imagine that your right hand is as if separated from your body and lying lifeless on the floor.

Now, slowly move your attention to the left hand. Relax the left hand, part by part i.e. relax the fingers, palm and wrist of the left hand by using Powers of Wish, Order, Suggestion and Imagination. Now, in the same way, relax your forearm, elbow joint, arm and shoulder of the left hand. With this, imagine that your left hand is totally relaxed and become dead-like.

Now come to the back side of the trunk. Apply mental powers of Will, Order, Suggestion, Imagination and completely relax, one by one, the buttocks - lumbar region - back - shoulders and the neck.

Gently move to the front side of the trunk. Make judicious use of your Powers of Wish, Order, Suggestion and Imagination and relax completely first the genital area, then the lower abdomen - upper abdomen - ribs - lower chest, upper chest and finally the throat.

Now, come to the face. Again apply your mental powers of Will - Order - Suggestion - Imagination and get thorough relaxation at the chin, lips, cheeks, nose, eyes, eyelids, eyebrows. In the same way, achieve total relaxation at ears, forehead and all facial muscles. Experience the pleasure of complete relaxation at facial region.

Move to the top of the head. Use mental powers and relax top of the head and then the back side of the head. With this, you have relaxed your entire head.

The entire body is now lying on the floor just like a corpse. The breathing is becoming more and more slow and shallow. Feel that your entire body is becoming heavier and heavier and going down and down, whereas your mind is becoming lighter and lighter and going up and up. Be with this feeling for some time.

The conscious mind has now, as if, come out of the body. Having come out of the body, your mind is now able to dispassionately observe your own body which is lying on the floor like a corpse. The mind has nothing to do with the body. Experience this feeling of

pleasurable liberation and enjoy this unique pleasant feeling for some time.

Now, be aware of the fact that your essential, natural, vegetative functions like respiration, circulation, digestion as also basic functions of nervous system, endocrine glands, etc. are going on continuously, though at the subtlest level, like that in the state of hibernation of frogs.

At this stage, experience the increased quantity and improved quality of relaxation which you are presently enjoying. This is the stage where the relaxation will be of the highest order - both quantitatively and qualitatively.

### **Third Stage**

**Now start the third stage of Chaitanyasana which is to maintain this state of highest level of relaxation for the desired duration. At this stage, you are providing opportunity for your body and mind to carry on smoothly, without any obstruction, the work of correction, recreation, rehabilitation and rejuvenation. Hatha Yoga claims that this stage is 'चित्तविश्रान्तिकारकम्।' as also 'श्रमहारम्।' which means, during this stage, mind gets utmost tranquility and peace and the person is relieved completely of the exhaustion and tiresomeness.**

This refreshes and renews the whole personality. This will help you in enhancing your power of immunity and power of resistance to various diseases. This is one of the most important phases of Chaitanyasana in which you may get intuition, enlightenment, novel ideas or flash of ecstasy. Enjoy it for sometime.

Now, be consciously aware that the body has become motionless like a corpse but the respiration is still continuing though at the lowest level. Hence, passively feel the gentle movements of the abdomen and the chest.

Mind being very fickle and unsteady, there is a possibility of this state of psycho-somatic tranquility getting disturbed by the mind itself.

Therefore, it is necessary to give some occupation to the mind. So, ask the mind to do Pranadharana i.e. count the breaths mentally. The breath coming in and going out of the nostrils, count it as 'one'. Request the mind to go on counting the breaths for sometime. (Pause) Now, instead of counting the breaths, feel the touch of the breaths at the walls of the nostrils. Continue to enjoy this experience till further instructions. (Pause) In case your mind goes here and there, gently bring it back and resume feeling the touch of the breaths at the walls of the nostrils. This is the core stage of Chaitanyasana.

Now, instead of feeling the touch of the breaths, allow the positive thoughts to enter your mind. You are feeling better and better. Your health is improving. Your personality is developing. Your latent energies and capabilities are blossoming. You are experiencing that qualitative changes are taking place in your thinking, your attitude and your approach. Ponder on these welcome changes for a while - and have a strong feeling that you are becoming healthier - better and better and better.

#### **Fourth Stage**

**Now, enter the forth stage of Chaitanyasana by gently opening the eyelids-just halfway. Keeping the body motionless be more and more aware of the changes which have taken place in the body. Observe motionless condition of the body.**

The blood circulation has slowed down. Breathing has become slow and shallow. Heart-beats have reduced to the minimum. Nerves have become inert. Soft organs have become as if inactive. The muscles, tendons and ligaments have become lifeless. Sense organs have, as if, stopped their functioning. Mind has become thoughtless, steady, tranquilised and peaceful. Although the entire body is lifeless like a corpse, you are experiencing unusual and unique happiness because of joyful heaviness in the body. This is a rare blissful condition. Enjoy it.

You have achieved this condition of total, blissful relaxation by using your own powers of mind. Feel confident that these are your

powers. You can use these powers as and when you require them to relax completely and rejuvenate yourself, to get the required vigour and enthusiasm for successfully facing any situation in your life.

#### **Fifth Stage**

**You are now coming to the fifth i.e. the last stage of Chaitanyasana. In this stage, you have to come out of Chaitanyasana very slowly, step-by-step.**

Be more aware of your right leg, left leg, right hand and the left hand. Make slight movements of your toes and fingers, and of legs and hands. Now, imagine that the life-force is entering your body with double vigour and all parts of your body are regaining enhanced energy. Be aware of the trunk, face and the head. Now, gently open your eyes. Move the head a little to the right or to the left side as you like.

Now, bring the legs together and fold them, keeping the knees up. Fold the right hand at the elbow and keep the folded right hand beneath the head like a cushion. Slowly, turn the face and body with folded legs to your right side, resting the right folded hand below the head and keeping the unfolded left hand over the left side of the body. Keep this position for a few seconds. Now, turn completely to your right side, keep the left hand on the ground and with the help of both the hands, come up slowly and sit comfortably. Here ends the practice of Chaitanyasana. Now, you are refreshed fully and ready to attend your daily routine and duties with increased ease and enthusiasm.

#### **Important Benefits**

The practice of Chaitanyasana will certainly help in reducing blood pressure, bringing heart rate down, calming the body and tranquillizing the mind. Chaitanyasana removes all physical/mental tensions and brings back the person from "Illness to Wellness" by activating person's own latent, natural capacity called "Bring Back to Normalcy".

Therefore, practise Chaitanyasana regularly and keep your "Chaitanya" i.e. the Vital Energy always at the peak level.



