

# योगवार्ता

योग व नैसर्गिक जीवनाला वाहिलेले  
योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र

# YogaVarta

Monthly Bulletin of Yoga Vidya Niketan  
Devoted to Yoga & Natural Living

स्व. निंबाळकर  
गुरुजींची  
९८वी जयंती  
आणि  
कृतज्ञता  
महोत्सव



ESTD 1974

## YOGA VIDYA NIKETAN

(REG. NO. F 3613 : BOM)

(Founder - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR)

AN INDIAN YOGA ASSOCIATION MEMBER INSTITUTE

Celebrating

98th Birth Anniversary of 'Padmashri' Nimbalkar Guruji  
&

## KRITADNYATA MAHOTSAV

Presenting

### JEEVAN GAURAV PURASKAR

Chief Guest

### 'Padma Bhushan' Shri Ram Naik

Guests of Honour

• Dr. Rajendra Patankar • Shri Ramchandra Surve • CA Chandrashekhar Vaze

Sunday, 28<sup>th</sup> July, 2024  
8.00 AM to 12.45 PM

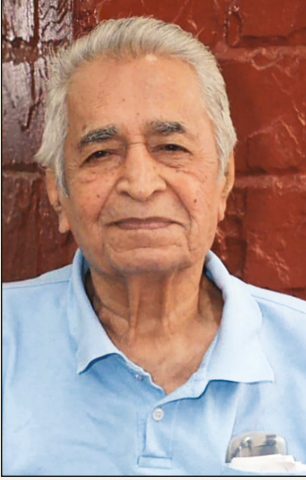
AUGUST 2024

Price : Rs. 10/-

ऑगस्ट २०२४

मूल्य : रु. १०/-





*Yoga Vidya Niketan (YVN) Parivar  
Cherished Fond Memories of*

*Late Yogacharya  
'Padmashri'  
Sadashiv Nimbalkar*

*(Founder of Yoga Vidya Niketan)*

*on his 98th Birth Anniversary  
(27th July 2024)*

## CONGRATULATIONS

RANK HOLDERS OF 24th YNTC

Dadar, Vashi & Global Centres (2023-24)

(Diploma in Yoga & Naturo-Therapy : 2023-24)



**Sampada Paunikar**

**1st Rank**



**Vasudha Agarwal**

**1st Rank**



**Nitya Saxena**

**2nd Rank**



**Anju Taparia**

**3rd Rank**

(प्रारंभ : १९८४) वर्ष ४०वे, अंक : ८ (एकूण पृष्ठे : ८८) एकूण अंक : ४६७

लेखकांनी व्यक्त केलेली मते ही योविनिची मते असतीलच, असे नाही. VIEWS EXPRESSED BY  
AUTHORS NEED NOT NECESSARILY BE THOSE OF YOGA VIDYA NIKETAN

पंचवार्षिक वर्गणी : रु. ५००/-

**AUGUST 2024**

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

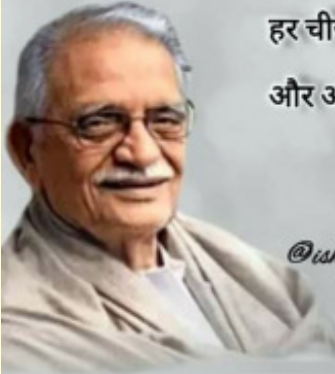
PUBLISHED ON 16TH OF EVERY MONTH

## अनुक्रमणिका § INDEX

<b>Pearls of Wisdom</b> .....	Sadashiv Nimbalkar .....	5
("Where was I")		
<b>मुखपृष्ठ पाहताना</b> .....	श्रीधर परब .....	7
<b>हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (लेखांक-१५)</b> ...	गंधाली दाशरथे .....	19
<b>आहार होऊ द्या तुमचे औषध!</b> .....	दुर्गादास सावंत .....	24
(लेखांक - २४ : मूत्रपिंड विकार)		
<b>Samkhya Karika - 34</b> .....	Vinod Joshi .....	27
<b>मग्न झाले भूता । त्याने कोंडीले अनंता ॥</b> .....	श्वेता मोदले-सोपारकर .....	29
<b>Gratitude</b> .....	Mallika Sudhakar .....	32
<b>शाळिग्राम</b> .....	विश्वेश्वर सावदेकर .....	38
<b>Inaugural Function of 48th YTTC held at ...</b>	Madhura Karambelkar .....	42
<b>Damle Yoga Kendra, Matunga</b>		
<b>Inauguration of the 48th YTTC</b> .....	Hemangini Bansod .....	45
<b>(Vashi-Global) Course at Yoga Bhavan, Vashi</b>		
<b>Kritadnyata Mahotsav – 2024</b> .....	Suhas Dharap .....	52
<b>कृतज्ञता महोत्सव वृत्तांत</b> .....	मनिषा अ. कदम .....	68
<b>Report on Kritadnyata Mahotsav</b> .....	Shruti Thevar .....	71
<b>YVN's Awards For Life Time achievement in Yoga : 2024</b> .....		75
(योग जीवनगौरव पुरस्कार)		
<b>YOVINI Seva Puraskar</b> .....		80
<b>Appreciation for Special Achievements</b> .....		81

**Founder Editor : Late Sadashiv P. Nimbalkar**  
प्रकाशक, मुद्रक आणि संपादक ✨ PUBLISHER, PRINTER & EDITOR  
**Shreedhar Parab**  
(9821556677)

उपसंपादक ✨ CO-EDITORS  
**Anant Ashtekar, Mahesh Sinkar & Nitin Tawde**  
कार्यकारी मंडळ ✨ EXECUTIVE COMMITTEE  
**Mukund Bedekar, Prabhakar Marathe, Neela Bhatia & Pradip Gholkar**  
Yoga Varta Mailing List Enquiry : Kanchan / Veena (Tel. : 9324509523)



जिंदगी का सफर भी अजीब है,  
बिना कुछ लिए आते है...  
हर चीज के लिए लड़ते है,  
और अंत में सबकुछ छोड़कर चले जाते है!!

@ishq\_of\_gulzar



Digital PDF prepared at  
Allreach Enterprises, G-8, Sumeet Sadan, B. K. Marg, Mahim (W), Mumbai-400016 and  
Published by Shri Shreedhar P. Parab for  
Yoga Vidya Niketan (Regn. No. F - 3613 : Bom.)  
at its Office at Mahim : 102, Sai Ishwati, Mogal Lane, Mahim (W), Mumbai-400016  
Email : yvn2004@yahoo.com  
Tel. : 9324509523 / 9920535166 / 8104286169 (Mon. to Sat. 10 am to 12 noon & 4 to 7 pm)

YVN's Office at Vashi :

Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan Chowk,  
Vashi, Navi Mumbai - 400 703. Tel. : 2766 9710 (11 am to 7 pm)

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

## Pearls of Wisdom

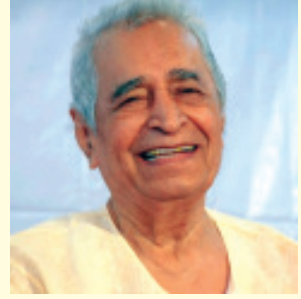
*Inspiring short story by Yogacharya 'Padmashri' Late Sadashiv Nimbalkar Guruji (Founder of Yoga Vidya Niketan & Founder-Editor of 'Yoga Varta').....*

---

### “Where was I”

---

It is very difficult to continuously do a certain thing for long periods of time. So many distractions stand in the way of continuous work. In Dhyana, for example, one has to fix one's mind on a thought or a subject continuously for a long time and become one with it. However, the mind is very fickle, unsteady and ever-changing. It never fixes itself on any one subject even though that subject may be the most favourite one. The senses continuously provide various subjects to the mind. As the butterfly constantly moves from one flower to another, from morning till evening, the mind, like the butterfly, goes on changing from one subject to another. To fix the mind on any one subject can be considered as a miraculous act. Only some genuine great devotees (ज्ञानयोगी) can perform such a miracle. They live and behave unattached in the worldly life while doing their duties honestly and concentrate their minds on God. Their dealings in the material world never disturb their devotion. Such devotees are liked and loved more by God than those who only chant the name of God, neglecting their worldly duties.



In the Hindu mythology, Narada is considered as a genuine devotee of Lord Vishnu. He used to chant the Lord's name day and night. Because of his deep devotion and worship, other devotees used to honour him as next to the Lord himself. This made him boastful and brought him down in devotion. Lord Vishnu wanted to teach him a lesson.

Once, when Narada visited Lord Vishnu, the Lord was writing the names of his favourite devotees in the order of their decreasing degrees

of devotion. Narada was eager to know where his name stood. He was sure that his name would be the first in the list, or, at least one among the first ten names.

When he found that his name was neither the first nor was in the first ten names, he became little nervous. He was surprised to see the names of common people such as a vendor, a cobbler, a house-wife, etc., among the first ten names. As he wanted to know the reason for this, he asked the Lord saying, "O Lord, you know that I chant your name day and night. Still, my name does not appear in the top ten of the list. What is the reason for this?"

Lord Vishnu smiled and said, "O my great devotee, Narada, I am proud of you. However, you are not able to dissolve your mind in me. Duality in a subtle form still exists in your life".

"How can I know it? If I can know about it, I would be able to improve", said Narada.

"Perform one experiment. Take a bowl full of oil. Take a complete round of the earth without spilling a single drop": Lord.

"This is a very easy experiment", said Narada and started walking carefully, with the oil-filled bowl in his hands.

It took three months for Narada to complete one round of walking around the world. He was very careful while handling the bowl full of oil. He was seriously watching it day and night. His mind never deviated on any other thing in those three months. He was very happy to complete the task with success.

The Lord congratulated Narada for completing the task.

"Narada, where was your mind during the last three months?": asked the Lord.

"My mind was fixed on the bowl full of oil. I never allowed the oil to spill out of the bowl. My mind was devoid of anything else in those days", answered Narada.

"O Narada. I appreciate your concentration on the oil. But, where was I in the days of the trial?"

Narada understood the hitch and was ashamed.

## मुखपृष्ठ पाहतामी...

आदरणीय निंबाळकर गुरुजींचा विचारमग्न अवस्थेतील सुंदर कलात्मक फोटो आणि त्याखाली गुरुजींच्या ९८व्या जयंतीनिमित्त आयोजिलेल्या 'कृतज्ञता महोत्सव' कार्यक्रमाचा बॅनर योगवार्ताच्या मुखपृष्ठावर पाहताच प्राचार्य शिवाजीराव भोसले यांनी 'जयंती' ह्या विषयासंबंधी व्यक्त केलेला एक मननीय विचार आठवला. ते म्हणतात - "खरे म्हणजे ज्या तत्त्वांचा 'जय' व्हावा असे वाटते अशी तत्त्वे ज्यांच्या जीवनात प्रकट झाली, त्यांचे जयगान करित आपल्या जीवनाला त्या तत्त्वांचा स्पर्श घडावा म्हणून जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे, हीच खरी जयंती." ह्या विचाराला अनुसरून स्व. निंबाळकर गुरुजींकडून मिळालेला योगशिक्षण व योगप्रसार-प्रचाराचा विविधांगी, समृद्ध वसा समर्थपणे पुढे नेण्यासाठी करावयाच्या प्रयत्नांचे गुरुजींच्या ९८व्या जयंतीच्या निमित्ताने पुनःस्मरण करावेसे वाटले.



### □ आरोग्यासाठी सुलभ-सुखद योगाभ्यास

स्वतःचे खरे परमेश्वरी स्वरूप अनुभवणे व त्यात निरंतर स्थित राहणे, म्हणजेच समाधी-कैवल्यावस्था प्राप्त करणे, हा योगशास्त्राचा मूळ उद्देश्य आहे, हे गुरुजींना ठाऊक असूनही त्यांनी योविनि म्हणजे योग विद्या निकेतनच्या योगप्रसाराचे ध्येय ठरवले - आरोग्यासाठी योग, शरीर-मनाच्या निरामय स्वास्थ्यासाठी, सुख-शांती-समाधानासाठी सुलभ-सुखद योग, स्वास्थ्य के लिए योग, **Yoga for Health & Peace!** गुरुजींनी योगप्रसाराची ही लक्ष्मणरेषा जाणतेपणाने आखून घेतली होती. ह्याविषयी विचारल्यावर गुरुजी नेहमी सांगत की योगप्रसाराची ही ध्येयनिश्चिती करण्यासाठी त्यांना प्रेरणा मिळाली ती हठप्रदीपिकेतील खालील श्लोकातून -

अशेषतापतप्तानां समाश्रय मठो हठः।

अशेषयोगयुक्तानां आधार कमठो हठः॥ (ह. प्र. १.१०)

ह्याचा अर्थ जीवनातील विविध प्रकारच्या त्रासांमुळे त्रस्त झालेल्या गृहस्थी लोकांसाठी 'हठयोग' हा जणू विश्रांती प्राप्त करून देणाऱ्या 'मठाप्रमाणे आश्रयस्थान'

आहे, तर जे लोक पूर्वीपासून विविध प्रकारची योगसाधना करीत आहेत, अशा योग्यांसाठी समुद्रमंथनाच्या वेळी कुर्मावतारात भगवान विष्णूने कासवाच्या रूपाने मेरूपर्वताला जसा भक्कम आधार दिला होता त्याप्रमाणे हठयोग हा त्यांच्यासाठी 'कमठ म्हणजे कासवासारखा पुढील प्रगतीसाठी भक्कम आधार' आहे. म्हणून निंबाळकर गुरुजींनी बहुसंख्य तापतप्त, पीडीत, दुर्बल व आध्यात्माविषयी फारशी ओढ नसलेल्या सर्वसामान्य माणसांच्या शारीरिक-मानसिक-भावनिक आरोग्यासाठी योगशास्त्राचा जेवढा उपयोग करून घेता येईल तितका करण्यासाठी आवश्यक ते सर्व काही केले.

जे अनुभवाच्या कसोटीवर पारखले आहे आणि शास्त्रीयदृष्ट्या मान्य वा योग्य सिद्ध झाले आहे तेवढेच शिकवावे, हा गुरुजींचा आग्रह. त्यांनी योगाभ्यासाच्या लाभांचे फार मोठे अवास्तव दावे करण्याचे कटाक्षाने टाळले. त्यामुळे योगप्रसाराच्या कार्यात वैद्यकीय क्षेत्रातील अनेक मान्यवरांचे उत्स्फूर्त सहकार्य त्यांना लाभले. धारणा-ध्यान-समाधी ह्या अंतरंगयोगाची साधना ही बरीचशी वैयक्तिक अनुभवांवर आधारित असते. म्हणून त्याबाबत सार्वत्रिकपणे काही बोलताना, शिकवताना गुरुजी विशेष काळजी घेत असत. 'धारणा, ध्यान व समाधी' म्हणजेच अंतरंगयोगसाधनेबद्दल सांगताना निंबाळकर गुरुजी वारंवार संत रहिम यांच्या खाली दिलेल्या दोह्याचा आवर्जून उल्लेख करायचे -

**रहमन बात अगम्यकी कहन सुननकी नाही।**

**जो जानत है सो कहत नाही।**

**जो कहत है सो जानत नाही॥**

पण असे म्हणताना ते धारणा, ध्यान व समाधी या योगांगांकडे पूर्ण दुर्लक्ष करायचे, असे मात्र नव्हे. आसनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये डोळे मिटून श्वासप्रश्वासावर लक्ष द्या, मनातल्या मनात श्वासप्रश्वास मोजा किंवा पुढे काही दिवसांनी, या श्वासप्रश्वासाचा नाकपुडीच्या आतील त्वचेवर होणाऱ्या स्पर्शावर आपले मन ठेवा किंवा नंतर त्याहीपुढे श्वासप्रश्वासाचा पडजिभेवर होणाऱ्या स्पर्शावर आपले मन ठेवा आणि 'प्राणधारणा' करा, असे सांगताना निंबाळकर गुरुजी सहजपणे व उगाच विशेष स्तोम न माजवता अंतरंगयोगातील 'धारणा' या अंगाचा अभ्यास आपल्याकडून करून घ्यायचे, हे काही काळ सातत्याने योगाभ्यास केल्यावर जाणवायचे व पटायचे. आसनस्थ स्थितीत प्राणधारणेसहीत अधिक वेळ बसणे अधिकाधिक सुखावह वाटायला लागले की साधकाला आपण आसनामध्येच ध्यानाचाही अभ्यास करत आहोत, हे ध्यानात यायचे. अशा प्रकारे गुरुजींनी महर्षी पतंजलींच्या अष्टांगयोगातील सुरुवातीची दोन अंगे म्हणजे 'यम-नियम' किंवा 'धारणा-ध्यान-समाधी' ह्या

अंतरंगयोगाविषयी सुरुवातीलाच फार आग्रह न धरता लोकांना साधे-सोपे आसन, बंध, मुद्रा, प्राणायाम, आदी योगप्रकार प्रत्यक्ष अभ्यासायला प्रवृत्त केले. एकदा का साधक अशा योगाभ्यासात रमला की मग तो यम-नियमांचे जमेल तेवढे, पण मनःपूर्वक पालन करू लागतो. कोळ्याच्या जाळ्यात शिरलेला किटक जसा शेवटी त्या जाळ्याच्या मध्यबिंदुपर्यंत हळूहळू ओढला जातो, तशीच काहीशी स्थिती 'आरोग्यासाठी योग' ह्या मर्यादित उद्देशाने योगाभ्यास सुरू करणाऱ्या साधकाची होते आणि काही काळ निरंतर, सातत्याने असा योगाभ्यास केल्यावर काही साधकांना आपसूकच अंतरंगयोगाचा जाणीवपूर्वक अभ्यास करण्याची प्रेरणा मिळते, हे निंबाळकर गुरुजींचे विचार अनुभवावर आधारित असायचे. योगप्रसाराचा हा मूलभूत आणि अत्यंत महत्त्वाचा वसा निंबाळकर गुरुजींकडून आपल्याला मिळाला आहे, जो योगपरिवारातील सर्वांनी असाच पुढे जोपासायला हवा.