## आमचा सावळ्या मामा...



सौ. शकुंतला सदाशिव निंबाळकर

(दूरध्वनी : २७८९५७७७)



आमच्या परिवारातील अनेकांची सावलीसारखी पाठराखण करणारा, अनाकलनीय कलंदर वृत्तीचा, तब्बल तीन पिढ्यांचा आमचा साथीदार सावळ्या मामा, म्हणजेच श्री. लक्ष्मण बाळकृष्ण कुळकर्णी अखेर दि. २० मार्च २००९ रोजी आम्हा सर्वांना सोडून परलोकवासी झाला हे कटु सत्य मान्य करायला आमचे मन अजूनही तयार होत नाही. गेले काही महिने काहीना काही छोट्या मोठ्या आजारांमुळे तो बराच थकला होता हे खरे. तरीही त्याचा वियोग स्विकारणे आम्हा सर्वांनाच जड जाते आहे. मामांचे वय निश्चित किती होते, हे आम्हालाच काय पण खुद्द मामांनासुद्धा माहित नव्हते. अर्थात् ज्याला आपल्या आईचे नाव माहित नाही त्याला स्वतःची जन्मतारीख कुठली माहित असणार? पण उपलब्ध माहितीचा ताळमेळ घालता आम्हाला वाटते की आमच्या मामांनी वयाची शंभरी नक्कीच गाठली असावी. आमच्या घरातला एक सदस्य बनून राहिलेला सावळ्या मामा निंबाळकर सरांना “बापूसाहेब” म्हणून हाक मारत असे. आमच्या घरी जे कुणी आले असतील, ते आमच्या ह्या मामांना विसरणे शक्यच नाही.

कारण तो सर्वसामान्य माणसांपेक्षा खूप आगळावेगळा होता. सतत कुठल्या ना कुठल्या तरी कामांत व्यग्र असलेला असा एक बेफिकीर, कलंदर वृत्तीचा लक्षवेधी अवलिया माणूस होता आमचा सावळ्या मामा.

माझ्या आई-वडिलांनी म्हणजेच कै.सौ. उमा व महेश्वर रामचंद्र कुळकर्णी यांनी ह्या मामाला तो फक्त ८ वर्षांचा असताना कोकणातील राजापूर येथील तिवरे गावातून मुंबईला आणला होता ते त्याला शिक्षण मिळावे म्हणून. मामांच्या घरी अठरा विश्वे दारिद्र्य. अभ्यास न करणे, गावच्या शाळेत न जाणे यासाठी झाडाला उलटे टांगून खालून मिरच्यांची धुरी आणि अशा प्रकारच्या अनेक शिक्षा भोगून निगरगट्ट झालेला तो गावात उनाडक्या करीत फिरण्याबद्दल प्रसिद्ध होता. असा हा मामा मुंबईतल्या शाळेतही जेमतेमच रमला. शाळा सोडून पळून जाण्याकडे, यथेच्छ भटकंती करण्याकडेच त्याचा जास्त कल असे.

त्याला दुचाकी सायकल कशी मिळाली, तो ती सायकल चालवायला कसा आणि केव्हा शिकला आणि गिरगाव ते कुलाबा, भायखळा ते अंधेरी, बोरीवली पर्यंत कुणाकुणाची कितीतरी कामे उत्साहाने करण्यासाठी त्याने सायकलवरून एवढी भटकंती कशी काय केली हे खरं तर आम्हालाही कळलंच नाही. अगदी बेफामपणे धुंद होऊन सायकल चालविणारा मामा दोन चारवेळा ट्रॅम खाली आला होता. जे.जे., जी.टी., नायर, के.इम्. हॉस्पिटलच्या त्यांनी कितीतरी वाऱ्या केल्या होत्या. मात्र एकदाही त्याच्या हातून झालेल्या अपघातामुळे दुसऱ्या कोणाला गंभीर दुखापत किंवा साधे खरचटले सुद्धा नाही. एकदा तर स्वतःचा तुटलेला कान घेऊन तो हॉस्पिटलमध्ये गेला आणि नर्सला म्हणाला, “तुम्हाला वेळ नसला तर हा मी चाललो, दुसरीकडे.” अपघातात डोके फुटलेला, हातपाय मोडलेला मामा म्हणायचा, “माझ्या काकांना कुणी सांगू नका- ते धावत येतील, अरे सावळाराम, कसं झालं असं म्हणून तळमळतील.” हॉस्पिटलमधील जेवण त्याला मुळीच आवडायचं नाही. वरण, भात, पेज, दही, ताक घेऊन गेलो की त्यांच्या डोळ्यात पाणी तरळायाचे. स्पॉन्डिलायटिससाठी एकदा त्याला डॉ. बावडेकरांकडे नेले होते तेव्हा तो म्हणाला, “साहेब (सरांना तो कधी कधी ह्याही नावाने हाक मारत असे), मला नको एवढा मोठा डॉक्टर. मी के.ई.एम्.मध्ये राहीन.” आमच्या मुलाबाळांना खांद्यावरून खेळवणारा, त्यांच्या लाडापायी सदा कफळक असण्यात आनंद मानणाऱ्या मामांनी आमच्याकडून काडीचीही अपेक्षा ठेवली नव्हती. त्यांच्या आयुष्याची दोरी बळकट म्हणूनच त्याने वयाची शंभरी गाढली.

अपघातामधून पाचसहा वेळा तो वाचला. एकदा तर त्याला गॅस्ट्रोचा जबरदस्त अॅटॅक आला. मला त्रास नको म्हणून घराबाहेर शेजारणीकडे कॉफी मागून गप्प बसायचा. प्रकृति इतकी बिघडली की डॉक्टरांनी आपली गाडी देऊन त्याला कस्तुरबा हॉस्पिटलमध्ये नेला. दहा-बारा सलाईन शरीरात गेली आणि सकाळी डॉक्टर म्हणाले, “क्यों मियाँ,

उपरवाले की खैर है, आप बच गये।” आजारपणात तो बिनधास्तपणे मनात येतील ते उपचार करायचा. जळवा लावणे, कडूकिराइत काढा तांब्याभर पिणे, दात हाताने उपटून काढणे, असे एक ना दोन, अनेक उपचार तो स्वतःच करायचा. खरंच अवलिया होता आमचा सावळ्या मामा. तो स्वतः ब्रह्मचारी असूनही आम्हा कुळकर्णी परिवार, देव, ओक, भाटे परिवार व शेवटी खास करून निंबाळकर परिवार या सर्व परिवारांतील प्रत्येकाला त्यांनी सावलीसारखी साथ केली. खरं सांगायचं तर मामा आमच्या पाठीशी होता म्हणूनच माझा संसार सुखाचा झाला. माझी मुलं - नातवंडं शिकली, मोठी झाली, परदेशात गेली आणि श्री निंबाळकरांचे योग विद्या निकेतनचे भरीव कार्य संपन्न झाले.