### □ योगाचा क्रमान्वित अभ्यासक्रम (Graded Yogic Courses)

स्वामी कुवलयानंदांनी म्हणजे निंबाळकर गुरुजींच्या गुरुजींनी 'फूल कोर्स-शॉर्ट कोर्स-इझी कोर्स' असे यौगिक फिजिकल कल्चरसाठी म्हणून तीन अभ्यासक्रम (Foundation Courses) तयार केले होते. 'स्थूलाकडून सूक्ष्माकडे', 'from Known to Unknown', 'from Usual to Unusual' अशा सारख्या शैक्षणिक तत्वांचा उपयोग करून निंबाळकर गुरुजींनी स्वामीजींच्या तीन अभ्यासक्रमांना विकसित केले आणि १) प्राथमिक अभ्यासक्रम, २) माध्यमिक अभ्यासक्रम, ३) पूर्व-प्रमाणित अभ्यासक्रम व ४) प्रमाणित अभ्यासक्रम असे हळूहळू विकसित होत जाणारे चार क्रमान्वित अभ्यासक्रम (Four Graded Courses) तयार केले. सर्वसाधारण माणसांना आपल्या आरोग्य रक्षणासाठी तसेच आरोग्य संवर्धनासाठी आणि व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी आवश्यक तेवढेच आणि अभ्यासायला अवघड जाणार नाहीत, अशा काही शुद्धिक्रिया, आसन, बंध, मुद्रा, प्राणायाम, आदी प्रकार निवडले व त्यांचा एक 'प्रमाणित अभ्यासक्रम' तयार केला. प्राथमिक अभ्यासक्रमातील प्रकारांचा आपल्या क्षमतेप्रमाणे व सातत्याने अभ्यास केल्यानंतर साधकांनी हळूहळू माध्यमिक व पूर्वप्रमाणित या अभ्यासक्रमात दिलेल्या योगप्रकारांचा अभ्यास पक्का करावा व नंतरच प्रमाणित अभ्यासक्रमाकडे वळावे, हे निंबाळकर गुरुजींचे मार्गदर्शन सगळ्यांना पटण्यासारखे नसते, तरच नवल. प्रत्येक माणूस वेगळा, त्याची क्षमता वेगळी. म्हणून प्रत्येकाने आपली क्षमता लक्षात घेऊन प्रथमतः सहज अभ्यासता येतील असेच प्रकार अभ्यासावेत, हा गुरुजींचा आग्रह असे. ज्यांना प्राथमिक अभ्यासक्रमातलेही प्रकार अभ्यासणे शक्य होत नाही, त्यांच्यासाठी त्यांनी

पूर्व-प्राथमिक अभ्यासक्रमाची रचना केली. जे काही मनोकायिक व्याधींनी पीडित असतील, त्यांच्यासाठी खास अभ्यासक्रम बेतले. निंबाळकर गुरुजींनी हे जे क्रमान्वित योगअभ्यासक्रम तयार केले व जनसामान्यांमध्ये मोठ्या प्रमाणात रुजवले, हे त्यांचे योगक्षेत्रातील फार मोठे महत्वाचे व विशेष उल्लेखनीय कार्य आहे. 'क्रमान्वित अभ्यासक्रम' हे आता योविनिचे बलस्थान बनले आहे, जे योगक्षेत्रामधील सर्वचजण वाखाणतात. हा आपल्याला गुरुजींकडून मिळालेला फार मोठा मोलाचा योगप्रसाराचा वसा आपण सर्वांनी निष्ठापूर्वक जोपासायला हवा आणि आवश्यकतेनुसार वाढवायलाही हवा.

### □ पूर्वाभ्यासासाठी सुलभ योगप्रकार

पारंपरिक योगप्रकार अभ्यासणे सोपे जावे म्हणून निंबाळकर गुरुजींनी त्यासाठी अगोदर करावयाचे अनेक पूर्वाभ्यास विकसित केले आणि त्यांना समर्पक नावे देऊन ती नावे योगसाधकांमध्ये प्रचलित केली. हलासनासारख्या आसनाची अंतिम आदर्श स्थिती साधण्यासाठी प्रथम पोटाचे स्नायू तयार व्हायला हवेत आणि मेरूदंड लवचिक असायला हवा. त्यासाठी हलासनापूर्वी उत्थित एकपादासन, उत्थित द्विपादासन, हस्तपादासन, द्रोणासन यांसारखे काही सोपे प्रकार 'पूर्वाभ्यास' म्हणून प्रथम काही दिवस अभ्यासायला हवेत. हे लक्षात घेऊन गुरुजींनी अनेक नवीन आसनप्रकार पूर्वाभ्यास म्हणून तयार केले. मार्जारासन, श्वसनमार्गशुद्धी, श्वानासन, उत्तान ताडासन, उत्तान वक्रासन, परिवर्तीत चक्रासन, भूशिरासन-उर्ध्व जानुवक्षासन-जानू उर्ध्वासन, पूर्व हंसासन, दत्तमुद्रा, षडानन मुद्रा, वेसण नेती, असे एक ना दोन - अनेक नवीन योगप्रकार गुरुजींनी तयार केले व प्रचलित केले. हे प्रकार आता इतके रुळले आहेत की हे सर्व योगप्रकार 'हठप्रदीपिका' किंवा इतर कुठल्याही पारंपरिक योगग्रंथातील नसून ते निंबाळकर गुरुजींनी नवीन तयार केलेले प्रकार आहेत, ह्यावर लोकांचा विश्वास बसेलच, असे वाटत नाही. सुलभ पूर्वाभ्यासाची योजना करून साधकाला कुठल्याही दुखापती वा अडचणीशिवाय हळूहळू पण निश्चितपणे पारंपरिक योगप्रकार करण्याची क्षमता प्राप्त करून देण्याचा गुरुजींचा हा दृष्टिकोन योगप्रसारासाठी फार उपयुक्त ठरला आहे. पूर्वाभ्यासांचा हा बहुमोल वसा जतन करून तो वारसा पुढे असाच चालवायला हवा.

### □ सजग/सहज भेदात्मक शिथिलता व इतर नवीन संकल्पना

'स्थिर सुखमासनम्।' 'प्रयत्न शैथिल्य' आणि 'अनंत समापती' ही खरे तर महर्षी पतंजलींच्या राजयोगाची तत्त्वे. या तत्त्वांना हठयोगाच्या तंत्राचे रूप निंबाळकर गुरुजींनी

दिले व ते हठयोगाच्या तत्त्वाप्रमाणे प्रत्यक्ष आचरणात आणले. आसनांमध्ये शरीर-मनाची स्थिरता हवी, सहजता हवी म्हणजे त्यातून साधकाला सुखानुभव येईल. असे झाले तरच त्याला आसन म्हणावे. असे हे आसन करताना सुरुवातीच्या काळात थोडे प्रयत्न करावे लागले तरी नंतर अभ्यासाने हे सर्व योगप्रकार विनासायास व्हायला हवेत आणि शेवटी त्या स्थितीत मनाचा विलय व्हायला हवा, हे विद्यार्थ्यांवर बिंबविण्यासाठी संत कबीराच्या मूळ दोह्यामध्ये थोडासा फरक करून गुरुजी नेहमी सांगत—

सहज भये वह दूध सम। किए हुए सो पानी।

कहत कबीर वह रक्त सम। ज्यांके खींचा तानी॥

आसनादी प्रकारात ही अशी सहजता, कुशलता यावी म्हणून निंबाळकर गुरुजींनी काही नवीन संकल्पना निर्माण करून त्या जनमानसात रुजवल्या. त्यातली सगळ्यात महत्त्वाची म्हणजे ‘सजग/सहज भेदात्मक शिथिलता’. आसनादी प्रकार अभ्यासताना शरीराच्या ज्या अंगांचा सक्रीय सहभाग आवश्यक असेल अशा अंगांव्यतिरिक्त इतर सर्व अंगे अधिकाधिक व जाणीवपूर्वक शिथिल करणे, म्हणजे ‘सजग भेदात्मक शिथिलता’ (Conscious Differential Relaxation). काही काळानंतर सवयीने अशी शिथिलता आपोआप प्राप्त होऊ लागली की त्याला म्हणायचे ‘सहज भेदात्मक शिथिलता’ (Unconscious Differential Relaxation). काही विशिष्ट प्रकार सोडून बाकी सर्व आसनादी प्रकारात जाताना, अंतिम स्थिती धारण करून ती स्थिर ठेवताना, तसेच त्या स्थितीतून बाहेर येताना श्वसन नाकावाटे व ते निसर्गनियमानुसार चालूच ठेवावे, यावर गुरुजींनी खास भर दिला. प्राणधारणेची संकल्पना पूर्वीपासून होती. पण तिला खऱ्या अर्थाने प्रचलित केले ते निंबाळकर गुरुजींनी. ‘शवासन’ ह्या नवचैतन्यदायी आसनाचे ‘चैतन्यासन’ हे सार्थक नामकरण केले गुरुजींनीच. चैतन्यासनाचे पाच पदरी तंत्र विकसित करून चैतन्यासनाची ‘पंचपदी’ प्रत्यक्ष अभ्यासात आणली ती निंबाळकर गुरुजींनी. क्षमताधिष्ठित अभ्यासक्रमांचा सतत व समर्थपणे पाठपुरावा केला, तो आपल्या गुरुजींनी. असे कितीतरी प्रयोग गुरुजींनी केले, नवनवीन संकल्पना योगक्षेत्राला दिल्या व त्या रूढ केल्या. योविनिच्या योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रमात योगाच्या तात्त्विक, सैद्धान्तिक, शास्त्रीय व तांत्रिक पायांचा आधार घेऊन निंबाळकर गुरुजींनी त्यातील अनेक क्रिया-प्रक्रियांचे सुलभीकरण, सुसूत्रीकरण आणि प्रमाणिकरण केले, ज्यामुळे योग विद्या लोकाभिमुख झाली. योगाचे क्रमान्वित अभ्यासक्रम, पायरी-पायरीने प्रगत होत जाणारी ‘प्राणधारणा’, सजग/सहज भेदात्मक शिथिलता, पूर्वाभ्यासाचे सुलभ योगप्रकार, यौगिक शुद्धिक्रिया, ह्या सर्वांना योग विद्या निकेतनची खास ओळख

**(USP = Unique Selling Proposals) म्हणून आज योगक्षेत्रामध्ये मान्यता मिळाली आहे.** हा गौरवशाली वारसा जोमाने पुढे जोपासायची फार मोठी जबाबदारी आता आपल्या सर्वांवर आहे.

### □ यौगिक शुद्धिक्रियांचा सार्वत्रिक प्रसार

जलनेती, सित्कर्म-व्युत्कर्म, वमन, रबरनेती ह्या लोकप्रिय यौगिक शुद्धिक्रियांबरोबर रबर ट्यूब वापरून 'रबर वेसण नेती' करण्याचे सुलभ तंत्र निंबाळकर गुरुजींनी विकसित केले. वस्त्रधौती, नौली ह्या तर प्रथमदर्शनी अवघड वाटणाऱ्या शुद्धिक्रिया. ह्या क्रियासुद्धा सुलभतेने व थोड्याच अवधीत आत्मसात करण्याचे तंत्र व मार्गदर्शनही गुरुजींनी विकसित केले व योविनिच्या शिक्षक-शिक्षिकांना शिकवले. त्यामुळे योविनिमध्ये ह्या क्रिया मोठ्या प्रमाणात सर्वांना शिकवल्या जातात. असे नवशिक्षित साधक स्टेजवरून ह्या क्रियांची प्रात्यक्षिके अत्यंत आत्मविश्वासाने सादर करताना पाहून अनेकजण ह्या क्रिया स्वतः करण्यासाठी प्रोत्साहित होत असतात. वस्त्रधौती, नौली यांसारख्या क्रियांच्या प्रात्यक्षिकांमध्ये मोठ्या संख्येने तरुण मुले-मुली, स्त्रिया तसेच वृद्धही स्वेच्छेने भाग घेत असतात. 'जलप्रपात क्रिया', 'गंगावतरण क्रिया' यांसारख्या नाविन्यपूर्ण शुद्धिक्रिया गुरुजींनी प्रचलित केल्या. ह्या क्रियांच्या आकर्षक व काहीशा मनोरंजक होणाऱ्या प्रात्यक्षिकांमुळे योविनिच्या साधकांनी सादर केलेल्या शुद्धिक्रियांच्या कार्यक्रमांना नेहमीच उदंड प्रतिसाद मिळत असतो. पंचज्ञानेंद्रियांच्या स्वास्थ्यरक्षणासाठी अत्यंत उपयुक्त असलेल्या सुलभ यौगिक क्रियांचा योविनितर्फे लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वत्र फार मोठ्या प्रमाणात प्रसार केला जात असतो. यौगिक शुद्धिक्रियांच्या सार्वत्रिक प्रसारामध्ये योविनिचे अग्रक्रमाने आणि आदराने नाव घेतले जाते ह्याचे कारण निंबाळकर गुरुजींनी स्वानुभवाने यौगिकक्रियांचे केलेले सुलभीकरण आणि ह्या क्रियांची उपयुक्तता लक्षात घेऊन त्यांचा केलेला सार्वत्रिक प्रसार. 'यौगिक क्रिया-आरोग्याचा पाया' हे गुरुजींनी लिहिलेले व योविनिने प्रकाशित केलेले दुसरे मराठी पुस्तक. खरेतर ह्या यौगिक क्रिया आता योविनिच्या योगप्रसाराचाही भक्कम पाया बनल्या आहेत, हे लक्षात घेऊन निंबाळकर गुरुजींकडून मिळालेला हा वसासुद्धा आपल्याला असाच पुढे प्रामाणिकपणे जोपासायचा आहे.