### मामाचा अजब धाक

कुलाब्यापासून ठाकुरद्वार, गिरगांव भागात चाळीचाळीमध्ये, घराघरातून तो मामा म्हणून ओळखला जाई. टेलिफोन कंपनीत इन्स्पेक्टरची नोकरी करणारा, सायकलवरून चकरा मारणारा सावळ्या मामा सायंकाळी घरी परत येताना गायवाडी, गोरगांवकर चाळीत फेरफटका मारीत असे. मामा आला म्हटला की सगळी मुलेबाळे चिडीचूप घराघरात जाऊन ‘शुभं करोती’ परवचा म्हणायला लागायची. एरवी आईबाबांच्या धाकाला न जुमानणारी मुलं एखादी जादूची कांडी फिरवल्याप्रमाणे हाताची घडी तोंडावर बोट - बस म्हटलं की बस - उठ म्हटलं की उठ अशी आज्ञाधारक व्हायची. न बोलणारी, बोलताना अडखळणारी, पाठांतरासाठी टाळाटाळ करणारी, लहानापासून मोठ्यांपर्यंत, पहिली ते सातवीतील सगळीच मुलं धडाधडा बोलू लागत, अगदी न अडखळता. शोले चित्रपटाला तो संवाद आठवतो - ‘रातको जब बच्चे सोते नहीं तो माँ बच्चे को कहती है - सो जाव, नहीं तो गब्बर आयेगा।’ मामाला पाहून त्या सिनेमातल्या प्रसंगाची आम्हाला आठवण व्हायची.

### विनोदी स्वभावाचा नकलाकार मामा

मामा तसा खूप विनोदी होता. टेलिफोनवरून तो कधी मनोहर जोशी होत असे तर कधी गवळी, कधी दाऊद तर कधी ठाकरे. तो नकला फार छान करायचा. प्राण्यांचे, पक्षांचे आवाज हुबेहुब काढून तो प्राण्यांना, पक्षांना आपल्याजवळ बोलवायचा. नवजात मुलाचे रडणे तो इतके बेमालूम आपल्या गळ्यातून काढायचा की जवळपासचे सर्वजण हमखास फसायचे.

### विक्षिप्तपणाची कमाल

मामांच्या विक्षिप्तपणाच्या अनेक गोष्टी सांगता येतील. काहीतरी अघटित करून दाखवायचे, पैजा जिंकायच्या ही खोड त्याला होती. कधी गरम तेलाच्या कढईतील,

तळणीतील बटाटे वडे खायचे तर कधी भर कडाक्याच्या थंडीत आईस्क्रीमचे पॉट रिकामे करायचे. जेवणाच्या पंक्तीत जिलब्यांचे ताट रिकामे करून वाढपी पुढे जातात न जातात तोवर 'मला कोठे वाढली जिलेबी?' म्हणत तो रिकामे ताट दाखवायचा. जी गोष्ट जिलेबीची तीच लाडवांची! एकावेळी तोंडात चार चार लाडू घालून ते सहजी खाऊन दाखवायचा. नुसते पक्कान्न नाही तर अळुची पातळ भाजी सुद्धा गटागटा पिऊन टाकायचा. तितक्याच पैजेने कार्ल्याची भाजी सुद्धा तो खायचा.

### मामाचे आवडते छंद

तसं पाहिलं तर त्याचे तरुणपणीचे खाणे सात्त्विक होते. घोरोघरी दूध घालण्याचा धंदा तो गिरगावात असताना करावयाचा. प्रकाश दुग्धालय, बाबुराव पुरोहित, पणशीकर, बी. तांबे ह्यांच्या दुग्धालयात मसाल्याचे दूध, पेढे, बर्फी, लाडू ह्यांवर यथेच्छ ताव तो मारायचा. त्यातही विशेष म्हणजे बरोबरीच्या ओळखीच्या सर्वांना, नातेवाईकांनाही तो खाऊ घालावयाचा. तो तर त्याचा आवडता छंद होता. ह्या छंदापायी त्याचा पगार हातात पडण्या अगोदरच खर्च झालेला असायचा. दुध घालणे तसेच वर्तमानपत्रे घोरोघर टाकणे हा एक त्याचा दुसरा आवडता छंद. सायकलवरून कुलाब्यापासून सरकारी कॉलनी मधून मोठमोठ्या पदाधिकाऱ्यांच्या घरी इंग्रजी-मराठी वर्तमानपत्रे, मासिके टाकणे, स्त्रियांना आवडती मासिके देणे, मुलांना त्यांच्या आवडीची मासिके देणे हा त्याचा जिव्हाळ्याचा विषय असे. त्यामुळे घरांघरातून सर्वच लहानथोर त्याच्या वाटेकडे अक्षरशः डोळे लावून बसायचे. ह्याच घटनेतून त्याची मुंबईचे पोलीस महासंचालक माननीय श्री. द. शं. सोमण यांच्या बरोबर भेट झाली आणि सौ. सुधाताई (सोमण साहेबांच्या पत्नी) ह्यांची जवळिक निर्माण झाली. सुधाताईंनी मामाचा फोटो देऊन 'मासिकवाले काका' म्हणून एका मासिकात लेख लिहिला होता. सोमण साहेबांची भूतानला बदली झाली आणि मामानी त्यांना 'माझ्या बहिणीकडे चहा प्यायला याल का?' असे विचारले. यःकश्चित पेपरवाला, त्याच्या बोलावण्यावरून कसं जायचं, वगैरे कोणतीही शंका मनात न आणता सोमण साहेब आपल्या परिवारासह आमच्या गिरगावातल्या चवथ्या मजल्यावरच्या छोटेखानी जागेत आले. त्यांच्या पाहुणचाराची व्यवस्था मामाने जातीने केली होती आणि सोमणसाहेब सुद्धा मामांसाठी बुश शर्टचे कापड भेट वस्तु म्हणून घेऊन आले होते. असे होते आमच्या मामांचे अतूट संबंध. त्यामुळेच की काय स्वतःची जन्मतारीख, जन्मस्थान, आईचे नाव, गावाचे नाव ह्याबाबत अगदी बेफिकीर असलेला मामा लोकांच्या मदतीने आमच्या नातवंडांच्या आग्रहाखातर दोन वेळा अमेरिकेला जाऊन आला, बर्फीत खेळून आला, नायगारा पाहून आला. पासपोर्ट साठी, व्हिसासाठी सर्वांनी केलेली धडपड, विशेषतः सोमण साहेबांचा पाठिंबा ह्याची त्याने सतत जाण ठेवली होती.

**प्रेमळ कृतज्ञ मामा**

ज्या काकाकाकूनी त्याला कोकणातून मुंबईला आणले त्यांच्या मुलाबाळांचे, नातवंडांचे, पतवंडांचे त्याने काय काय काम केले नाही म्हणून विचारा. काकांना म्हणजे माझे वडील- अप्पांना पान खाण्याचा नाद होता. म्हणून रोज विड्याची पाने आणणे, तस्त धुणे, त्यांना पेपर वाचण्याचा नाद म्हणून सगळी वृत्तपत्रे, मासिके (झाडून) आणणे हे मामा अत्यंत आपलेपणाने करायचा. वृद्धापकाळी काका मामाला 'सावळाराम' म्हणायचे. आपल्या पित्यापेक्षा मामाने काकांवर ज्यास्त प्रेम केले. बाळंतपणासाठी काकू दवाखान्यात निघाली तेव्हा आम्ही पोरबाळं मामा-मामा म्हणून त्याच्या भोवती भोवती घोंटाळत रहावयाचो आणि 'हो रे बाबांनो, थांबा जरा' म्हणत मामा आम्हाला पिठलं-भात करून कालवून भरवायचा. जसे घरीदारी मामावाचून सर्वांचे अडायचे तसेच बाहेर सुद्धा. त्यावेळी मुंबईत दंगे धोपे व्हायचे, कफर्यु असायची तेव्हा पोलीसांना रात्रपाळीसाठी चहापाणी दे, डबे दे, अंथरूण पांघरूण दे, गांवाहून येणाऱ्यांची सोय पोलीसांच्या मदतीने कर ह्यात मामा गुंतलेला असे.