### □ योगशास्त्राच्या शुद्धतेची जपणूक

सवंग लोकप्रियतेसाठी योगशास्त्राच्या पारंपरिक, शुद्ध स्वरूपामध्ये भेसळ किंवा योगाच्या तत्त्वांचे 'डायल्यूशन' केलेले गुरुजींना मुळीच आवडत नसे. पारंपरिक

योगशास्त्राची शुद्धता सांभाळून आवश्यक तेथे योगप्रकारांचे सुलभीकरण करण्याला मात्र त्यांचा विरोध नसे. योगाची वाढती लोकप्रियता लक्षात घेऊन आजकाल 'पॉवरयोग', 'ॲक्वायोगा', 'हॉटयोगा' ह्यासारखी नावे देऊन विविध व्यायाम प्रकारांची 'योगाचे आधुनिक प्रकार' म्हणून फसवी जाहिरात केली जाते. 'सूर्य नमस्कार' हा सर्वांसाठी स्वास्थ्यसंवर्धक असा उत्तम व्यायामप्रकार आणि सूर्योपासना आहे. पण सूर्यनमस्कार हा योगप्रकार नाही, हे निंबाळकर गुरुजींनी 'सूर्यनमस्कार' विषयावरील आपल्या लोकप्रिय पुस्तकातून सविस्तरपणे समजावले आहे. एका सूर्यनमस्कारामध्ये दहा किंवा बारा आसनसदृश शारीरिक आकृतिबंध एकापाठोपाठ एक असे अखंडित सलगपणे व लयबद्ध गतीने साधायचे असतात, ज्यामुळे साधकाच्या संपूर्ण शरीराला प्रोत्साहित करणारा व्यायाम मिळतो. थोडक्यात, सूर्यनमस्कार आदी 'योगसदृश व्यायामाची' आणि 'पारंपरिक योगाभ्यासाची' तत्त्वे, पद्धत व उद्दिष्टे भिन्न असल्यामुळे त्यांची एकमेकांशी सरमिसळ करणे, गुरुजींना मुळीच पसंत नसे. जर योगाभ्यासापूर्वी किंवा योगाभ्यासानंतर सूर्यनमस्कार, 'वार्म-अप' आदी व्यायामप्रकार करायचे असतील, तर ह्या दोघांमध्ये साधारणतः १० ते २० मिनिटे अंतर ठेवणे आवश्यक असते. निरनिराळ्या व्यासपीठांवरून केलेल्या भाषणांतून निंबाळकर गुरुजी आपली ही मते अगदी परखडपणे मांडत असत. योगशास्त्राच्या शुद्धतेची जपणूक करण्याचा निंबाळकर गुरुजींकडून मिळालेला हा वसा आपल्याला अखंड जागृत राहून पुढे असाच जोपासायचा आहे.

## □ योग विद्या घरोघरी

'योग जाणावा। योग आचरावा। योग जगावा क्षणोक्षणी। योग रुजवावा घरोघरी।।' हा आदरणीय निंबाळकर गुरुजींनी आपल्याला दिलेला जणू 'गुरुमंत्र' आहे आणि 'योग विद्या घरोघरी।' ही त्यांची 'गुरुआज्ञा' आहे. घरोघरी योगाचा प्रसार व्हावा म्हणून पुरेशा संख्येने आणि सुयोग्य प्रकारे प्रशिक्षित झालेले योग/योगोपचार/निसर्गोपचार शिकवणारे शिक्षक हवेत. ह्यासाठी निंबाळकर गुरुजींनी शिक्षणशास्त्र, मानसशास्त्र, वैद्यकीय शास्त्र, आदी आधुनिक शास्त्रांची पारंपरिक योगशास्त्राशी बेमालूमपणे सुरेख सांगड घालून शास्त्रीय दृष्टिकोनातून योग्य प्रकारचे अपेक्षित शिक्षण देणारे डिप्लोमा कोर्सेस सुरू केले. ह्यातून तयार झालेले शिक्षक उत्तम प्रकारे योगप्रसाराचे कार्य निष्ठेने करत आहेत. ह्या डिप्लोमा कोर्सेसमध्ये योगाच्या मूलभूत तत्त्वांना बाधा न आणता, मुरड न घालता आवश्यक ते कालानुरूप उपयुक्त बदल करायला हरकत नाही, पण असे बदल साधक-बाधक अशा सर्व विचारांती करायला हवेत, असे निंबाळकर गुरुजींचे सांगणे असे. सार्वत्रिक योगप्रसाराच्या दृष्टीने योविनिसंचालित डिप्लोमा

कोर्सेस फार महत्वाचे आहेत. म्हणून हे सर्व अभ्यासक्रम उत्तम प्रकारे पुढे चालू ठेवण्याचा गुरुजींकडून मिळालेला वसा आपल्याला कसोशीने जोपासायला हवा. “ह्या डिप्लोमा कोर्सेसना सरकारच्या संबंधित विभागप्रमुखांकडून मान्यता मिळण्यासाठी आवश्यक ते सर्व प्रयत्न प्राधान्याने करायला पाहिजेत,” अशी आपली इच्छा गुरुजी वारंवार बोलून दाखवत असत. असे झाले तर योगप्रसाराची गती निश्चितच फार मोठ्या प्रमाणात वाढेल. म्हणून निंबाळकर गुरुजींची ही इच्छा पूर्ण करण्याचा वसा दृष्टिआड होऊ न देता त्यासाठी आवश्यक ते सर्व प्रयत्न नेटाने करण्याची जबाबदारी आपल्या सर्वांवर आहे.

### □ संघटन कौशल्य आणि लोकसंग्रह

‘युज’ ह्या संस्कृत धातूपासून ‘योग’ हा शब्द बनला आहे, ज्याचा अर्थ आहे ‘जोडणे’. ह्या संदर्भात निंबाळकर गुरुजी नेहमी म्हणायचे, “प्रेमाने माणसे जोडतो, तो खरा योग!” गुरुजींसाठी साधा योगकार्यकर्ता, योगशिक्षक आणि समाजातील मान्यवर व्यक्ती, हे सर्व सारखेच असायची. आपल्या निगर्वी आणि अजातशत्रू लोकसंग्राहक स्वभावामुळे त्यांनी वेगवेगळ्या क्षेत्रातील माणसे आपलेपणाने जोडली. त्यांची व त्यांच्या परिवारातील काहींची नावे आणि त्यांच्या संबंधीचे काही खास प्रसंग गुरुजींच्या नेहमी स्मरणात असायचे. केव्हाही भेटले तरी ते आवर्जून त्यांचे नाव घेऊन आपुलकीने सर्वांची चौकशी करायचे. त्यामुळेच योविनिचा परिवार इतका जोमाने वाढत गेला आणि विविध क्षेत्रांतील लोकांशी जुळला गेला. योगप्रचार व प्रसारासाठी लोकसंग्रह करणे, प्रत्यक्ष कार्य करणाऱ्या शिक्षक-कार्यकर्त्यांची सक्षम फळी तयार करणे, अत्यंत आवश्यक असते. योविनिच्या विविध डिप्लोमा कोर्सेस, नियमित योगवर्ग ह्यातून योगप्रसारासाठी वेळ देणारे निष्ठावान कार्यकर्ते मिळण्याचा संभव अधिक असतो. म्हणून शक्य होईल तेव्हा अशा योगसाधकांमध्ये राहून, चहापानाच्या निमित्ताने त्यांच्या घरी जावून किंवा मनमोकळ्या गप्पा मारून, स्नेह जमवून हे कार्य करण्याचा गुरुजी नेहमी प्रयत्न करीत असत. सामाजिक कार्यात सर्व प्रकारचे लोक भेटतात. चुका सांगणारे, सूचना देणारे बहुधा अधिक आणि प्रत्यक्ष काम करणारे त्यामानाने कमी. त्यामुळे हंसक्षीर न्यायाने लोकांच्याकडे पाहून आर्द्र्या हृदयाने कार्य केले, तर श्रेय मिळाले नाही, तरी योगकार्यातून आत्मिक समाधान आणि कर्तव्यपूर्तीचा सात्त्विक आनंद नक्कीच मिळतो. श्रेयाची अपेक्षा धरली नाही, तर बऱ्याच वेळेला श्रेयाचा वाटा आपसूकच हाती पडतो, असे गुरुजींचे स्वानुभवावर आधारलेले मत होते.

आपले घरदार सांभाळून अनेकजण योविनिमध्ये संस्थात्मक कार्यासाठी,

योगप्रसारासाठी आपला वेळ देऊन निरपेक्षवृत्तीने कार्य करतात, हे गुरुजींना नेहमीच कौतुकास्पद वाटत असे. “योगकार्यातून आनंद मिळतो, तोपर्यंतच आनंदाने कार्यरत राहा. कुणावरही उपकार म्हणून किंवा समाजसेवेसाठी करावयाचा त्याग म्हणून, मनाविरुद्ध हे कार्य करू नका,” असे गुरुजी स्पष्टपणे आपल्या कार्यकर्त्यांना सांगायचे. निंबाळकर गुरुजींचा सर्वात मोठा गुण म्हणजे सर्वसमावेशकता. त्यांनी कुठल्याही कार्यकर्त्याला, मग तो सिनियर असो वा ज्युनिअर, कधीच दुखविले नाही. प्रत्येक व्यक्तीचे खास गुण हेरून त्याचा योगप्रसारासाठी कसा उपयोग होईल, हे ते पाहत व काही दोष असल्यास त्याकडे उदार मनाने दुर्लक्ष करीत. कार्यकर्त्यांच्या गुणांची पारख करून त्यांना जास्तीत जास्त संधी देऊन कामाचे ते विकेंद्रीकरण करायचे. त्यामुळे प्रत्येक कार्यकर्त्याला ते काम आपले स्वतःचे आहे, असे वाटायचे. योविनिचा परिवार हा गुरुजींना आपलाच गोतावळा वाटायचा.

योविनिच्या योगवर्गात स्त्री-पुरुष, जात-धर्म किंवा वयाने-पैशाने-मानाने लहान-मोठा, असे सर्व भेद विसरून सर्वांना समानतेने वागवले जाते, ह्याचा गुरुजींना विशेष आनंद होत असे. राज्य/राज्याबाहेरील कार्यकर्ते, योगसंस्था, सांस्कृतिक/सामाजिक कार्य करणाऱ्या संस्था यांच्याशी उत्तम संबंध राखून मैत्रीभाव वाढवणे, एक दुसऱ्याच्या योगकार्याचा आदर करणे, परस्परातील कार्यात सहाय्यासाठी तत्पर असणे, यामुळे जनसंपर्काच्या आणि पर्यायाने योगप्रसाराच्या कक्षा विस्तारण्यासाठी मदत होते. म्हणूनच पारंपरिक योगतत्त्वांना धक्का न लावता इतर योगसंस्थांनी योगशिक्षणाच्या संदर्भात केलेल्या बदलांबद्दल गुरुजी सहिष्णू/उदार वृत्ती बाळगत. परंतु सवंग लोकप्रियतेच्या आहारी जाऊन पारंपरिक योगशास्त्राच्या शुद्धतेमध्ये अनावश्यक भेसळ केलेली मात्र त्यांना मुळीच आवडत नसे. म्हणून तर प्रत्येक सभा-संमेलनात-परिसंवादात ‘सूर्यनमस्कार’ हा सर्वांगसुंदर व्यायाम आहे- योग नाही, तसेच योगाभ्यास सुरू करण्यापूर्वी कुठल्याही प्रकारच्या वार्मअपची गरज नाही, असे ते ठासून सांगत असत.

भविष्यकाळात संस्थेला पैशांची कमतरता पडेल, असे गुरुजींना कधीच वाटले नाही. पण पैशापेक्षा तळमळीने आणि निरपेक्षवृत्तीने काम करणाऱ्या निःस्वार्थी, कार्यकुशल, सक्षम कार्यकर्त्यांची पुढील काळात अधिक आवश्यकता भासणार आहे, हे निंबाळकर गुरुजींचे भाकीत लक्षात ठेवून त्यांच्याकडून मिळालेला संघटनकौशल्य आणि लोकसंग्रहाचा वारसा बळकट करण्याचा आपण एकजुटीने प्रयत्न करायला हवा!

## □ कृतज्ञता

योगशास्त्राचे सखोल ज्ञान, गाढा अनुभव, असामान्य कर्तृत्व, अतूट आत्मविश्वास, लोभस नेतृत्व, प्रेमळ, आनंदी व्यक्तिमत्त्व, मनमिळावू-गप्पिष्ट स्वभाव, स्पष्ट शब्दोच्चार, खणखणीत आवाज, ह्या त्यांच्या गुणवैशिष्ट्यांमुळे निंबाळकर गुरुजी वक्ता, लेखक, संघटक, नेता, परिक्षक, मार्गदर्शक, आदी सर्व आघाड्यांवर कमालीचे यशस्वी झाले. अशा सर्वगुणसंपन्न निंबाळकर गुरुजींना योग विद्या निकेतनच्या कार्याची चढती कमान कायम उंचावत ठेवण्यासाठी जेव्हा जेव्हा कुणा विशेष व्यक्तीची वा संस्थेची गरज भासली तेव्हा तेव्हा गुरुजींना त्या व्यक्तीचे, संस्थेचे सहकार्य सहजपणे मिळत गेले. त्यामुळे योविनिच्या यशात अनेकांचा सहभाग आहे, ह्याचे भान गुरुजींना कायम असे. ते नेहमी म्हणायचे, “गोपाळकाल्याची हंडी फोडणारा तो एकजण सगळ्यांच्या डोळ्यात भरतो, तसे माझे आहे. पण त्या हंडी फोडणाऱ्याला वर चढून जाण्यासाठी आणि भक्कम आधार देण्यासाठी खाली एकावर एक अनेक थरांमध्ये जी असंख्य माणसे उभी असतात, त्यांच्याकडे कुणाचे सहसा लक्ष जात नाही. खरे तर ती हंडी फुटण्यामध्ये त्या सर्वांचाही महत्त्वाचा वाटा असतो, हे आपण विसरता कामा नये.” निंबाळकर गुरुजींच्या ह्याच विचारातून प्रेरणा घेत गुरुजींच्या वाढदिवसानिमित्त कृतज्ञता दिन/कृतज्ञता महोत्सव साजरा करण्याची प्रथा रविवार दि. २८ जुलै २०१३ पासून योविनिमध्ये सुरू झाली. त्या दिवशी ‘योगभवन, वाशी’ येथे आयोजित केलेल्या भव्य व दिमाखदार कृतज्ञता महोत्सवात सर्वश्री पु. ल. भारद्वाज, मुकुंद बेडेकर, अनंत अष्टेकर आणि श्रीधर परब ह्या चार कार्यक्षम व निष्ठावान ज्येष्ठ सहकाऱ्यांना निंबाळकर गुरुजींनी ‘योग जीवनगौरव पुरस्कार देऊन सन्मानित केले. त्यानंतर योविनितर्फे २८ जुलै २०२४ पर्यंत एकूण ९८ कार्यक्षम व निष्ठावान ज्येष्ठ योगशिक्षक/योगशिक्षकांना समारंभपूर्वक ‘योग जीवनगौरव पुरस्कार’ देऊन गौरविण्यात आले आहे. सौ. शकुंतला निंबाळकर यांना २ ऑगस्ट २०१५ रोजी दिलेला ‘योविनि प्रेरणाशक्ती पुरस्कार’, श्री. मुकुंद बेडेकर यांना ९ एप्रिल २०२४ रोजी दिलेला ‘योविनि रत्न : २०२४’ हा सर्वोच्च मानाचा पुरस्कार, तसेच योविनिच्या दादर येथील कार्यालयात १२ वर्षांहून अधिक काळ निष्ठापूर्वक कार्य करणारे श्री. पांडुरंग बाबुराव गोखले यांना दि. २९ जुलै २०१८ रोजी प्रदान केलेला ‘योविनि सेवा पुरस्कार’ आणि नुकताच २८ जुलै २०२४च्या कृतज्ञता महोत्सवात योगभवन वाशी येथे गेली १६ वर्षे सेवावृत्तीने कार्यरत असलेल्या श्री. नथुराम (बुवा) गोळे यांना दिलेला ‘योविनि सेवा पुरस्कार’, हे सर्व निंबाळकर गुरुजींनी योविनिमध्ये रुजवलेल्या कृतज्ञतावृत्तीचे द्योतक आहेत.

योविनिच्या वर्धिष्णू कार्यामध्ये समाजातील अनेक मान्यवर व्यक्ती आणि संस्थांचे उत्स्फूर्त सहकार्य योविनिला मिळत आले आहे. त्या सर्वांप्रती प्रातिनिधिक स्वरूपात का होईना पण कृतज्ञतापूर्वक आभार व्यक्त करण्याच्या उद्देशाने जानेवारी २००२ पासून प्रत्येक वर्षी सर्वानुमते निवडलेल्या एका मान्यवर व्यक्तीचा किंवा संस्थेचा 'योगमित्र पुरस्कार' देऊन संस्थेतर्फे जाहीर सत्कार केला जातो. जगप्रसिद्ध ऑर्थोपेडिक सर्जन आणि योविनिचे हितैषी डॉ. अरविंद बावडेकर यांना निंबाळकर गुरुजींनी २००२ साली पहिला योगमित्र पुरस्कार समारंभपूर्वक प्रदान करून ह्या नावीन्यपूर्ण पुरस्काराची सुरुवात केली होती. हा पुरस्कार अधिक प्रेरणादायी ठरावा म्हणून जानेवारी २०२३ पासून 'पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर योगमित्र पुरस्कार' ह्या नव्या नावाने हा पुरस्कार दिला जातो. कोविड-१९च्या प्रतिकूल परिस्थितीमुळे २०२१ व २०२२ ह्या दोन वर्षी हा पुरस्कार प्रदानाचा कार्यक्रम आयोजित करता आला नाही. ही दोन वर्षे सोडता जानेवारी २००२ ते जानेवारी २०२४ ह्या २१ वर्षांच्या कालखंडात एकूण १९ नामांकित व्यक्ती व २ सेवाभावी संस्थांना हा पुरस्कार समारंभपूर्वक देऊन निंबाळकर गुरुजींनी रुजवलेला 'कृतज्ञताभाव' जपला आहे.