एक ना दोन, किती आठवणी सांगायच्या. मामा माणूस म्हणून जगला आणि आयुष्यभर सगळ्यांसाठी माणुसकीच्या नात्याने पडेल ते काम करीत राहिला. म्हणून आजही तो सर्वांच्या स्मृतीत आहे. अशा या आमच्या लाडक्या सेवान्रती सावळ्या मामाच्या स्मृतीला आमची आदरपूर्वक श्रद्धांजली!



**समग्रस्वास्थ्यस्वानंदप्राप्त्यर्थम् यथाशक्ति सादरं निरंतरम्।  
शरीरान्तःकरणचैतन्ययुक्तम् योगाभ्यासं समाचरेत्॥**

(For obtaining total health and blissful spiritual experience, one should practise properly the Yogabhyas involving body, mind and living force, as per one's capacity, with utmost respect and regularity.)



**पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर**  
संस्थापक-संचालक, योग विद्या निकेतन, मुंबई

## Yesterday & Tomorrow

### काल आणि उद्या

#### □ योगभवन वाशी येथे बालसंस्कार वर्ग (प्रदीप घोलकर, योगभवन, वाशी)

दरवर्षाप्रमाणे ह्या वर्षीही १५ एप्रिलपासून २५ एप्रिल २००९ पर्यंत सकाळी ९ ते १२ या वेळीत १० दिवसांचा बालसंस्कार वर्ग योगभवन, वाशी येथे आयोजित केला होता. त्या वर्गात ५ ते १२ वयोगटातील एकंदर ४६ मुला-मुलींनी भाग घेतला. संस्कारक्षम वयातच मुलांना स्वास्थ्यवर्धक चांगल्या सवयी लागाव्यात, त्यांच्यातील सुप्त गुणांची जाणीव व विकास व्हावा, चांगला नागरिक व चारित्र्यसंपन्न व्यक्ती होण्यासाठी जे जे आवश्यक आहे ते ते सर्व आत्मसात करण्याची त्यांना प्रेरणा मिळावी व बालकांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास व्हावा ह्या प्रमुख उद्दिष्टांना दृष्टिसमोर ठेऊन योग विद्या निकेतनचे संस्थापक-संचालक पद्मश्री योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर यांनी एक खास अभ्यासक्रम ह्या बालसंस्कार वर्गासाठी तयार केला होता. ह्या अभ्यासक्रमात सूर्यनमस्कार, सर्वांग सुंदर योगसदृष व्यायाम प्रकार, डोळे, कान आदि पंचज्ञानेंद्रियांचे स्वास्थ्यवर्धक आणि स्वास्थ्यरक्षक सुलभ यौगिक शुद्धिक्रिया, योगाद्वारे आत्मविकास, निवडक संस्कृत श्लोक, सुभाषिते, गाणी, मनोरंजक व बुद्धिवर्धक खेळ, सभाधीटपणावर्धक कौशल्य आदि विषयांचा समावेश केला होता. हे व इतर सर्व विषय योग विद्या निकेतनच्या प्रशिक्षित योगशिक्षकांनी अत्यंत खेळीमेळीच्या वातावरणात मुलांना अतिशय आत्मियतेने शिकविल्यामुळे नेहमीप्रमाणे ह्या वर्षाचा बालसंस्कार वर्गही अत्यंत यशस्वी व प्रभावी ठरला. शालेय औपचारिक शिक्षणाबरोबर अशा बालसंस्कार वर्गातून मिळणाऱ्या आत्मविकासात्मक अनौपचारिक शिक्षणाचीही मुलांना अत्यंत गरज आहे ह्याची जाणीव आजच्या पालकांमध्ये झालेली प्रकर्षाने जाणवते. त्यामुळेच पालकांकडून ह्या बालसंस्कार वर्गांना उत्स्फूर्त व उत्तम प्रतिसाद मिळाला.

#### □ बालसंस्कार वर्ग - दामले योग केंद्र (अनिता कुळकर्णी, दामले योग केंद्र, माटुंगा)

साधारण पिंपळपालवी दिसू लागली की चैत्रपालवीचे वेध लागतात. चैत्र पालवीची चाहूल लागली की वसंतऋतूचे आगमन वाजत गाजत, सर्व सृष्टीला नवचैतन्य देत होतं.

दरवर्षी हा ऋतूक्रम चालूच असतो. सृष्टीचे हे रहाटगाडगं चराचराला, आपआपल्या कर्तव्याची जाणीव करून देतं, आपल्याला साधनेसाठी सिद्ध करत असतं. दामले योग वर्गातील १५व्या बालसंस्कार वर्गाची सुरुवात अशीच वसंतातील चैत्र कृष्ण ढला झाली म्हणजेच १५ एप्रिल २००९ला झाली. छोट्या-मोठ्या ४० ते ५० बाल चिचिवाटाने सर्व हॉल भरून गेला होता. ज्येष्ठ मॅरिथॉन विजेते आणि योगसाधक श्री. उदय निगुडकर यांच्या शुभ हस्ते योगसाधक श्री. दाभोळकर, श्री ढोलाकिया आणि श्री. अण्णा गोखले यांच्या उपस्थितीत वर्गाचे उद्घाटन झाले. उँकार, प्रार्थना, स्वामी कुवलयांनांदांच्या प्रतिमेसमोर दिपप्रज्वलन या सर्व सोपस्कारानी दहा दिवसांच्या शिबिराला सुरुवात झाली.

नित्योपासनेतील श्लोक, मनाचे श्लोक, सूर्यनमस्कार, योगासने, मनोरंजनाचे खेळ, जादूचे प्रयोग बघणे आणि शिकणे व खाऊ यामधे २ ॥ तास कसे जात ते कळत नसे. रोज चढत्या क्रमाने सूर्यनमस्कार, प्राणधारणा, श्वसनमार्गशुद्धी, श्वानासन, वज्रासन, मार्जारासन अ/ब, त्रिपाद मार्जारासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, ताडासन, धनुरासन, उत्थित द्विपादासन, पूर्व चक्रासन, कोकिलासन ही आसने व नंतर शवासन. शवासनाच्या माध्यमांतून मुलांना चांगली वागणूक, चांगले संस्कार, स्वच्छता, आरोग्य याची शिकवण. मधून मधून उंच उड्या, नंतर खाऊचे वाटप असा क्रम होता. एक दिवस कु. ऋचा आठवले यांनी मुलांना आहाराबद्दल गप्पागोष्टींच्या स्वरूपात मार्गदर्शन केले. काय खायचे, काय प्यायचे हे सांगून काय कमी खायचे, कमी प्यायचे हेही सांगितले. श्रीमती मानदा पार्शल यांनी हसत, खेळत, नाचत मुलांना जादुचे प्रयोग शिकविले व त्यांच्याकडून करून घेतले, वेगवेगळे खेळ शिकविले.

समारोपाच्या दिवशी श्री केसरीभाऊ पाटील आले होते. त्यांची नात शिबिरात असल्यामुळे 'आजोबा' या नात्याने त्यांनी मुलांना उपदेश केला. ते म्हणाले- "संस्कारीत व्हा. तुम्ही संस्कारीत झालात की समाज आणि राष्ट्र आपोआप संस्कारीत होईल. जॉर्ज केनेडीच्या समाधीपाशी एक वाक्य होते ते लक्षात ठेवा- "Don't ask what my country can give me. Ask what you can give to your country." तुमच्या कर्तृत्वाने इतके मोठे व्हा की तुमचे पालक तुमच्यामुळे ओळखले जातील. आपण म्हणतो सारे जहाँसे अच्छा हिंदोस्ता हमारा. त्या हिंदुस्थानाला उच्च स्थानी नेण्यास तुम्ही मदत करा."

दिनांक १५ एप्रिलला सुरू झालेला बालसंस्कार वर्ग २५ एप्रिल २००९ रोजी संपन्न झाला. या वर्गाचे आयोजन श्रीमती सुधाताई करंबेळकर, श्रीमती सरोजताई आठवले व श्री. कृष्णमूर्ती यांनी केले होते. त्यांना श्रीमती अनिता कुळकर्णी, श्रीमती मंजिरी फडणीस, श्रीमती स्वप्ना शहा, कु. अवनी, व श्री. अण्णा भोसले यांनी मदत केली.



तुम्ही हे वाचले आहे का?

HAVE YOU READ THIS?

### विद्यार्थ्यांचे मानसशास्त्र व योग

मानसोपचारतज्ज्ञांच्या मते, शैक्षणिक जीवनातील जीवघेण्या स्पर्धा, तसेच 'रिंगिंग'सारखे वाढते प्रकार याचे अनिष्ट परिणाम विद्यार्थ्यांच्या मनोधैर्यावर होत आहेत. हा मानसिक ताण वाढत गेल्यास मनातल्या मनात झुरणारी (introvert) मुलं आत्महत्येला प्रवृत्त होतात तर पटकन बोलून टाकणारी (extrovert) मुलं गुंडगिरीकडे वळतात. प्रसिद्ध मानसोपचारतज्ज्ञ डॉ. आनंद नाडकर्णी यांच्या मते, किशोर वयातील मानसिक क्षमता जीवनातील ताणतणावाला सामोरी जाण्याच्या दृष्टीने विकसित होत असते. त्यामुळे अशा अपरिपक्व मानसिकतेला योग्य रीतीने विकसित करण्याच्या दृष्टीने पालक व शिक्षक यांचे योग्य मार्गदर्शन असणे अत्यंत जरूरीचे आहे. मुलांशी मनमोकळेपणाने वागणे, त्यांच्या समस्यांचा सहानभूतीपूर्वक विचार करणे, तसेच त्यांच्यावर आपल्या अपेक्षांचा अतिरेक न करणे या गोष्टी मुलांच्या दृष्टीने-त्यांचे मनोबल वाढविण्याच्या दृष्टीने उपयुक्त आहेत. जागतिक दर्जाचे शास्त्रज्ञ डॉ. रघुनाथ माशेलकर एका भाषणात म्हणाले: "आपल्या प्रगतीकरिता आपल्या पूर्वजांनी आयुष्याच्या प्रयोगशाळेतून जे मिळविलेले आहे, त्या पारंपरिक ज्ञानाचा आजच्या आधुनिक युगात योग्य वापर करा." योगतज्ज्ञांच्या मते, योगसाधना हे भारतीय संस्कृतीचे पारंपरिक विचारधन असून ते विद्यार्थी जीवनापासूनच आचरणात आणले तर त्यांचा शैक्षणिक, कला, खेळ, इत्यादी क्षेत्रांत सर्वांगीण विकास होऊ शकतो. मुख्य म्हणजे योगासनांमुळे मानसिक शांती मिळते, एकाग्रता व स्मरणशक्ती तीव्र होते व मन आणि शरीर सदा प्रफुल्लित राहते.

#### विद्यापीठीय शैक्षणिक अभ्यासक्रम

अलीकडच्या काळातील विद्यार्थ्यांच्या मानसिक दुर्बलतेचे वाढते प्रमाण लक्षात घेऊन व त्यावर योगासनांची उपयुक्तता विचारात घेऊन विद्यापीठीय स्तरावर 'योगसाधना' अभ्यासक्रम सुरू करण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत. बडोदे येथील (कै.) प्रो. माणिकराव यांच्या जुम्मादादा व्यायाम मंदिर येथे योगसाधना केलेले कै. गुणे गुरुजी ऊर्फ कुवलयानंद यांनी बऱ्याच वर्षांपूर्वी लोणावळा येथे केवलयधाम योग इन्स्टिट्यूटची स्थापना केली. योगसाधना विषयातील या प्रस्थापित संस्थेने एक त्रिसूत्री अभ्यासक्रम (three-part module) आराखडा विद्यापीठांसाठी तयार केला आहे. अनेक नामवंत योग प्रशिक्षण संस्थेतील अनुभवी तज्ज्ञांच्या समितीने हा आराखडा तयार केला आहे. डिसेंबर

४ रोजी हा आराखडा (draft) मुंबई विद्यापीठाचे कुलगुरू राज्यपाल एस. एम. कृष्णा यांना सादर करण्यात आला असून, त्यांच्या मान्यतेनंतर त्याचा अधिकृत अभ्यासक्रमात समावेश करण्यात येईल. महाराष्ट्र शासनाच्या शैक्षणिक विभागानेसुद्धा हा मान्यताप्राप्त 'योगसाधना' अभ्यासक्रम महाराष्ट्रातील शैक्षणिक संस्थांमध्ये सुरू करण्यास अनुकूलता दर्शविली आहे. महान शास्त्रज्ञ अल्बर्ट आइनस्टाइन यांच्या मते, "कोणत्याही विषयाचा अभ्यास करताना त्यासंबंधीचे आपले पूर्वग्रह प्रथम पुसले पाहिजेत आणि मनाची पाटी कोरी ठेवून नवीन विषय शिकला पाहिजे, तरच त्या विषयाचे खरे ज्ञान होऊ शकते."

(बुधवार, ३० जाने. २००८ च्या 'लोकसत्ता' वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध झालेल्या 'योगासनांकडून शैक्षणिक उत्कर्षाकडे' ह्या श्री. प्रवीण प्रधान, दूरध्वनी- २५४२५९२६ ह्यांच्या लेखातील वरील उतारे योगप्रेमींच्या माहितीसाठी साभार प्रसिद्ध करत आहोत.)