'कोविड-१९' महामारीच्या सार्वत्रिक भीतिदायक वातावरणामुळे योग विद्या निकेतनचे विविध ठिकाणी चालणारे योगवर्ग तसेच योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रम नेहमीप्रमाणे चालू ठेवणे शक्य नव्हते. म्हणून योविनिच्या इतिहासात प्रथमच आपले हे सर्व योगवर्ग व डिप्लोमा कोर्सेस अद्ययावत 'झूम ऑप्लिकेशन'चा वापर करून 'ऑनलाईन' पद्धतीने सुरू ठेवले, जे कल्पनातीत यशस्वी झाले. कोविड-१९च्या आव्हानामुळे योविनिला एका अपरिचित शिक्षणपद्धतीचा अवलंब करावा लागला. पण त्यामुळे एक फार मोठा फायदा झाला, तो म्हणजे एरवी मुंबई-नवी मुंबई परिसरापर्यंत मर्यादित असलेले योविनिचे कार्यक्षेत्र सर्वदूर विस्तारले आणि योविनिचे कार्य जगभरात पोहोचले. ह्या आव्हानात्मक, ऐतिहासिक कार्यात भाग घेतलेल्या योविनिच्या सर्व शिक्षक/शिक्षिकांना 'प्रशंसनीय योगप्रसार कार्य पुरस्कार' देऊन गौरविण्यामागे सुद्धा निंबाळकर गुरुजींनी योविनिमध्ये रुजवलेली 'कृतज्ञतावृत्ती' आहे. गुरुजींकडून मिळालेला कृतज्ञतेचा हा वारसा असाच पुढे जोपासायला हवा.

### □ संस्था सर्वोपरि, सर्वोच्च

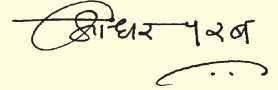
निंबाळकर गुरुजी योविनिचे संस्थापक, संचालक आणि सर्वेसर्वा असूनही त्यांनी आपल्या मनातील विचार, संकल्पना संस्थेवर कधीच लादल्या नाहीत. मी म्हणतो म्हणून हे असेच करायला पाहिजे, असा दुराग्रह त्यांनी कधीच धरला नाही.

संस्थात्मक निर्णय प्रक्रियेत कार्यकारिणी मंडळातील सर्वांनी मोकळेपणाने आपले विचार मांडून सर्व निर्णय शक्यतो एकमताने घेतले पाहिजेत, हा त्यांचा सर्वसमावेशक दृष्टिकोन संस्थेच्या प्रगतीसाठी उपयुक्त ठरला. संस्थेमध्ये काही ठराविक व्यक्तींचे किंवा व्यक्तींचे अवास्तव महत्त्व, स्तोम माजणार नाही, ह्याची खबरदारी घेणे आवश्यक असते. संस्थेच्या कारभारामध्ये एकाधिकारशाही आली की संस्थेचे 'संस्थान' होण्याचा धोका असतो. संस्थेतील कर्तबगार व्यक्तींच्या मतांचा आदर जरूर व्हायला हवा, त्यांच्या मतावर विशेषत्वाने विचारही करायला हवा, हे खरे. पण एक व्यक्ती म्हणेल तीच पूर्व दिशा, असे वातावरण संस्थेला अडचणीत आणू शकते. जनतेकडून मिळालेल्या प्रत्येक रुपयाचा विनियोग योग्य प्रकारे योगप्रसारार्थ व्हायला हवा. संस्थेच्या 'योगभवन', 'दामले योग केंद्र' ह्या वास्तूंचा उपयोग योगकार्याव्यतिरिक्त अन्य कुठल्याही वैयक्तिक, आदी कारणांसाठी होणार नाही, ह्याची दक्षता घ्यायला हवी आणि ह्या विषयीचे सर्व निर्णय सर्वांच्या संमतीनेच व्हायला हवेत, ह्याविषयी निंबाळकर गुरुजी आग्रही असत. 'संस्था हीच सर्वोपरी-सर्वोच्च आहे,' हा गुरुजींकडून मिळालेला विचार कधीही दृष्टीआड होणार नाही, ह्याची काळजी घ्यायला हवी

अशा ह्या आपल्या परमआदरणीय निंबाळकर गुरुजींच्या ९८व्या जयंतीच्या निमित्ताने गुरुजींच्या गुणवैशिष्ट्यांना आणि त्यांनी केलेल्या अद्वितीय योगकार्याला कृतज्ञतापूर्वक अभिवादन करून आपण सर्वांनी दृढ निर्धार करूया -

**निंबाळकर गुरुजींनी दिला योगप्रसाराचा वसा।**

**कृतज्ञतापूर्वक चालवू हा आम्ही पुढे वारसा।।**



(श्रीधर परब)

संपादक

भ्रमणध्वनी : ९८२१५५६६७७, Email : shreedharparab8@gmail.com

**आंनद....**

वाटणाऱ्या ओंगळी  
कधीच रिकाम्या राहत नाहीत  
कारण त्यांना  
पुन्हा भरण्याचे वरदान  
परमेश्वराकडून लाभलेले असते





**हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक  
(नादानुसंधान विभाग - लेखांक १५)**



**गंधाली दाशरथे**

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

## परमेश्वर प्राप्तीचा मार्ग - २

कर्पूरमनले यद्वत् सैन्धवं सलिले यथा।  
तथा सन्धीयमानं च मनस्तत्त्वे विलियते॥ (ह. प्र. ४.५९)  
ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते।  
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः॥ (ह. प्र. ४.६०)  
मनोदृश्यमिदं सर्वं यत् किञ्चित् सचराचरम्।  
मनसो ह्युन्मनीभावाद् द्वैतं नैवोपलभ्यते॥ (ह. प्र. ४.६१)  
ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम्।  
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते॥ (ह. प्र. ४.६२)  
एवं नानाविधोपायाः सम्यक् स्वानुभवान्विताः।  
समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यमहात्मभिः॥ (ह. प्र. ४.६३)  
सुषुम्नान्यै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्रजन्मने।  
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने॥ (ह. प्र. ४.६४)

अन्वय : यद्वत् अनले कर्पूरं, यथा सलिले सैन्धवं तथा सन्धीयमानं मनः च तत्त्वे विलीयते॥ (५९)

प्रतीतं च सर्वं ज्ञेयं ज्ञानं च मन उच्यते।  
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टम्, अन्यः द्वितीयकः पन्थाः न॥ (६०)  
यत् किञ्चित् सचराचरं सर्वं इदं मनोदृश्यम्।  
हि मनसः उन्मनी भावात् द्वैतं नैव उपलभ्यते॥ (६१)  
ज्ञेय - वस्तु-परित्यागात् मानसं विलयं याति।  
मनसः विलये जाते कैवल्यं अवशिष्यते॥ (६२)  
पूर्वाचार्यैः महात्मभिः सम्यक् स्वानुभवान्विताः एवं  
नानाविध समाधिमार्गाः उपायाः कथिता (६३)

सुषुम्नायै कुण्डलिन्यै, चन्द्रजन्मने सुधायै, मनोन्मन्यै,  
चिदात्मने महाशक्त्यै तुम्भं नमः (६४)

**शब्दार्थ :** यद्वत् = ज्या प्रकारे. अनल = अग्नि. सलिल = पाणी. सैन्धव = मीठ. सन्धियमानं = एकत्र होणे. तत्त्व = ब्रह्मतत्त्व. प्रतीत = जाणणे, ज्ञात होणे. ज्ञेय = ज्ञान होणे, माहीत होणे. मनोदृश्य = मनाचा विषय. उन्मनी भाव = मनाची विचारशून्य अवस्था. द्वैत = दूजाभाव. कैवल्य = ब्रह्म. अवशिष्यते = शेष राहणे. उरणे. पूर्वाचार्य = पूर्वीचे आचार्य. महात्मा = गुरु, महान लोक. स्वानुभवान्विता = स्वतःच्या अनुभवावरून.

**श्लोकार्थ :** ज्याप्रमाणे अग्निमध्ये कापूर, पाण्यामध्ये मीठ, त्याप्रमाणे ब्रह्माशी एकरूप असणारे मन एकतत्वात (ब्रह्मात) विलीन होते. (५९)

जे आपणास ज्ञात होते, म्हणजेच माहीत होते, त्या सर्व ज्ञानाच्या वस्तू आहेत. हे ज्ञान केवळ मन त्या वस्तुच्या ठिकाणी गेल्यामुळे होते. (शान्ति मिळवण्यासाठी) ज्ञान आणि ज्ञानाच्या वस्तू म्हणजेच ज्ञेय याला संपवणे याशिवाय दुसरा पर्याय नाही. (६०)

हे संपूर्ण चराचर दृश्यमान जग हा मनाचा विषय आहे. जेव्हा मन उन्मनीभावाला प्राप्त होते तेव्हा कोणताच द्वैतभाव राहत नाही. (६१)

ज्ञेय वस्तुच्या परित्यागानंतर मन ब्रह्मात विलीन होते आणि मनाच्या अशा विलीनीकरणानंतरच कैवल्य अथवा ब्रह्म मागे उरते. (६२)

प्राचीन आचार्य व महात्म्यांनी आपल्या आपल्या विशिष्ट अनुभवाच्या आधारावर अशा प्रकारे विविध समाधि मार्गांचे वर्णन केले आहे. (६३)

सुषुम्ना, कुण्डलिनी, आज्ञाचक्रातून वाहणारा अमृत प्रवाह, मनोन्मनी आणि चित्स्वरूप महाशक्ति तुम्हा सर्वांना माझा नमस्कार असो.

**विवेचन** – वरील सर्वच श्लोकात परमेश्वराप्रत जाण्याचा मार्ग सांगितला आहे. नादानुसंधान या स्वात्मारामांच्या अखेरच्या प्रकरणात परमेश्वर प्राप्ती कशी करावी, त्यासाठी कोणकोणते उपाय योजावेत, यांचे विवेचन केले आहे. प्रथम प्रकरण हे 'आसन उपदेश' या नावाचे प्रकरण आहे. यामध्ये १५ आसनांचा उपदेश केला असून १७व्या श्लोकात-

**हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते।**

**कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्॥** (ह. प्र. १.१७)

**अर्थ** – आसन हे हठयोगाचे प्रथम अंग आहे आणि त्याचा अभ्यास केल्यामुळे मानसिक व शारीरिक स्थिरता, आरोग्य आणि शरीरात हलकेपणाचा अनुभव येतो.

योगसाधनेचा प्रभाव केवळ शरीरावर होतो, अशी आजकाल सर्वत्र समजूत

झालेली दिसून येते. परंतु शरीरासाठी आसनाचा फायदा होतोच, पण मनाची स्थिरतासुद्धा त्याच्यामुळे अनुभवता येते आणि योगसाधनेचा असा मनावर होणारा परिणामच अधिक महत्त्वाचा आहे, ज्यामुळे परमेश्वराप्रत जाण्याचा मार्ग हळूहळू आपणास उघडण्यास सुरुवात होते.

हठप्रदीपिकेचे दुसरे प्रकरण आहे **प्राणायाम**. प्राणायामाला हठप्रदीपिकेत 'कुंभक' या नावाने संबोधले आहे. स्वात्मारामांनी आठ प्रकारचे कुंभक सांगितले आहेत व त्याच्या अभ्यासाने मनाला शांती मिळते, असे सांगितले आहे. प्रकरण २ मध्ये दुसऱ्या श्लोकातच स्वात्माराम सांगतात-

**चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।**

**योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥ (ह. प्र. २.२)**

**अर्थ** - वायु जेव्हा वेगात चालतो तेव्हा चित्तसुद्धा चंचल होते आणि वायु निश्चल झाल्यानंतर चित्तसुद्धा स्थिर होते आणि योगसाधकास स्थैर्य प्राप्त होते म्हणून मनाच्या स्थैर्यासाठी प्राणायामाचा अभ्यास करा. याचाच अर्थ आसनाने जसे स्थैर्य प्राप्त होते त्याचप्रमाणे मनःस्थैर्याची पुढची पायरी गाठण्यासाठी आसनाच्या जोडीने प्राणायामाचा अभ्यास करणेही खूप महत्त्वाचे आहे.

हठप्रदीपिकेतील तिसरे प्रकरण '**मुद्रा विभाग**' आहे. स्वात्मारामांनी दहा मुद्रा सांगितल्या आहेत व त्यांच्या अभ्यासाने कुंडलिनी जागृत होते. तिसऱ्या उपदेशाच्या पाचव्या श्लोकात स्वात्माराम सांगतात-

**तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।**

**ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत्॥ (ह. प्र. ३.५)**

**अर्थ** - म्हणून सर्व प्रयत्नांनी झोपलेल्या कुंडलिनीला जागे करण्यासाठी मुद्रांचा अभ्यास केला पाहिजे. अर्थात मनाची जेव्हा संपूर्ण एकाग्रता साधेल, मन विचारशून्य होईल, तेव्हाच कुंडलिनी जागरण शक्य होणार आहे. महामुनी पतंजली याच चित्त एकाग्रतेच्या पायऱ्यांना धारणा, ध्यान व समाधि असे संबोधतात आणि आता चौथ्या उपदेशाच्या या ५९ व्या श्लोकात मन ब्रह्मतत्त्वामध्ये पूर्णतः विलीन करण्याबाबत स्वात्माराम सांगत आहेत. त्यासाठी या श्लोकात दोन सुंदर उपमा दिल्या आहेत. कापूर अग्निमध्ये टाकला की त्याचे अस्तित्व पूर्णपणे संपून जाते अथवा मीठ पाण्यात टाकले की दोन्ही वेगवेगळे काढणे अशक्य आहे, या दोन्हीची जितकी एकरूपता होते तितकीच एकरूपता आपल्या मनाची ब्रह्मतत्त्वात झाली पाहिजे. मनाचा पूर्णपणे विलय झाला पाहिजे.