---

## आज मी काय वाचलं?

---

"... कोणती पुस्तकं कोणच्या वेळी वाचायची ह्याचंही माझं द्वंद सुरू असतं. आत्ताच मागच्या आठवड्यात त्यावर मला एक उपाय सापडला. सकाळी/संध्याकाळी जर वाचायला वेळ मिळत असेल तर आपण आपल्या करिअरसाठी आवश्यक असलेली पुस्तकं वाचावी तर रात्रीच्या वेळी झोपताना इन्स्पिरेशनल, स्पिरिच्युअल, सेल्फ डेव्हलपमेंटची मन शांत करणारी पुस्तकं वाचावी जेणे करून रोजच्या धकाधकीतून आपण बाहेर पडतो, झोपण्यापूर्वी चांगल्या विचारांची साथ मिळते आणि शांत झोप लागण्यास मदत होते.

माझ्या अनुभवांवरून मला खास करून तरुण पिढीला - मुलांना हेच सांगावंसं वाटतं की कोणत्याही मटेरियल वेल्थ पेक्षा पुस्तकांची संपत्ती अनमोल आहे. त्यांचं महत्त्व जाणा आणि वाचायला सुरुवात करा. मग ते प्रत्यक्ष वाचन असो, ऑडियो बुक्स ऐकणं असो किंवा इंटरनेटवर वाचन असो. वाचत रहा. आपल्याला जीवनाच्या वळणावर मार्गदर्शक ठरणारी अनेक माणसं असतात तशीच पुस्तकं सुद्धा खूप चांगली मार्गदर्शक आहेत. आपल्या जीवनातल्या अनेक अडीअडचणींची उत्तरं आपल्याला पुस्तकातून मिळू शकतात. कारण जगात सर्वांचे प्रॉब्लेम बऱ्याचदा सारखेच असतात आणि त्यावर विचारवंतांनी अभ्यास करून अनेक सोल्युशन्स दिलेली असतात. अनेक मोठ्या माणसांच्या चरित्रात त्यांच्या वाचनाच्या आवडीचा संदर्भ आपल्याला बघायला मिळतो. त्यामुळे 'वाचाल तर वाचाल' या उक्तीप्रमाणे आपण वाचनाची आवड जोपासली पाहिजे.

मग त्यासाठी काय करावं बरं? तर मला असं वाटतं की रात्री झोपताना आपण स्वतःलाच एक प्रश्न विचारावा, 'आज मी काय वाचलं?' एक पान, दोन पानं, चार पानं

अशी सुरुवात करावी आणि वाचनाने आपलं आयुष्य समृद्ध करावं. लेट्स स्टार्ट रिडींग रेग्युलरली.”

(रविवार, २९ मार्च २००९ च्या लोकसत्तामध्ये प्रसिद्ध झालेल्या केसरी दूरसंचालिका सौ. वीणा पाटील यांच्या लेखातील उतारा साभार.)

---

*Philosophy and Aim of Yoga*

---

Man, not satisfied with modern inventions and knowledge of the everunfolding mysteries of nature, tirelessly seeks a goal beyond. Man is no longer satisfied with his intellect, the reasoning machine that brings no answers to his questions, "What is the purpose of life?" "Who am I?", "Where will I go?", "Is physical death, the end of everything?"... and the like. This intellect man boasts about, supposedly knowing everthing, returns to its plane unable to discover the end of the galaxies, the biggest thing he can comprehend, and the forms of electrons, the smallest he can approximate through his reason. Either above or below these two magnitudes his intellect cannot penetrate through an unknown law.

It is but foolishness to search for truth with an instrument as limited as the intellect, to attempt to measure the unknown fathoms of the eternal question of the purpose of life. As long as one's wandering mind moves externally toward objects, one cannot come face to face with truth or God.

The question now arises ... What is the use of such knowledge? Does God exist? Is there a life after death? What is the purpose of life? For without some purpose, we would not take the trouble of finding answers to such questions.

The science of Yoga gives a practical and scientifically prepared method of finding truth in religion. As every science has its own method of investigation, so also the science of Yoga has its own method and declares that truth can be experienced. The truth can be experienced only when one transcends the senses and when the mind and intellect cease to function.

(Compiled by Shri Amrut Patil, Goregaon (East) from introduction by Dr. Marcus Bach for the book titled "The Complete Illustrated Book of Yoga" written by the author - Swami Vishnudevananda published by Pocket Books, New York in May 1960.)



**ADMISSION AVAILIABLE FOR**

**YVN'S DIPLOMA COURSE IN YOGIC EDUCATION**

**(33<sup>RD</sup> Yoga Teachers' Training Course : 2009 - 2010)**

**Duration :** From July 2009 to 7th June 2010 (11 months)

**Vacation :** Diwali Holidays - 3 weeks. (12th Oct. 2009 to 31st Oct. 2009. Tentative).

**Day & Time :**

**At Dadar :** Tuesday & Thursday 6.15 p.m. to 8.15 p.m. and Sunday 8.00 a.m. to 11.30 a.m./12.00 Noon. Normally 2nd Sunday will be Holiday.

**At Vashi :** Wednesday & Friday 6.30 p.m. to 8.30 p.m. Sunday 8.00 a.m. to 11.30/12.00 Noon. Normally 2nd Sunday will be Holiday.

**Venue :**

- a) Dadar Woollen Mills Lane Muncipal School Hall, J. K. Sawant Marg, Opp. Bombay Glass Works, (Near Dadar Matunga Cultural Centre), Mahim, Mumbai - 400 016 / Or any other suitable place in Dadar area.
- b) Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan Chowk, Vashi, Navi Mumbai - 400703.

**Pre-requisites :**

**Medium of instructions and examination is English.**

H.S.C. (12th) with fair knowledge of English or 10th with English Medium. Old S.S.C. **in deserving candidates. Fair knowledge of English is essential in each case since medium of instructions is English.**

**If necessary a health fitness certificate from Registered Medical Practitioner will be insisted upon to undergo the course.**

**However, Right of Admission is reserved.**

**Age :** Preferably between 18 and 60 years. (Relaxable in deserving cases)

**Fees :** Total Fees Rs. 8,000/-

**1<sup>st</sup> Installment :** Rs. 3000/- while enrolling.

**2<sup>st</sup> Installment :** Rs. 3000/- on confirmation of admission (1st week of August)

**3<sup>rd</sup> Installment :** Rs. 2000/- in second week of October before unit test examination

Rs. 100/- Fees for Final Examination.

Rs. 500/- Library deposit. (Refundable after 30th July 2010)

The fees are inclusive of Breakfast & Lunch arrangements during Excursion, Exhibition and Vashi Visit. The fees also include a kit box containing Jala Neti cup, Rubber Neti, Danda and Vastra Dhouti, Graded Courses, lesson sheets along with Manuals on Yogic Science, Anatomy-Physiology, Education-Psychology and Membership of Yoga Varta (Official Bulletin of YVN) for 5 years. 'Yoga for Health and Peace' & 'Pranayama' books written by Shri Sadashiv Nimbalkar will also be provided free by YVN.

PROSPECTUS CONTAINING ADMISSION FORM, ETC. ARE AVAILABLE AT YOGA VIDYA NIKETAN'S OFFICES AT DADAR & VASHI.

---

---

### **DIPLOMA IN YOGIC THERAPY, NATURAL LIVING & NATUROPATHY : 2009-20010**

**Please Note :** This Course is now made open for Yoga Teachers from Yoga Vidya Niketan as also other institutions / university

**Duration :** One academic year (part time) from 8th August 2009 to 31st May 2010.

**Days & Time :** Five days in a month i.e., 1st, 2nd & 4th Saturdays of every month : 6.15 p.m. to 8.15 p.m. 2nd & 4th Sundays of every month : 8.00 a.m. to 12.00 noon (in case of need, additional classes may be held on few Holidays, by prior notice)

**Venue of the Two Centres :**

1) YVN's Damle Yoga Kendra, Plot No. 154, Tulsiwadi, Behind Vijay Mahal, Manmala Tank Road, Mahim, Near Matunga Road Rly. Station (WR), Mumbai - 400 016. Tel. : 2436 2286

2) YVN's Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9-A, Vashi, Navi Mumbai - 400 703. Tel. : 2766 9710

**Eligibility & Pre-requisites:**

Yoga Teachers possessing Diploma in Yogic Education (D.Y.Ed.) of Yoga Vidya Niketan or the similar Yoga Teachers' Training Course of any other Yoga Institute or University (Photocopy of mark-sheet & certificate to be enclosed along with the duly filled-in Admission Form)

**Medium of Instructions and that of Examination :** English

H.S.C. (12th) with fare knowledge of English or 10th Std. with English medium (old S.S.C. in deserving cases)

**Fees :** Rs. 6,500/- (Rupees Six thousand five hundred only - Payable in two installments)

The fees are inclusive of prescribed course material, selected books on Naturopathy and Yogic Therapy; food arrangements during special Study Meets at Yoga Bhavan, Vashi as also visits to Naturopathy Centre and Nature's Park. The fees also include transportation charges incurred for visit from YVN's Centre to Naturopathy Centre.

**PROSPECTUS CONTAINING ADMISSION FORM, ETC. ARE AVAILABLE AT YOGA VIDYA NIKETAN'S OFFICES AT DADAR & VASHI.**

## ॥ योगाष्टके ॥

सुप्रभाते या आस रामी धरावी  
आणि नासीके श्वास शुद्धी करावी  
मना पहातां श्वास हे सत्य मानी  
योग साधना जीवनी नित्य जाणी ॥१॥  
मना वीट मानू नको आसनांचा  
मुद्रा क्रिया धौती प्राणायामांचा  
उज्जयी, भस्त्रिका, श्वासनाने  
मनःशांती लाभेल निःसंशयाने ॥२॥  
पर्वत, ताड, धनुरासनाने  
वक्रासन अन् उड्डीयानबंधे  
तनु मनाला 'स्वस्थ' करावी  
सदा संगती आसनांची धरावी ॥३॥  
पुष्पासंगे हाता गंध लागे  
योगासंगे चित्तास शांती लाभे  
सहज-धर्म ज्याच्या अंतरी लागलाहे  
असा योग तुवा निश्चये साधताहे ॥४॥



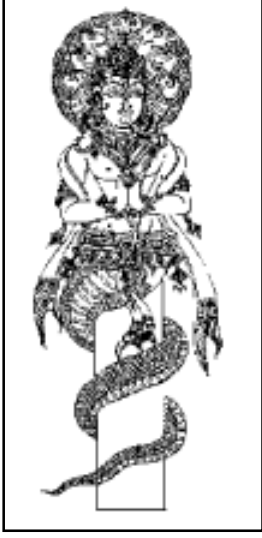
बाल चांचल्य हे पळतसे लवकरी  
तरूण शृंगाराची हाव काया धरी  
तोचि संध्या छाया हसू लागती शरीरी  
आधाराती पकड योग हा अंतरी ॥५॥  
भोग भोगुनि रोग हे दारी आले  
तमोगुण सारे स्वागता सज्ज झाले  
बहुत उपाये ते शरीर खंगून जाई  
म्हणूनी योगसिद्धी साध रे साध आधी ॥६॥  
सगुण काष्टदेही चांचल्य हे फार आहे  
अचल सुख लाभे आसनी स्थिर राहे  
उपरती नित व्हावी, सहजता मिळावी  
त्वरित योगसिद्धि साध रे साध आधी ॥७॥  
प्राशुनी 'योगामृत' गुरुचरणी ठेव माथा  
सूक्ष्म चित्तरूपी शरीर हे विश्वनाथा  
तुझ्या कृपेसाठी आस ही होई देवा  
म्हणूनी 'योगसिद्धि' साधूनि देई तुवा ॥८॥



- सौ. सुधा ओक, योग विद्या  
निकेतनच्या ज्येष्ठ योगशिक्षिका

## SAGE PATANJALI

Sage Patanjali was the first person to present the ancient tradition of Yoga in a systematic way. Thus he is considered the founder of Yoga. Patanjali lived around 200 B.C.



There is an interesting story about Patanjali's birth. His mother, Gonika, was a very pious lady. One day while bathing in the river, Gonika prayed to the Sun God, "O Lord, please grant me a glorious son."

In answer to her prayers the Sun God told the wise snake Shesha (or Ananta) to take birth as Gonika's son. Instantly the great Shesha became a tiny snake and dropped down into Gonika's palms which were folded in prayer. The snake then changed himself into a beautiful baby boy. Gonika was delighted. She named the child Pata-anjali. Pata means falling and anjali means palms folded in prayer.

Patanjali grew up to be an extraordinary man, renowned for his learning and wisdom. He was the author of three brilliant works. One was on Sanskrit grammar. The second was a work on ancient Indian medicine, Ayurveda. The third and the most important, was on YOGA. It is called the Yoga Sutras of Patanjali. In this brief work containing only 196 sayings, Patanjali clearly explains what Yoga is.

(From YOGA FOR CHILDREN by Swati Chanchani & Rajiv Chanchani : Compiled by Shri Dilip Podar)

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य तु वैद्यकेन।  
योऽपाकरोतं प्रवरं मुनीनां पतंजलिं प्रांजलिरानतोस्मि ॥

I bow down to Muni Patanjali with folded hands who helped in removing the impurities of the mind through his work on Yoga, impurities of the speech through his work on grammar and impurities of the body through his work on Ayurveda.