आता पुढील ६०व्या श्लोकात ज्ञेय व ज्ञान या दोन संकल्पना मांडल्या आहेत. आपणा सर्वास ज्ञान या शब्दाचा अर्थ माहीत आहे. जे जे आपणास माहीत होते

आणि आपल्या बुद्धीने जाणून घेतो, ते ज्ञान व ज्ञेय म्हणजे ज्ञानाची वस्तू. उदाहरणार्थ रस्त्याने चालताना एखादे सुंदर, फुलांनी बहरलेले झाड आपणास दिसले, परंतु हे झाड कोणते आहे, त्याचे नाव काय? त्याची फुले, त्याबद्दलची आपणास काहीच माहिती नसते. परंतु ती जेव्हा आपण सर्व जाणून घेतो की हे झाड अमलतास म्हणजेच बहावा आहे. मार्च व एप्रिलमध्ये याची सर्व पाने गळून जातात व सुंदर पिवळ्या फुलांनी हे झाड बहरून जाते. झाडाबद्दल आपल्याला हे ज्ञान झाले, माहिती मिळाली म्हणून झाड हे ज्ञेय. पतंजली ध्याता, ध्येय व ध्यान ही त्रिपुटी समजावून सांगतात, तसेच येथे ज्ञेय व ज्ञान आणि जो हे जाणून घेतो तो ज्ञाता. आता ही जाणून घेण्याची प्रक्रिया पूर्णपणे मानसिक आहे. रस्त्याने चालता चालता, प्रवास करताना, वाचन करताना किंवा अनेक क्रिया करताना जाणून घेण्याची प्रक्रिया प्रथम माझ्या मनात आली पाहिजे मगच ती शरीराकडून करून घेतली जाईल. जसे मी त्या झाडाजवळ जाईन, त्याच्या पिवळ्या फुलांना हातात घेईन, त्याला गंध आहे का हे बघेन, इत्यादी, इत्यादी. पण एखाद्याच्या मनातच जर त्याबाबत उत्सुकता निर्माण झाली नाही, तर ही ज्ञानाची प्रक्रिया होणारच नाही. त्यामुळे मनाचे अधिष्ठान हे प्रथम आहे. परंतु हेच मन जेव्हा अति चंचल बनते तेव्हा ते रजोगुणी होते, एका जागी स्थिर होऊ शकत नाही, सतत धावत राहते. ज्ञान मिळवणे ही गोष्ट वेगळी, पण मनाचे असे सतत धावणे चित्त अशांत करण्यास कारणीभूत ठरते. म्हणून ६०व्या श्लोकात स्वात्माराम सांगतात शान्ति प्राप्त करण्यासाठी ज्ञान व ज्ञेय या दोन्ही गोष्टी समाप्त करण्याशिवाय दुसरा इलाज नाही. **ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः।**

आता पुढील क्र. ६१, ६२ व ६३ या श्लोकात हीच गोष्ट अधिक स्पष्ट केली आहे. हे संपूर्ण दृश्यमान जग हा मनाचाच विषय आहे. जेव्हा मन उन्मनीभावास प्राप्त होते तेव्हा कोणतेच द्वैत राहत नाही. येथे उन्मनीभाव व द्वैत हे दोन शब्द खूप महत्त्वाचे आहेत. उन्मनीभाव म्हणजे मनाचे विलिनीकरण करणे. म्हणजेच चित्तवृत्तींचा निरोध करणे आणि द्वैत म्हणजे मी-तू असा दुजाभाव असणे. जेव्हा चित्तवृत्तींचा निरोध होतो म्हणजेच चित्तात उन्मनीभाव निर्माण होतो तेव्हा द्वैत आपोआपच नष्ट होते. त्यामुळे हे संपूर्ण जगत हा मनाचा विषय असून त्यापासून जर मन हटवले तरच मनःशांती लाभेल आणि तोच परमेश्वर प्राप्तीचा उपाय ठरेल. ६२ व्या श्लोकात स्वात्माराम सांगतात, जेव्हा असा मनाचा विलय होतो तेव्हा संपूर्ण चराचर विश्व मनःपटलावरून नष्ट होते व एकमात्र ब्रह्मच मागे उरते. या ब्रह्माप्रत पोचण्यासाठी अनेकांनी अनेक उपाय सांगितले आहे. ज्याला आपण योग म्हणजे एकरूपता म्हणतो ती अनेक प्रकारे साधता येते. ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, कुंडलिनीयोग, इत्यादी, इत्यादी! अनेक साधू, संत, महात्मे यांनी वर्षानुवर्षांच्या तपःचरणाने या ब्रह्माप्रत

पोचण्याचे मार्ग सांगितले आहेत. स्वात्मारामांनी चतुरंग योग, घेरंड संहितेत घटस्थ योग, महामुनी पतंजलींचा अष्टांगयोग या सर्वच प्रक्रियेत साधनेला व मनाच्या एकरूपतेला महत्त्वाचे स्थान दिले आहे. मनाचे भरकटणे, चंचलत्व कमी करणे व त्याला परमेश्वराशी एकरूप करणे महत्त्वाचे आहे. रामदास स्वामी म्हणतात, “अचपळ मन माझे नावरे आवरीता!”, या चंचल मनाला आवर घालणे महत्त्वाचे.

**मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः।**

**बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यैः निर्विषयं स्मृतम्॥** (अमृतबिन्दु उपनिषद - ६.३४)

अर्थ - मन हेच सर्व मनुष्याच्या बंधनाचे आणि मोक्षाचे कारण आहे. विषयासक्त मन बंधनासाठी कारणीभूत ठरते आणि कामनारहित मन मोक्षासाठी कारणीभूत ठरते. पराशरमुनी यांनी लिहिलेला हा श्लोक खूपच आचरणीय आहे. मनाला कोणत्या ठिकाणी वळवायचे, कसे शांत करायचे, हे सर्व आपल्याच हातात आहे. आता या मनाला आपल्या काबूत ठेवण्यासाठी हठयोगात जे नादानुसंधान सांगितले आहे त्याची सुरुवात आता हळूहळू स्वात्माराम करत आहेत. श्लोक क्रमांक ६४ मध्ये नादानुसंधानाला प्रत्यक्ष सुरुवात करण्यापूर्वी स्वात्माराम या चित्तशक्तीला म्हणजेच ब्रह्मपदाला अथवा परमेश्वरास नमन करत आहेत. ते म्हणतात - सुषुम्ना, कुण्डलिनी, आज्ञाचक्रातून स्रवित होणारा सोमरस अथवा अमृतवर्षाव, मनोन्मनी अवस्था आणि चित्स्वरूप महाशक्ती, या सर्वांना माझे नमन आहे. आता मी मुख्य विषय, जो नादानुसंधान, त्याला सुरुवात करत आहे.



### CONGRATULATIONS...

YOVINI PARIVAR proudly feels happy to note that Dr. Rohini Badwe (wife of YVN's President Dr. Shrikant Badwe) was felicitated, on the occasion of Doctors' Day, by Indian Medical Association for dedicated services rendered by her to fraternity.



**आहार होऊ घा तुमचे औषध!**

**LET FOOD BE THY MEDICINE**



**दुर्गादास सावंत**

(योग व निसर्गोपचारक आणि योविनिचे उपकार्याध्यक्ष,

मो. : ९८२०४७९४६३)

**लेखांक - २४ : मूत्रपिंड विकार**

उत्सर्जन हे पोषणाएवढेच, किंबहुना काकणभर जास्तच महत्वाचे आहे. शालेय विज्ञानाच्या पुस्तकात आपण मूत्रपिंड आणि त्वचा यांची शरीरातील उत्सर्जन अवयव म्हणून ओळख करून घेतली हे आठवत असेलच, परंतु फुफ्फुसेही उत्सर्जन अवयवच आहेत कारण चयापचय क्रियेतील अजून एक महत्वाचा उत्सर्जक पदार्थ, कर्बद्विप्राणील वायू, त्यांच्यामार्फत बाहेर फेकला जातो. तसेच यकृताच्या अनेक कार्यांपैकी विविध विषपदार्थ, जे शरीरांतर्गत चयापचय क्रियेतून बनत असतील अथवा चुकीच्या आहाराद्वारे सेवन केले जात असतील, त्यांना नष्ट करण्याचे महत्वाचे कार्य यकृत करीत असते, त्याअर्थी ते उत्सर्जक कार्य आहे. फार कशाला, त्याअर्थी प्रत्येक पेशी स्वतःच एक उत्सर्जक घटक आहे. एक अमिबा पेशी स्वतः स्वतंत्रपणे जगण्यास समर्थ आहे. आहाराचे सेवन, पाचन, श्वसन, उत्सर्जन, हालचाल, संवेदना, रोगप्रतिकारक शक्ती इ. सर्व कार्य ती एक पेशी करण्यास समर्थ आहे. आजही प्रत्येक मानवी पेशी ही सर्व कार्ये करण्याची क्षमता राखून आहे. एवढेच की या पेशींचे अवयव, संस्था अशा संरचनेमध्ये रूपांतर झाले आहे.

शक्ती निर्माण करण्यासाठी मुख्यत्वे पिष्टमय पदार्थ व मेद यांचे ज्वलन होऊन त्यातून पाणी व कर्बद्विप्राणील वायू तयार होतात, पैकी पाणी हे शरीराचे माध्यम असल्याने त्याचा काही प्रश्न येत नाही. वायू फुफ्फुसाद्वारे सलगपणे उच्छ्वासाद्वारे बाहेर फेकला जातो. परंतु तिसरं पोषक द्रव्य, प्रथिने जेव्हा जाळली जातात, तेव्हा पाणी व कर्बद्विप्राणील वायू याशिवाय अमोनिया हा तिसरा पदार्थ तयार होतो, जो विषारी असतो, त्यामुळे त्याला रक्ताद्वारे वाहत ठेवणे, विशेषतः मेंदूसारख्या नाजूक अवयवापर्यंत पोहचू देणे शरीराला परवडणारे नसते. त्यामुळे यकृत त्यास कमी विषारी व पाण्यामध्ये विरघळणाऱ्या युरिया नावाच्या पदार्थांमध्ये रूपांतरित करीत असते. यास बाहेर फेकण्याचे महत्वाचे कार्य मूत्रपिंडांना करायचे असते. मास्यांमध्ये

जमिनीवर राहणाऱ्या सस्तनी प्राण्याएवढी मूत्रपिंडे सक्षम असण्याची गरज नसते, कारण काही प्रमाणात अमोनिया आजूबाजूच्या पाण्यात परस्पर विरघळून जाऊ शकतो. त्याचप्रमाणे सरपटणाऱ्या प्राण्यांमध्ये पाणी वाचवण्याकरता अमोनियाचे रूपांतर युरिक आम्ल या पाण्यामध्ये न विरघळणाऱ्या पदार्थांमध्ये यकृत करते व मलाद्वारे त्यास बाहेर फेकले जाते. त्या प्राण्यामध्ये त्वचा हे जास्त प्रभावी अवयव असून ठराविक काळामध्ये संपूर्ण त्वचाच काढून टाकली जाते (सापाचे कात टाकणे).

त्यामुळेच निसर्गोपचारामध्ये असा दावा केला जातो की दररोज तीनदा प्रत्येकी १५ मिनिटे संपूर्ण शरीर टब स्नान घेतल्यास 'डायलिसिस' टाळता येऊ शकते. योगोपचार तसेच निसर्गोपचार मूत्रपिंड विकाराच्या बाबतीत जास्त प्रतिबंधात्मक आहे, उपचारात्मक कमी आहे. मूत्रपिंड विकारांची यादी मूतखडे, मूत्रमार्ग दाह व जंतू प्रादुर्भाव, मूत्रपिंडांचा आकार छोटा होणे, लघवीतून प्रथिने बाहेर पडणे व पुढे रक्त बाहेर पडणे अन् शेवटी 'डायलिसिस' करावी लागणे अशी असू शकते. मूत्रपिंड रोपण एक प्रयोग म्हणून विज्ञानाच्या क्षेत्रात फार महत्त्वाचे असेल, परंतु प्रत्यक्षात रुग्ण व नातेवाईकांच्या जीवनामध्ये आर्थिक, भावनिक, दीर्घकालीन लाभाच्या दृष्टीने अशा विभिन्न मोर्च्यावर किती परवडणारे असते, हा वादाचा विषय आहे.

योग्य आहार-सवयी, बहुतेक औषधे टाळणे, भावनिक संतुलन व मन शांत राखणे यामुळे केवळ मूत्रपिंड विकारच नव्हे तर अन्यही आजार प्रतिबंध करण्यासाठी फार उपयुक्त आहे. प्रथम लघवीतून प्रथिने बाहेर पडणे व पुढे रक्त बाहेर पडणे, हे मूत्रपिंडाच्या घटकामध्ये गळती सुरु झाल्याचे लक्षण असून मुळात जास्तीचे आम्ल त्यातून बाहेर पडणे, हेच त्यास कारणीभूत आहे. मूत्रपिंड हे मुख्यत्वे पाणी, क्षार, आम्ल-अल्कली (सामू) यांचे संतुलन राखणारे अवयव आहे. चयापचय क्रियेतील बहुतेक उत्सर्जक पदार्थ आम्लकारक असतात, त्यामुळे त्यांना फुफ्फुसाद्वारे कर्बद्विप्राणील वायूच्या स्वरूपात, मूत्रपिंडामार्फत लघवीच्या (आम्ल धर्मी) स्वरूपात तसेच अतिशय आम्लगुणधर्मी जठर रसाच्या स्वरूपात बाहेर फेकले जाते. प्रथिनांच्या सुरुवातीच्या पाचनाकरता जठर रसात आम्ल आवश्यक असते हे खरेच, परंतु शरीराचे व्यवहार फार काटकसरीचे असतात, त्यामुळे जास्तीच्या आम्ल विषाला बाहेर फेकता फेकता त्याकडून कार्य करून घेण्याची शरीराची खुबी आहे. त्यामुळे आता सर्व सोपे आहे, अती आम्लता वाढवणारे साखर, प्रक्रियायुक्त तेल, डालडा, आंबवलेले खाद्य पदार्थ, टिकवलेले डबाबंद/बाटलीबंद खाद्य व पेये टाळणे तसेच प्रतिजैवके, वेदनाशामक व अशीच अन्य औषधे टाळणे असे ते स्वास्थ्याचे सूत्र आहे. त्याचबरोबर उपाशी पोटी लिंबूचे सेवन, फळे उपाशी पोटी खाणे, कोशिंबिरीचे

सेवन या अल्केनिर्माता आहार योजनेमुळे फार लाभ होतो. मूत्रखड्याच्या निर्मिती मध्ये सुद्धा आम्लकारक आहाराचे योगदान आहे, भरपूर पाणी पिण्याची सवय मूत्रखड्याच्या प्रवृत्तीला बऱ्यापैकी आळा घालू शकते. फळे, कच्च्या भाज्या भरपूर लघवी तयार होण्यास मदत करतात, ज्यामुळे तेही सहाय्यक आहे. 'ऑक्सालेट' असलेले सुरण, अळू, बीयुक्त टोमॅटो टाळणे गरजेचे असते.

अशारितीने एखाद्याला अतीआम्लतेचा त्रास होत असेल तर त्यात शरीराचा काहीही दोष नाही, तर आपल्या आहारात योग्य बदल करण्याची गरज आहे. परंतु दुर्दैवाने आधुनिक विज्ञानाच्या व वैद्यक शास्त्राच्या नावाखाली आपण प्रथम आम्लनाशक औषधे घेतो, त्याऐवजी चुकीचा आहार बंद करणे आवश्यक आहे. अन् त्यावर शिखर म्हणजे आम्ल बाहेर फेकण्याचा शरीराचा नैसर्गिक पंप बंद करणारी औषधे बाजारात आलीत, ज्यामुळे अजून नाजूक अवयवात आम्ल जाते. मूत्रपिंडातून गेल्यास ती खराब होणे, मूत्रमार्ग जंतू संसर्ग होणे, हाडात गेल्यास ती ठिसूळ होणे, सांधेविकार; स्वादुपिंडाभोवती जमा झाल्यास मधुमेह अशाप्रकारे अन्य अवयवात आम्ल जमा झाल्याने अनेक प्रकारचे रोग होतात. प्रथम कफ विकार, नंतर पित्त विकार व पुढे वात विकार, असा हा क्रम आहे.

बहुतेकदा आजाराच्या अंतिम स्थितीत सर्व उपाय करून थकल्यानंतर लोक योग व निसर्गोपचाराकडे काही आहे काय, अशा संधी शोधण्याच्या मिषाने येतात. परंतु प्रथम म्हणजे योग व निसर्गोपचार हे प्रतिबंधात्मक शास्त्र आहे, ती एक स्वास्थ्यवर्धक जीवनपद्धती आहे. शिवाय रोगाच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत आल्यास आसन, प्राणायाम, ध्यान, चुकीचा आहार टाळणे व योग्य आहाराचे सेवन याद्वारे निश्चितपणे उपाय करता येतो. म्हणूनच हिपोक्रॅट्सनी दोन हजार वर्षापूर्वीच म्हणून ठेवलंय "आहारच असू द्या तुमचे औषध!"





**SAMKHYA KARIKA**  
(by Shri Ishwarkrishna)



**Vinod Joshi**

(Yoga & Naturo-Therapist and Trustee of Yoga Vidya Niketan  
M : 9869002291, Email : vinod2109joshi@gmail.com)

*(This is a humble attempt to share what I have learnt, about Samkhya Philosophy, from my respected teacher - Dr. Rudraksha Sakrikar from K.J.Somaiya Institute of Dharma Studies)*

34

बुद्धि – इन्द्रियाणि तेषां पञ्च विशेष अविषेश विषयाणि ।  
वाक् भवति शब्द विषया शेषाणि तु पञ्च विषयाणि ॥ 34 ॥

In the earlier Karika 33, some additional information was given about three internal organs - Mind, Ego and Intellect. The difference between the three internal organs and ten external organs (five Dnyanendriyas and five Karmendriyas) was also highlighted.

The term त्रिविधं अन्तःकरणं in Karika 33, referred to three internal sense organs – namely Mind / Manas, Ego / Ahamkar and Buddhi / Intellect. Individual gets knowledge of the external objects through these three internal sense organs. Hence in this Karika they are referred to as बुद्धि – इन्द्रियाणि. The first line of the Karika refers to these five Sensory organs / Dnyanendriyas / Buddhi-Indriyas. Second line of the Karika refers to five Organs of action / Karmendriyas.

Sensory organs (बुद्धि – इन्द्रियाणि) have the capacity to apprehend objects and get knowledge about the object. As this knowledge is essential vital part of Decision taken by Intellect (बुद्धि), this set of five Sensory organs are referred to as Buddhi-Indriyas.

The objects apprehended by Buddhi Indriyas have two types of properties :

VISHESHA ( विशेष )	AVISHESHA ( अविशेष )
<p>Perceivable by common people, as they are within the reach of the Sensory Organs of common people. We differentiate objects by their special / specific / Vishesha properties. We should understand it as Gross Mahabhootas.</p> <p>As a Yoga Student, we should correlate this with Savitarka Samapatti – when meditation is on the Gross object.</p> <p>e.g. When object of meditation is perceivable (Vishesha) smell of a Rose Flower.</p>	<p>Not perceived by common people, as they are beyond the normal capacities of Sensory Organs of common people. They are Subtle in nature. We should understand it as Tanmatras – from which Mahabhootas evolve.</p> <p>As a yoga student, we should correlate it with Nirvitarka Samapatti – when meditation is on subtle element of Gross object.</p> <p>e.g. When object of meditation is Gandha Tanmatra – which is same for any smell perceived – and hence it is not specific / common / Avishesha.</p>

For more detailed explanation of this, we can refer to PYS 1 : 17.

Some of the respected Commentators refer to Avishesha as the Sensory Perception for Gods only. As a practical student of Yoga, we should interpret as a specially harnessed perception capacities, with profound meditation on Subtle – Non object specific qualities like Tanmatra. Another example which may offer better clarification is understanding specific audible sound as Vishesha and Anahat Naad – perceivable only by Yogis (and not by common people) as Avishesha.

Second line of the Karika talks about the organs of action (Karmendriyas). Of these, Vak (Ability to articulate sound / shabda) performs only one function i.e. Vachana. While the other four, indulge in all the five functions of Karmendriyas – Vachana (Ability to articulate sound / shabda) , Adan (Ability to hold), Gaman (Ability to go from one place to another), Utsarga (Ability to excrete) and Aananda (Ability to give pleasure to others).





**नम्र झाले भूता । त्याने कोंडीले अनंता ॥**



**श्वेता मोदले-सोपारकर**

(योविनि-प्रशिक्षित योगशिक्षिका, मो. : ९००४८८११६१)

**ताई,** आज मशीन जरा लवकर लावा, घरी भाऊ येणार आहे. आज मी दोन ऐवजी एकलाच येईन कामाला. असे अरुपाने मला फोन करून सांगितले. अरुपा. म्हणजे माझी कामवाली. सावळा वर्ण, किरकोळ शरीरयष्टी, एकदम बिनधास्त, कोणालाही न घाबरणारी. मी फोन ठेवून लगबगीने मशीन लावले. त्या दिवशी रविवार असल्याने ऑफिसलाही सुट्टी होती. बरोबर एक वाजता अरुपा आली. नेहमीपेक्षा आज ती जरा जास्तच गडबडीत दिसत होती. तिने सिंकमधली भांडी घासायला घेतली आणि अचानक ती किंचाळली. मी लगेच स्वयंपाकघरात गेले. पाहिले तर काचेचा ग्लास फुटून काचेचा एक तुकडा तिच्या तळहातात रुतून बसला होता. तो तुकडा मी अलगद बाहेर काढला, तसे तिच्या हातातून रक्ताची धार वाहायला लागली. त्यावर मी हळद दाबली आणि कशाला इतकी घाई करतेस गं, हळूहळू कर की, असे म्हणून तिला खुर्चीत बसवले. तिचा हात हातात घेतल्यानंतर माझ्या लक्षात आले की तिचे अंग खूप तापले आहे. थर्मामीटरने तपासल्यावर १०१ ताप भरल्याचे कळले. जबरदस्तीनेच मी तिला गोळी दिली आणि बिछान्यावर शांतपणे झोपवले. नेहमी बिनधास्त असणारी अरुपा आज पहिल्यांदाच बिथरलेली दिसत होती. तिला शांत करण्यासाठी मी तिच्या कपाळावरनं हात फिरवला, तर तिचे डोळे भरून आले. तिला काहीतरी बोलायचे होते, पण मी हातानेच तिला शांत राहायची खूप केली. थोड्या वेळातच तिचा डोळा लागला. तिची झोप होईपर्यंत मी सर्व कामे आटपली. तासाभराने ती उठली आणि पदर खोचून कामाला लागली. मी म्हटले अगं बाई जा तू घरी, झालंय सगळं काम. डॉक्टर कडे जा आणि तब्येतीची काळजी घे. तसे ती म्हणाली, ताई तुम्ही किती करता माझ्यासाठी. मी म्हणाले, अग तू आहेस, म्हणून माझा संसार सुरळीत सुरू आहे. नाहीतर माझ्या एकटीच्याने होणार आहे का हे सगळं? आपल्याप्रति कृतज्ञतेचे हे दोन शब्द ऐकून तिच्या डोळ्यात दिसलेला आनंद त्यादिवशी कितीतरी मौल्यवान वाटला मला. अरुपासारख्या कित्येक बायका, माझ्यासारख्या नोकरी करणाऱ्या आणि गृहिणींसाठी सुद्धा बरं का, देवदूता सारख्याच असतात. त्यांच्या जीवावरच आपण

आपली बाकीची कामे करू शकतो. हे काम माझं, हे तुझं.. असे गृहीत धरण्यापेक्षा आज तिच्यामुळेच मी नोकरी करू शकते, ही जाणीव फार महत्त्वाची वाटते मला.

आपल्या दैनंदिन आयुष्यात कधी ना कधी असे प्रसंग प्रत्येकाच्याच आयुष्यात घडत असतात. 'जगामध्ये जगन्मित्र । जिभेपाशी आहे सूत्र ॥' ज्याला जगन्मित्र व्हायचे असेल, त्याने सर्वांशी मनापासून प्रेमाने बोलले पाहिजे, असे संत श्री समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात. मात्र हे बोलणे नाटकी नको. तुमच्या बोलण्यातून त्या व्यक्तीबद्दलचे प्रेम, कृतज्ञता व्यक्त झाली पाहिजे. आता केवळ बोलूनच प्रेम किंवा कृतज्ञता व्यक्त करता येते, असे नाही. कधी कधी नजरेतून, स्पर्शातूनसुद्धा ती व्यक्त होते. बऱ्याचदा शब्दांपेक्षा स्पर्श जास्त प्रभावी ठरतो. आजीचा हरवलेला चष्मा शोधून दिल्यावर ती जेव्हा तिचे थरथरणारे हात आपल्या डोक्यावर फिरवते, तेव्हाचा तो स्पर्श आणि मुलाने किंवा मुलीने स्पर्धेत मिळवलेले मेडल जेव्हा तो आपल्या आईच्या गळ्यात घालतो, तेव्हा आईला होणारा आनंद, हा शब्दातीत असतो. सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत अशा कित्येक व्यक्ती असतात, ज्यांच्यामुळे आपले जीवन सुखकर होत असते. मग ते आपल्या घरातला कचरा घेऊन जाणाऱ्या सफाई कर्मचारी असोत किंवा सीमेवर शत्रूपासून आपले संरक्षण करणारे आपले जवान. या सगळ्यांप्रति स्नेहभाव, कृतज्ञता व्यक्त करणे, ही आपली प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

हे झाले आपल्या सभोवतालच्या माणसांबद्दल. त्याचप्रमाणे आपल्या सभोवताचा निसर्ग, झाडे, सूर्य, पशुपक्षी यांच्याप्रति आपण कृतज्ञ असायला हवे. आणि सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे ज्या भगवंताने हा सुंदर देह आपल्याला भेट दिला त्याविषयी आपण कृतज्ञ राहायलाच हवे. श्री समर्थ रामदास स्वामी असे म्हणतात की, जो अन्न देतो उदरासी । शरीर विकावे लागे त्यासी । बा ज्याने घातले जन्मासी । त्यासी कैसे विसरावे ॥ म्हणून सकाळी उठल्यानंतर आणि रात्री झोपण्यापूर्वी आपण भगवंताचे स्मरण करतो.

देवळात गेल्यानंतर प्रत्येकाचे हात आपसूक जोडले जातात, डोळे मिटतात. सर्व चिंता, प्रश्न परमेश्वरचरणी वाहिल्यानंतर आणि चांगल्या गोष्टींबद्दल त्याचे आभार मानल्यानंतर, शरीर आणि मन हलके आणि प्रसन्न होते. हा अनुभव आपण सगळेच घेतो. ही सगळी कृतज्ञतेची किमया आहे.

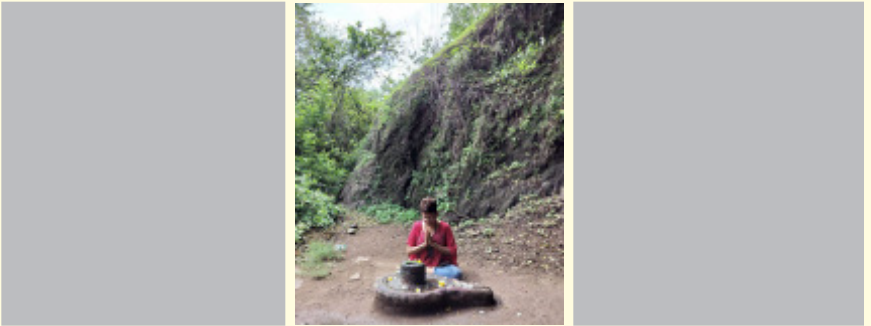
संत परंपरेने नेहमीच कृतज्ञतेची थोरवी गायली आहे. कृतज्ञतेच्या भावनेमुळे नकारात्मक विचार, अहंकार गळून पडतो. आपल्यातल्या दयाळूपणाची आठवण होते आणि उपकार परतफेडीची जाणीव दृढ होते. कृतज्ञता आपले वैयक्तिक जीवन अधिक समृद्ध करते. कुटुंब आणि मित्रपरिवारासोबत आपले बंध मजबूत करते. ज्या

कुटुंबात प्रत्येक जण प्रत्येकाबद्दल कृतज्ञ असतो, तिथे एक खोल भावनिक जोड असते. पर्यायाने सामाजिक जीवनावरही त्याचा सकारात्मक परिणाम दिसून येतो. कृतज्ञता ही एक अतिशय अद्भुत आणि सुंदर भावना आहे, जी मानवी मानसशास्त्र आणि समाजाला बळकट करते. ज्या समाजात प्रत्येक जण कृतज्ञ असतो, तो सर्वात आनंदी आणि प्रिय असतो. शेवटी कृतज्ञता ही मानवी भावनांपैकी सर्वात निरोगी भावना असल्याचे विज्ञान सांगते. एखाद्याबद्दल कृतज्ञ असणे, पण कृतज्ञता व्यक्त न करणे म्हणजे, अमूल्य भेट ज्याच्यासाठी आहे, ती त्याला न देता स्वतःकडेच ठेवल्यासारखे आहे, नाही का?

वृक्ष, प्राणी, पक्षी, हे सगळे घटक खूप महत्त्वाचे आहेत. या जीवसाखळीशिवाय आपण जगूच शकत नाही. त्यामुळे प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्षरित्या पृथ्वीवरील सर्व जिवांचे आपल्यावर उपकार असतात. या जीवसृष्टीची हानी टाळणे, पर्यावरणाचे रक्षण करणे, हीच कृतज्ञता. आपण समाजाचं काही तरी देणे लागतो, असे समजून एकमेकांच्या मदतीला धावून जाणे, हीच खरी सामाजिक कृतज्ञता आहे. त्यामुळे इतरांप्रती कृतज्ञता भाव जपल्यास समाजात सुख व शांती नांदते.

नुकत्याच काही सुंदर गोष्टी वाचनात आल्या त्या तुमच्यासोबत वाटून घेते आहे. जगणे कोणाचेही सोपे नसते. आपण सोडून बाकी सगळ्यांचे चांगले आहे, असे फक्त आपल्याला वाटत असते. सर्वात सुखी माणूस तोच असतो जो आपली किंमत स्वतः ठरवतो आणि सर्वात दुःखी माणूस तोच असतो जो आपली तुलना इतरांशी करत राहतो.

पश्चात्ताप भूतकाळ बदलू शकत नाही आणि काळजी भविष्याला आकार देऊ शकत नाही. म्हणूनच वर्तमानाचा आनंद घेणे, हेच जीवनाचे खरे सुख आहे. दुसऱ्यांबद्दल वाईट बोलून, त्यांचे दुर्गुण सांगून, आपला चांगुलपणा आणि कर्तृत्व कधीच सिद्ध होत नसते. त्यामुळे आपल्याकडे जे आहे त्यासाठी कृतज्ञ रहा, ईश्वराने दिलेल्या अमूल्य शरीराची आणि मनाची काळजी घ्या, एवढीच विनंती.





## Gratitude



**Mallika Sudhakar**

(Yoga Therapist & Counsellor YVN, Vashi, Mob. 9833504783)

The YVN tradition of Festival of Gratitude, was Guruji Nimbalkarji's foresight of inculcating the sense of gratitude in each and every Yovini Teacher, volunteer and Shramik of Yoga Vidya Niketan. The grasp of every principle of Yoga by our beloved Padmashri Sadashiv P Nimbalkarji was so profound and in detail. He understood the depth and intricate nuances of the attitude of gratitude. All the traditions of YVN are laid down in such a simple and easy way, yet the meaning is deep and significant. The environment of Yoga Bhavan speaks volumes of being in gratitude to the sculptors of present Yoga Vidya Niketan. There is no corner which does not speak about the great contributors to establishing this institution from its foundations.

The entry gate of Yoga Bhavan remembers the great Swami Kvalayananda, the notable disciple of Paramahansa Madhavdasji, Guruji of Nimbalkarji, a pioneer researcher and scientist in uncovering the immense benefits of various yoga practices – Asanas, Pranayamas and other practices like Mudras, Bandhas, Kriyas. He started research in Yoga in 1920 and started the first Journal Yoga Mimamsa in 1924 for scientific studies in yoga. His discovery of the Madhavdas Vacuum, in colon during the performance of the Nauli Kriya, was named in his Guruji's fond memory. He was highly influenced by Sri Aurobindo and Sri Lokmanya Tilak. At that time, he came in contact with the Indian population who were largely illiterate and also superstitious. Thus, he became aware of the need and value of education and taught initially, Indian culture and later Indian system of Physical Education. Under Madhavdasji's guidance, he had an insight into yogic discipline. Though

he was spiritually inclined, he was a rationalist too, hence, his career into research for understanding the scientific effects of yoga.

There are various other pictures of contributors to Yoga Bhavan in different halls on different floors. Next photo, is Swami Kvalayanandaji's Guruji, Paramahansa Madhavdasji, who turned his notable disciple's attention to deeper study of yoga. He himself travelled for 35 years, to many places across India, to gain first-hand knowledge of different traditions of yoga. He was born in West Bengal, in a Mukhopadhyay family, which was the descendant of the first Bengali author of Ramayan. He travelled through Assam, Tibet, Himalayas, Uttar Pradesh, Gujarat and various other places in India. He was very illustrious and was eager to reduce the sufferings of the common man. He lived to the ripe old age of 123 years. He finally, settled in Gujarat practicing and teaching yoga to selected disciples, one of them being Swami Kvalayanandaji.

In the present day, a good number of people have fine moral values and an esteemed purpose in life. On the other hand, there is an erosion of moral values or the lack of clarity in understanding them in the modern societal context. Everybody is at a speed to attain their daily goals, even if it means going through shortcuts or compromising values. There is a cloud of materialism in the minds of people which makes an individual impatient and does not allow enough time for reaching goals, following the right path. Importance to discipline, especially waking and sleeping times and diet can bring about a revolutionary change in one's well-being and a state of being highly motivated. This enthusiasm helps us to go into the world and achieve our ambitions sincerely. We are the outcomes of our own actions. It is imperative that all people recognise and acknowledge how nature, people and events work together and interdependently.