— *Yoga Vidya Niketan & its Activities* —

Yoga Vidya Niketan (YVN) is founded in 1974 and registered as a Trust (Regn. No. F-3613) under the inspiring leadership of its Founder-Director 'Padmashree' Yogacharya Sadashiv P. Nimbalkar. YVN's main objectives are to spread the knowledge and technique of performing Yoga and promote the art of applied Natural Living & Naturopathy for attaining and maintaining holistic, positive health and personality development of all without any bar of age, sex, religion & nationality. YVN is recognised by Govt. of Maharashtra as an Special Institute of Yogic Education/Research Centre and it is widely known for its specially designed, simple-to-understand & easy-to-perform Graded Yogic Courses which are recognised by Govt. of Maharashtra. These Courses are based on the ancient principles of Yoga and Education, blended with the modern tenets of physiology, chemistry, health, etc., and tailor-made to suit individual needs. These Courses have become excellent therapeutic aids, so much so that even medical persons refer their patients to YVN. Starting from a very modest beginning, YVN's activities have grown manifold and rapidly over the years. Some of the important activities of YVN are indicated below.

**YVN'S ACTIVITIES**

- ❑ **Regular Yoga Centres** conducted at different localities by well-trained Yoga Teachers of YVN.
- ❑ **Diploma Course in Yogic Education** (Yoga Teachers' Training Course) at Dadar and Vashi. This is a Part-time Course of one academic year designed on the lines of B.Ed. standards. This Course is being conducted every year since 1976.
- ❑ **Diploma Course in Yogic Therapy, Natural Living & Naturapathy** at Matunga (WR) and Vashi. It is also a Part-time Course of one academic year conducted every year since 1999 for effectively

updating the knowledge & experience of the specialised subjects related to Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy.

- ❑ **Consultation Centres at Dadar & Vashi** for providing expert advice & treatment based on Yogic Living, Yogic Therapy, Natural Living & Naturopathy.
- ❑ **Exhibitions, Doctor's Meet & Seminars, etc.** - Arranged on specific themes pertaining to Yoga, Health, Natural Living and related topics.
- ❑ **Lectures-cum-Demonstrations and Periodical Courses, Workshops, Therapeutic & Family Health & Welfare Oriented Courses** - organised on demand.
- ❑ **Yogic Kriyas Camps** - Arranged frequently to popularise health-promoting useful Yogic Cleansing Processes called 'Yogic Kriyas'.
- ❑ **Yoga Varta** - YVN's monthly bulletin titled "Yoga Varta" devoted to important news of YVN's activities and valuable information on various topics connected to holistic health.

**Although** most of the regular activities of YVN are predominantly in & around Mumbai/Navi Mumbai, many special programmes are occasionally conducted elsewhere also in the state of Maharashtra & other States and even abroad.

**Donations given to Yoga Vidya Niketan are exempted from income tax under Section 80G of I.T. Act.**

#### **YVN'S PREMISES**

1. **Yoga Bhavan** - YVN's own impressive building with lift arrangement, located at Plot No. 14, Sector 9A, Vashi, Navi Mumbai - 400 703, comprising of stilt and four floors admeasuring 22,500 Sq. feet carpet area.
2. **YVN's Damle Yoga Kendra** - A well-constructed ground floor structure located at Plot No.154, Tulsiwadi, Behind Vijay Mahal,

Manmala Tank Road, Near Matunga (WR), Mumbai - 400 016,  
admeasuring 1650 sq. feet carpet area.

**YVN'S OFFICES**

1. **Registered Office at Dadar** : First floor of 'Shree Samartha Vyayam Mandir', Kale Guruji Marg, Dadar (W), Mumbai-400 028. Tel. No. : 24306258 / 24367079 (4 to 8 p.m.)
2. **Navi Mumbai Office at Vashi** : Yoga Bhavani, Plot No. 14, Sector 9A, Vashi, Yoga Vidya Niketan Marg, Navi Mumbai-400 703. Tel. No. : 27669710 (6 to 8 p.m.)

(Both the offices function on all days except Sundays & Holidays.)



*Yoga Vidya Niketan's Publications*

(Books available at Concessional Sale Price as indicated)

Books written by 'Padmashree' Yogacharya Sadashiv P. Nimbalkar

**Marathi – मराठी**

- ❖ आरोग्यासाठी योग (१९७७चे राष्ट्रीय पारितोषिक प्राप्त) – (Rs. 100.00)
- ❖ प्राणायाम : मनःस्वास्थ्यचे प्रभावी साधन – (Rs. 90.00)
- ❖ यौगिक क्रिया आरोग्याचा पाया – (Rs. 60.00)
- ❖ महिलांसाठी आनंददायी योग – (Rs. 180.00)
- ❖ अस्थमा आणि योग – (Rs. 60.00)
- ❖ सूर्यनमस्कार – (Rs. 40.00)
- ❖ पंचकोश-व्यक्तिमत्त्वदर्शन – (Rs. 40.00)

**Hindi – हिंदी**

- ❖ स्वास्थ्य के लिए योग (भारत सरकार की ओर से अनुदान प्राप्त) – (Rs. 145.00)
- ❖ सरल यौगिक शुद्धि क्रियाएं – (Rs. 30.00)

**Gujrathi – गुजराथी**

- ❖ आरोग्यमाटे योग – (Rs. 80.00)
- ❖ प्राणायाम- (Rs. 90.00)

**English**

- ❖ Yoga for Health & Peace - (Rs. 160.00)
- ❖ Pranayama (An Effective Means to Mental Health) - (Rs. 130.00)
- ❖ Yoga for Asthma - (Rs. 60.00)
- ❖ Yoga for Backache & Neckache - (Rs. 60.00)
- ❖ Simple Yogic Kriyas for Hygiene of Senses - (Rs. 30.00)
- ❖ Pearls of Wisdom : 100 Inspiring Short Stories - (Rs. 120.00)
- ❖ Yogic Practices - Rs. (20.00)

**Other Languages (Translation)**

- ❖ "Aarogyasathi Yoga" in Kannad - (Rs. 100.00)
- ❖ "Yoga for Health & Peace" in Tamil - (Rs. 160.00)

**Books Written by Other Authors**

- ❖ प्रापंचिक माणसाच्या दृष्टिकोनातून पांतजल योगदर्शन : भाग १ - (Rs. 100.00)
- ❖ प्रापंचिक माणसाच्या दृष्टिकोनातून पांतजल योगदर्शन : भाग २ - (Rs. 130.00)  
लेखक - कै. श्री. चंद्रकांत भोसेकर
- ❖ मला उमजलेली गीता - लेखक : श्री. दत्ता अष्टेकर - (Rs. 80.00)

(Please note : For receiving books by post, the necessary postage will have to be paid over and above the concessional sale price.)

**Audio Cassette & C.D.**

- ❖ Chaitanyasana (Shavasana) C.D. - (Rs. 50.00)
- ❖ Chaitanyasana (Shavasana) Audio Cassette - (Rs. 40.00)

**Yogic Kriya Apparatus**

- ❖ Jala Neti Cup - (Rs. 25.00)
- ❖ Rubber Neti Cathetar - (Rs. 50.00)
- ❖ Vastra Dhouti Cloth - (Rs. 40.00)
- ❖ Eye Cup for Netra Snan - (Rs. 10.00)
- ❖ Danda Cathetar for Danda Dhouti - (Rs. 40.00)

(The above rates are subject to change.)