Gratitude is the good feeling or happiness created for a few moments, within us. Awareness of benefits only leads to acknowledgement. If we are aware and show gratitude to the multitude of little blessings that we are blessed with, in a day, our moods are

automatically regulated. The feeling of gratitude also transforms us and the feeling of giving what we have received ensues. The thought of doing good to others gets lodged in the mind. What we receive, we want to give unto others, so that they also benefit from it. It is a positive state of being. It does not allow us to feel depressed, moody, sad or anxious. It inspires us to go forth, to honour our commitment.

Gratitude is an essential ingredient to a happy life. There are practical ways of following gratitude in daily life. In India and many places around the world, the first thing we do is thank God for giving us life for another beautiful day. The first phrase that comes to our lips is, “thank you”. The ways of expressing appreciation are many. You can convey your appreciation by shaking hands, for children by words or appropriate touch, for adults by words of gratitude or gratefulness, employees by appreciation letter or message for timely help or good job. Sometimes we may appreciate in words or in kind by gifting something which is useful or desired by the person causing the gratitude. Gratitude may also be shown by returning the favour in action or helping in a similar way. Sometimes gratitude may be intangible. We might want to make it known to them that you appreciate their service.

What happens if we do not show gratitude for the blessings in life or the acts of kindness by others or by helpful events in nature? To understand why we don't show gratitude, we need to understand what prevents us from showing gratitude? The first obstacle is if you are not remembering to show gratitude to the concerned person, then we cannot appreciate or show gratefulness. The second obstacle is when we are not mindfully aware, while receiving the services or actions. When we are having a lot of work or responsibilities, it is quite possible that we are unable to get into the gratitude attitude. In such cases, it is always better to fix a particular time during the day or a Sunday, when we write in a Gratefulness Journal. Here we pen the favours, or services, or actions received from the helping hands and how we benefited.

Gratitude is a universal concept that is found in various religions,

and spiritual traditions across the globe. In ancient Chinese philosophy, Confucius emphasized the importance of gratitude in maintain harmonious relationships and cultivating a virtuous character. He believed that it was essential for a moral life and show appreciation towards self, fellow men and the natural world. Confucius also taught that self-appreciation is vital for maintaining inner balance and enabling personal growth. In ancient Greek philosophy, Epicureanism, the key to happiness, was in appreciating and being grateful towards the simple pleasures of life. Practicing gratitude could lead one to lead a life filled with satisfaction and tranquility. Buddhism believes in the concept that everything is interconnected. This interconnectivity evokes awareness of our interdependent and interconnected existence, thus, evokes gratitude for the web of life that sustains us. Christianity, has many prayers of thanks giving for food, family, life and other blessings of life. In short, gratitude is very deep, more deeper than the benefits or happiness received. It may be everyday things which we are enjoying everyday and may not be articulate about it. It does not just have surface value but absence of these facilities and comforts might lead us to become moody, depressed, disinterested or anxious in life. So, gratitude may be the simple everyday pleasures of life or profound events or services or humility or kindness of others which have helped tide the situations in life.

There are many benefits of practicing gratitude in our daily life. Firstly, gratitude creates immense happiness in us leading to a better state of mind. It gives us satisfaction to know that we have expressed our feelings to the one that has shown us kindness or generosity or humility. Secondly, it helps us to improve relationships and create a bonding between people. We also increase our trust and confidence in them. This improves the state of mind through happiness and a motivation to give back from what we have benefitted in the world. The positive feelings, enhance the moods, gives more clarity to thoughts and a self-confidence for self-action. Thus, there is improved physical

strength, enhance mental ability and an emotional regulation by practicing the attitude of gratitude.

The physical health improvement helped one to care for the physical body by exercising, eating nutritious food which in turn enhanced the immunity, lowered the blood pressure and reduced inflammation.

The improved mental and psychological health, helped one to have positivity which enhanced positive thinking. So there was a reduction of negative thoughts, reduced depression and anxiety symptoms. It helps one to recognise a bad day and focus on the positive side to boost the moods and reset the mindset. It has been observed that individuals with depression symptoms have reduced them with the practice of gratitude in life. Individuals with anxiety show symptoms of worrying and anxiety about past or future events. Practice of gratitude helps one to be in the present and thus reduce negative thoughts which come due to overthinking.

The improved emotional health was in the form of balancing the positive and negative emotions. The deeper understanding of the pleasures and pains of life helped to regulate the emotions and keep a peaceful and calm mind in spite of the situations of life. Every cloud has a silver lining. So, if an unpleasant event has happened there is hope of pleasant events in the future.

There is a better quality of sleep. Listing a few grateful events or acts in the day helps greatly to calm the mind before falling asleep. A good night's sleep ensures that the body rests well and feels rejuvenated the next day. There is less fatigue, and the length and quality of sleep is good.

Whenever we receive kindness from others, we are very happy and want to acknowledge their kindness. We feel immense happiness when the kind person smiles. It gives us confidence to reciprocate the same for others in such situations. A tremendous desire to help mankind is generated within us. We generally volunteer to help where there is a shortage of people or where they are looking for like-minded individuals.

An individual is strengthened by such experiences of kindness from others. One gets courage and confidence to be similarly useful to others. Without such help from others, it would have been impossible to come out of a difficult situation.

Showing gratitude to others in a time of need is the best virtue one can possess. The importance of this attitude is described in the philosophies and ancient religions. This virtue is very relevant in the present modern culture. Especially in Metros, the speed of life is overwhelming the population. People are finding very less time to share with family, friends and colleagues. This is reducing the connection between people and life has become mechanical and complicated. Importance is given to showy acts rather than genuine acts of hard work. It is necessary to be truthful and understand others' situations. and be helpful in times of need. The element of genuineness is going to improve the courage to face difficulties and resilience in the times of adversities of life.

I bow down to my Guruji Nimbalkarji and Savant Sir, all teachers who have taught me in YTTC, YNTC who put the foundations of yoga into my life. I serve with gratitude to my teachers and my institution. I am happy when I'm able to help patients with their health problems by counselling, yoga therapy and naturotherapy.

[Every Wednesday, consultation between 5:30pm and 7:30pm at Yoga Bhavan, Vashi]





## शाळिग्राम



### विश्वेश्वर सावदेकर

(कार्यकारी संपादक, 'योगप्रकाश', प.पू. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर, मो. : ७३८७८८६२४१)

आमच्या घरच्या देवघरात एक अगदी काळा-कुळकुळीत, मोठा, छान शाळिग्राम होता. आजोबा फारसे देव-देव करत नव्हते. पण संकष्टी चतुर्थीचा पूर्ण दिवस त्यांचा असायचा. रोजची पूजा आजी किंवा काकू करायच्या. आल्याची परीक्षा जवळ आली की तिला एकदम 'देव आठवायचे'. एखाद्या वेळी चुकून पूजा करावी लागली, तर आम्हाला शाळिग्राम आणि तो लंगडा बाळकृष्ण फार त्रास द्यायचे. लवकर जागेवर बसत नव्हते. शाळिग्राम कितीही स्वच्छ केला, धुतला, तरी काळा व कोरडाच दिसायचा. मोठी मजा वाटायची. लंगडा बाळकृष्ण बालमित्र वाटायचा. पुढे वाचनात काही म्हणी, वाक्प्रचार आले. तिथे आम्हाला पुन्हा शाळिग्राम भेटला. काहीही प्रतिक्रिया न देणं, न बोलणं म्हणजे 'तोंडात शाळिग्राम ठेवणं'. कशाचाही परिणाम न होणारा, ढिम्म, निर्विकार मनुष्य म्हणजे 'गंगेतला शाळिग्राम'. काळ्या कुळकुळीत माणसाला पण 'शाळिग्राम' म्हणायचे. 'मंदाताईनी जावई अगदी शाळिग्राम निवडला हो' - म्हणजे काय ते काकू सांगायच्या. अर्थासह.

पुढच्या अभ्यासात असंही कळलं की, हे शाळिग्राम असे कुठेही सापडत नाहीत. नेपाळमधल्या गंडकी नदीची उपनदी असलेल्या 'काली गंडकी'च्या पात्रात ते आढळतात. एका शाळिग्रामसारखा दुसरा नसतो. वैज्ञानिक सांगतात की शाळिग्राम हा जीवाश्म (ऑमोनाईट) या प्रकारचा दगड आहे. तेहतीस प्रकारचे हे शाळिग्राम असतात. त्यांच्या अंतरंगात सुरेख नक्षीकाम असते. ही नक्षी कशी तयार होते याचाही बराच अभ्यास झालेला आहे. नक्षीला धार्मिक महत्त्व आहे. असो.

वैज्ञानिक विश्लेषण काहीही असले तरी आपल्या हिंदू धर्मात 'शाळिग्राम'ला साक्षात श्री विष्णूचे रूप मानून त्याची पूजा केली जाते. जिथे शाळिग्रामाची स्थापना होऊन नित्य पूजन होते तिथे साक्षात लक्ष्मीचा वास असतो, अशी श्रद्धा आहे. श्री विष्णू व श्रीलक्ष्मी नेहमी बरोबर राहतात.

आम्हाला आज या शाळिग्रामचे शास्त्रीय विश्लेषण करायचे नाही. त्यात आढळणारी चिन्हे, त्यांना असणारी मान्यता, धार्मिक-पौराणिक संबंध यावर सुद्धा काही बोलायचे नाही. शाळिग्रामचे आमच्या मनात आकर्षण आहे ते त्याच्या कोरडे

राहण्याच्या, निर्विकार असण्याच्या गुणधर्मांमुळे. त्याचं अंगाला काहीही लावून न घेणं, आम्हाला जास्त महत्त्वाचं वाटतं. गुळगुळीत असणं आवडतं. त्यामुळे शाळिग्राम पाहिला की गीता आठवते. वेगवेगळ्या अध्यायांमधले अनेक छान-छान श्लोक आठवतात. स्थितप्रज्ञ, प्रिय भक्त, गुणातीत, पुरुषोत्तम, दैवासुर... सगळं डोळ्यांसमोर येतं. श्रीज्ञानेश्वरी, सुबोध ज्ञानेश्वरी यांचा धांडोळा घेताना हरवून जातो. एक छोटासा शाळिग्राम स्वतः कोरडा राहून इतका नाचवतो बघा.

अंतरंगातली सुरेख नक्षी जोपासणारा, 'ऊस डोंगा परि रस नोहे डोंगा' अशा या शाळिग्रामाच्या गुणधर्मांवर विचार करताना गीतेचा दुसरा अध्याय आठवतो.

**सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।** (गीता २:४८)

कार्य करताना समत्व, समभाव महत्त्वाचा. समत्व हीच उत्तम योगस्थिती होय.

**पाहा शुभाशुभ करिता कर्म। समान ठेवणे मनोधर्म।**

**हीच योगस्थिती उत्तम। म्हणती अर्जुना।।**

स्वजनासक्तीने मोहित झाल्यावर महापराक्रमी अर्जुनाने 'सीदन्ति मम गात्राणि' म्हणत विषादाने शस्त्रे खाली ठेवली आहेत. या गलितगात्र अर्जुनाला मोहातून बाहेर काढण्यासाठी भगवंतांनी दुसऱ्या अध्यायात अनेक सुंदर दाखले दिले आहेत.

**हतो वा प्राप्स्यसि स्वर्गं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम्।** हे सांगून झाल्यावर ते म्हणतात,

**सुखदुःखे समेकृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।** (गीता २:३८)

सुख आणि दुःख, लाभ आणि हानी, जय-पराजय या सगळ्या गोष्टी आपल्याला समान वाटल्या पाहिजेत. सहन करता आल्या पाहिजेत. दुःखांना प्रतिकार न करता सहन करण्याची आपली क्षमता म्हणजे तितिक्षा. ती वाढवायची.

**सुखात संतोष मानू नये। दुःखात खेद मानू नये। इच्छा मर्नी धरू नये। लाभालाभाची।।**

हाती घेतलेलं काम पूर्ण होऊ शकेल का, विजय मिळेल की पराभूत व्हावं लागेल, असा विचार सुद्धा मनात आणायचा नाही. आपलं कर्तव्य पार पाडायचं आणि विसरून जायचं.

**येथे आपणास विजय मिळेल। किंवा सर्वथा देह जाईल।**

**हे आधीच काही पुढील। चिंतू नये।।**

आपण अगदी सामान्य माणसे आहोत. आपल्या भावना फार तरल आणि तीव्र असतात. थोड्याशा सन्मानाने आपण हुरळून जातो आणि उपेक्षा-अवमान झाला की दुःखी होतो. निराश होतो. थोडी कुठे शरीराची गाडी कुरकुरायला लागली की व्यथित होतो. या शारीरिक अकार्यक्षमतेचा प्रचंड न्यूनगंड निर्माण होतो. समर्थ आपले वर्णन करताना म्हणतात, 'जो संसार दुःखे दुखावला'- असे आपण 'संसार दुःखी' आहोत. संसार करताना ज्या सुखामागे धावतो, तेच सुख प्राप्त झाल्यावर

आपोआप कसं दुःखात परिवर्तित होतं, तेच कळत नाही. सुखाच्या मागे पळताना आयुष्य संपून जातं. एक सुख हाती आल्याबरोबर दुसऱ्याची आस लागते. ही सगळी न संपणारी शर्यत आहे. वेगाने धावणाऱ्या सशाला हरवणारी. आपला इथे नेहमी ससा होतो. भगवंत म्हणतात, 'नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता'.

**चांगले प्राप्त होता काही। ज्यास संतोष वा गर्व नाही।**

**अथवा वाईट प्राप्त होताही। ज्यास नाही विषाद।**

- असा हर्ष-शोक विरहित मनुष्य 'आत्मबोधभारित' आणि 'प्रज्ञायुक्त' मानावा.

- हे तर काही मिळण्या न मिळण्याबद्दल आणि सुखदुःखांबद्दल झालं. पण ते प्रतिष्ठा, मानपान, मानापमान यांचं काय? कशात काय अन् फाटक्यात पाय, तरी या बाबतीत किती संवेदनशील असतो आपण! कोणी लक्ष देत नाही, ऐकून घेत नाही तिथे का जायचं? उपेक्षा आणि अवहेलना का सहन करायची? आपल्याला काही मान-पान, प्रतिष्ठा आहे की नाही? कोणीही यावं आणि टपली मारून जावं?

- इथे आम्हाला ते प्रिय भक्ताची लक्षणे सांगणारे गीतेतले श्लोक आठवतात.

१४व्या अध्यायातला 'गुणातीत' आठवतो. देवघरातला 'शाळिग्राम' या सगळ्या लक्षणांच्या कसोटीवर उतरतो. भगवंत म्हणतात.

**समःशत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः।**

**शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः॥ (गीता १२:१८)**

शत्रू आणि मित्र, मान-अपमान यांच्याबद्दल समान भाव ठेवायचा. द्वंद्वातही सारखीच वृत्ती ठेवायची. कसली आसक्ती मनात ठेवायची नाही. थोडक्यात, आपण 'शाळिग्राम' व्हायचं. निर्विकार, कोरडं राहायचं. कशात भिजायचं नाही. अंगाला लागू द्यायचं नाही.

'समःशत्रौ च मित्रे च' यासाठी ज्ञानेश्वर महाराज अनेक सुंदर दाखले देतात. फक्त आपल्या घरातल्या लोकांना उजेड द्यायचा आणि इतरांना अंधारात ठेवायचं, असा विचार दिवा कधी करतो का? झाड लावणारा माळी आणि त्याला तोडायला येणारा लाकूडतोड्या, या दोघांनाही तो वृक्ष सारखीच सावली देतो की नाही? जो पाणी घालेल त्याला गोड रस आणि चरकात पिळून काढणाऱ्याला कडू रस, अशी कधी उसाची वागणूक असते का? हेच ते 'समःशत्रौ च मित्रे च'।

**शत्रू आणि मित्रात। भेद नाहीच जो मानत।**

**मान आणि अपमानात। वृत्ती ज्याची समतोल।।**

आकाशाला तिन्ही ऋतू सारखेच. पर्वताला चारही दिशांनी येणारा वारा सारखाच. हे 'समत्वं योग उच्चते' आचरणासाठी फार कठीण.

**नाना दुःखांची होता प्राप्ती। उद्वेग नाही ज्याच्या चिन्ती।**

**आणि सुखाची इच्छा कधी। ज्यास बद्ध करीना।।**

- असं आपल्याला होता येईल का? होता येईल का 'शाळिग्राम'? सुख-दुःखांच्या उन-सावलीच्या खेळात आपण कितीतरी लोकांना वागण्या बोलण्याने दुखावतो. कधी उन्मत्त होऊन, तर कधी विमनस्क असताना. त्यामुळे वैमनस्य वाढते. सूक्ष्म वैरभाव निर्माण होतो. अपमान, उपेक्षा कोणालाच सहन होत नाही. याबद्दल बोलताना भगवंत म्हणतात,

**मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः।**

**सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते॥ (गीता १४.२५)**

मान आणि अपमान दोन्ही सारखेच मानायचे. कोणी अगदी घोड्यावरून मिरवणूक काढली काय आणि गाढवावरून धिंड काढली काय, डोक्यावर घेतलं आणि नंतर खाली आपटलं काय, आपली वृत्ती सारखीच असायला हवी. शत्रू आणि मित्र यांच्यात समभाव ठेवणं, 'तुल्यो मित्रारिपक्षयोः' हे तर फारच कठीण आहे. आपल्या भाषेत सांगायचं तर ज्याने एकदा पंगा घेतला, वाईट वागणूक दिली, तो आपल्या मित्र-यादीतून कायमचा बाद होतो. 'झालं गेलं विसरून जा', वगैरे गुळमुळीत धोरण सहसा जमत नाही. पण ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात,

**सुहृज्जन किंवा शत्रुगण। बसले समीप येऊन।**

**दोघेही त्याला समान। सूर्यास जैसे दिनरात्र।**

आकाशात वर्षातून सहा ऋतू येतात, आणि जातात. तरी आकाश त्यांच्यापासून अलिप्त असते. तसं वैषम्यापासून ज्याचं चित्त मुक्त राहतं, तो गुणातीत.

**सहा ऋतू येती आकाशात। तरी त्यांच्यापासून ते अलिप्त।**

**तैसे वैषम्यापासून चित्त। मुक्त जयाचे।।**

'सर्वारम्भपरित्यागी' हा गीतेत बरेचदा येणारा आणखी एक शब्द. याने काही दिवस गोंधळात टाकले होते. 'सर्वारम्भपरित्यागी' म्हणजे कुठल्याही गोष्टीची आपणहून, आपल्यापासून सुरुवात न करणारा. आरंभ आपल्यापासून नको. कुठल्याही गोष्टीचे श्रेय स्वतःकडे घेण्याच्या वृत्तीचा त्याग करणारा. आपण प्रारंभ केला नाही तर 'हे मी केलं', 'हे माझ्यामुळे झालं', 'मी नसतो तर घडलंच नसतं', या सगळ्या 'मी' प्रवृत्तीला आपोआप आळा बसतो. या 'सर्वारम्भ परित्यागाने' काय घडतं? खूप काही घडतं.

**होते सर्वारंभाचे उच्चाटन। प्रवृत्तींचे अस्तमान।**

**आणि कर्मफळाचे दहन। त्याच्या ठायी॥**

(आभार : प. पू. जनार्दनस्वामी योगाभ्यासी मंडळ, नागपूर यांनी प्रकाशित केलेल्या एप्रिल २०२४च्या 'योगप्रकाश' मासिकातील हा लेख सर्व संबंधितांचे आभार मानून उद्धृत.)



## Inaugural Function of 48th Yoga Teachers' Training Course held at Damle Yoga Kendra, Matunga



**Madhura Karambelkar**

(Yoga Teacher, YTTC, Matunga, Mob. 9819253385)

Following the tradition of Yoga Vidya Niketan, the captioned function organised at Damle Yoga Kendra, Matunga in the evening of Tuesday, the 16th July 24 started with chanting of Omkar and Prayer by YVN's Yoga Teacher Smt. Ujwala Karambelkar. The gathering of more than 120 Yoga aspirants assembled at Damle Yoga Kendra was warmly welcomed by YVN's Yoga Teacher Shri Sudhakar Mestry. Thereafter, Smt. Anuradha Patwardhan, Yoga Teacher, YTTC, Matunga nicely conducted the demonstrations of traditional yogic practices presented by a team of students of the 47th YTTC batch which received spontaneous applause from the audience present. 'Padma Shri' Uday Deshpande, the internationally known Chief Coach & Honorary General Secretary of Shree Samarth Vyayam Mandir, Dadar was the Chief Guest of the function. He was introduced by YVN's Yoga Teacher Smt. Madhura Karambelkar. She said that YVN is proudly associated with Mallakhamb Vishwaguru - Shri Uday Deshpande sir ever since the time he did YVN's 1st YTTC ! All present gave best wishes to Shri Deshpande sir for the program to be held in Paris where he, along with his team, was to conduct daily mallakhamb demonstrations and workshops at India House during the period of Olympic games. YVN's Chairman Mahesh Sinkar and Senior Managing Committee Member Shri Shreedhar Parab affectionately felicitated the Chief Guest.



Chief Guest 'Padma Shri' Uday Deshpande



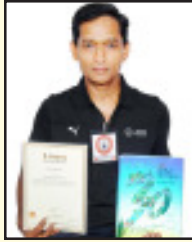
The results of the 47th YTTG were then declared by Mahesh Sinkar, YVN's Chairman & Coordinator of YTTG, Matunga in his inimitable style, building up the climax for the 1st Rank! The awardees were felicitated by Shri

Uday Deshpande and Shri Shreedhar Parab. Thereafter, 48th YTTG was declared 'open' by Shri Uday Deshpande sir just before addressing the gathering. Our Chief Guest was clearly nostalgic while mentioning the organisational and administrative skills and nuances which he had learnt from 'Padma Shri' Sadashiv Nimbalkar Guruji! He praised Yoga Vidya Niketan for the systematic ways of teaching the meticulously designed Graded Yogic Courses of YVN from which many of his students have benefited as well. He emphasized on the importance of following a disciplined lifestyle and adopting yoga as a way of life.

Shri Shreedhar Parab then congratulated the rank holders & prize-winning students of the 47th YTTC and wished the students of 48th YTTC an exciting year, full of new learnings!

Shri Prashant Vanarse and all Matunga YTTC teachers literally set the stage for this excellent inaugural function. YVN's Yoga Teacher Smt. Ashwini Dharap did the compering of the program, Smt. Ujwala Karambelkar profusely thanked all concerned and Sudhakar Mestry concluded the program by melodiously rendering the 'Pasayadaan'.

**SHRI SUNIL BHUJBAL :  
YVN's CHAMPION OF RECORDS**





## Inauguration of the 48th YTTC (Vashi-Global) Course at Yoga Bhavan, Vashi



**Hemangini Bansod**

(Teacher, YTTC Vashi. Mob. 9324683969)

The monsoons mark a season of new growth and development. The farmer readies his field and looks forward to a good crop from the seeds he sows, similarly educational institutes welcome new students to educate and nurture them to be good and responsible citizens. At Yoga Vidya Niketan's Yoga Bhavan, at Vashi, 16 July 2024 was the most awaited day for the students of both the 47th and 48th Yoga Teacher's Training Course, fondly known as YTTC.

It marked the culmination of the 47th YTTC course in the form of the results declaration. It was also the beginning of a new journey on the path of Yoga for the participants enrolled for the 48th YTTC. The weather was also especially considerate that day because it hardly rained, that evening, in spite of a very heavy rainfall forecast. Participants started gathering well before 5:00 p.m. and settled in their assigned area of the third floor hall of Yoga Bhavan, after signing their attendance.

According to Yoga Vidya Niketan's tradition, the session started with three Omkars and prayer, recited by Manjushree Deshpande Madam in her sweet, melodious voice. It was followed by a very well-coordinated demonstration of Yogic practices and Shuddhi Kriyas by the outgoing batch and the commentary was by Swati Nigade Madam. All the performers exhibited tremendous ease and grace in presenting the traditional Aasans and Shuddhi Kriyas. The newly enrolled participants keenly observed and appreciated the whole performance with big rounds of applause.

After a brief introduction of the YTTC course by Durgadas Savant Sir, the outgoing batch students shared their feedback about YTTC in Hindi, English and Marathi. Among those who came from far and near were Lata Shetty, Ritu Verma, Amandeep Kaur (Austrelia), Jasmin Sheikh, Makarand Bedekar, Usha Ramchandran, and Karunesh Choudhary. They poured their heart out to the audience as they shared their journey of the past one year. Every speaker invariably lauded the positive effects and benefits they experienced as a result of practising Yoga. A common thought was their gratitude towards Yoga Vidya Niketan and the teachers for facilitating the positive transformation they experienced. It was a mixture of sincere as well as light-hearted thoughts that kept the audience interested and engaged.

Meanwhile, new entrants were still pouring in and were seen completing the formalities at the admission counter and registering their attendance before settling down as audience.

Kailas Borse Sir introduced the Chief Guest Prof. Dr. Deepak Bagadia, Ph.D in 'Yoga in Jainism'. Then he was requested to inaugurate 48th YTTC through 'Deep prajvalan', segment handled by Sujatha Vairat madam. In his address, Dr Bagadia emphasised the importance of prolonged and uninterrupted Abhyasa (the practice), whole heartedly. His deeply inspiring thoughts reflected his strong faith on the strength of Yoga and our rich cultural heritage. He reiterated the importance of persistence, perseverance and earnest devotion for gaining success in every walk of life.

It is a natural transition, progression for a Yoga teacher to learn Yogic Therapy, Naturopathy and Natural Living. Thus there was an appeal to the graduated batch, for enrolment in the YNTC Course which includes blending of theory as well as practices in the field of Yoga Therapy and Nature-Cure, by Savant Sir.

It was then the time for the most awaited part of the function, the declaration of results by the examination In-charge, Neha Kerure Madam. The statistics of total number of enrolments, number of

examinees who passed with distinction, secured first class and second class and the number of results withheld was announced. Thereafter, the prize winners were declared.

The first category of prizes was 100 % attendance. The audience applauded the discipline and dedication of the 4 participants who hadn't missed a single day of the course.

Then prizes were declared for best performances in Yogic science practical exam, theory exams, summer course and many other aspects of the course. The meritorious students, who were now certified Yoga Teachers bagged various prizes, with some students bagging multiple prizes. The audience applauded and cheered for the winners with energy and enthusiasm.

It was very heartening to see the disciplined, hardworking and deserving students bagging prizes under various categories. It filled the heart of the passing out batch and their teachers with contentment and satisfaction.

The valediction was the next event, by Roomas Singh Madam which was followed by the instructions for the 48th batch of YTTC, again by Savant Sir. He advised the 47th batch to proceed to the second floor hall to collect their individual mark sheets and their Diploma Certificates. For them, a year full of yogic learning, discipline and dedication to learn the most from the course had culminated.

Yoga Bhavan was brimming with the enthusiasm of the new batch of Yoga Teachers who were ready to take on the responsibility of becoming accomplished Yoga Teachers and realising Guruji's mission - 'Yoga Vidya at Every Home.'





Chief Guest - Prof. Dr. Deepak Bagadia











## Kritadnyata Mahotsav – 2024



**Suhas Dharap**

(48th YTTC, Matunga, Mob. : 9820150425)

The Day 28th July 2024 arrived which everyone was eagerly waiting for Kritadnyata Mahotsav which was started by Yogacharya Padmashri Sadashiv Nimbalkar Guruji. Coincidentally, the day before (27th July) was the 98th birth anniversary of Guruji, who was not just a founder of this Yoga Vidya Niketan but also a great Yoga Guru who transformed lives of thousands of people for the betterment of the society. As it is said that there is always a Woman behind every successful man; his wife Late Smt. Shakuntala Nimbalkar ('Guruma') equally contributed to achieve their motto - 'Yoga Vidya at Every Home'. He started this Mahotsav with very noble thought, i.e. extending gratitude (Kritadnyata) towards the esteemed Institute and also to acknowledge efforts and contribution of those who have given their more than 100% to the Institute.

The event was organised to express thankfulness towards Guruji and Guruma, followed by awarding 'Yoga Jeevangaurav Puraskar' to 10 of the senior teachers of Yoga Vidya Niketan, as well few special awards. Atmosphere was electrifying. It was not any one's family get-together but still was Family function; much bigger and larger. Very well planned and organized.

People started coming with beautiful (सौज्वळ) attire, very apt to such programmes, colourful sarees and dresses. Smile on faces. Eagerness to meet friends, colleagues and also to give their contribution in some way or other. Everyone was welcomed with breakfast and tea and the melodious sound of Sanai music that made the environment feel like festive celebration.

The programme was attended by Hon'ble Guests, the recipients of

the award and their families, students of the 48th Y TTC virtual batch, offline batch (from Matunga & Vashi) and others who have been associated with Yoga Vidya Niketan in various ways.

Dr. Manasi Bavdekar compered the entire programe gracefully. The programme started at 9am with offering of flowers and homage by Hon'ble Guests to Late Nimbalkar Guruji along with Gurumaa, Guruji's Guru Swami Kavalayanand (the founder of Kaivalyadham) and late Mr. & Mrs. Chitnis. This was followed by Omkar and Prayer, as per the Yoga Vidya Niketan's tradition of commencing any event.

YVN Vice-chairman Shri Durgadas Sawant sir then welcomed all and gave introductory speech. He highlighted Guruji's focus on simplification and so Yoga can reach every house. He also talked about "Teachers are those who make difficult things simple".

Guruji's daughter in law Smt. Rupali Nimbalkar sang Guruvandana in her sweet voice (आम्ही चालवू हा पुढे चारसा) followed by Bhajan by Ms. Sonali Raul.

Smt. Manjushree Deshpande introduced Hon'ble Guests to the audience. Hon'ble Guests were Dr. Rajendra Patankar (CEO of Jupiter Hospital, Pune, associated with Nanavati Hospital for many years), Shri Chandrashekhar Vaze (Chartered Accountant, associated with many institutes). They were felicitated with memento, gift hamper and saplings by dignitaries Dr. Shrikant Badwe (President of YVN), Shri Mahesh Sinkar (Chairman of YVN), and Shri Vinod Joshi (Trustee of YVN). Hon'ble Guest Shri Ramchandra Surve (Secretary, Shri Ambika Yoga Kutir, Thane) who could not attend the program due to personal reasons. Shri Prakash Pawar (Trustee of Shri Ambika Yoga Kutir) and Shri Uttamrao Pawar (Zonal Head of Navi Mumbai) represented Shri Ambika Yoga Kutir, Thane who were also felicitated by dignitaries.

Smt. Manjushree then specially introduced Padma Bhushan Shri Ram Naik, renowned personality; a veteran Indian politician from the Bharatiya Janata Party, who served as the 19th Governor of Uttar Pradesh. He has played many key roles in the areas of Petroleum, Railway

Ministry and others. One of his books “Charaiveti Charaiveti” has been published in 10 languages which is a record by itself.

Padma Bhushan Shri Ram Naik sir addressed the audience, speaking about his close relationship with Nimbalkar Guruji. He also mentioned about and gave the credit of his fitness even at the age of 90 years, to Suryanamaskar sessions every day at school time.

The program continued with presentation of Jeevan Gaurav Puraskar. This award was started in the year 2013 by Nimbalkar Guruji and till date the well-deserved, dedicated and inspiring senior teachers are being awarded as a token of appreciation for their contributions towards Yoga. The 10 awardees along with their family members were introduced one by one by YVN’s Trustee Shri Vishwanath Mahajan sir. Awardees were felicitated at the hands of Hon’ble Guests, YVN’s President & Chairman. It was great pleasure to hear their inspiring stories and their best efforts to give justice to Guruji’s dreams. The names of the awardees were – Shri Nitin B. Assar, Shri K. Ramanathan, Shri Prashant T. H. Vanarse, Smt. Bandana D. Singh, Smt. Ratna D. Vispute, Shri. Madhu M. S. Nair, Shri Sudesh L. Karkera, Smt. Manjiri P. Phadnis, Smt. Mrudula V. Sohoni and Smt. Jagruti Shah.

There were few special awards given for the notable work done. The awardees were Mr. Sunil Bhujbal, Dr. Nisha Thakker, Ms. Vanita Magdum and Dr. Sunita Wadhavan.

One of the highlights of the award ceremony was felicitation of Shri Nathruam Gole (Buva), Peon-cum-Sevekari at Yoga Bhavan for his relentless contribution to the Institute.

It was pleasure hearing Shri Mahajan sir about each awardee, the challenges they overcame and their contribution. And his special mention about योग आणि योगायोग.

One of the awardee Smt. Mrudula Sohoni gave gratitude speech on behalf of 10 awardees sharing their experiences with gurus, the challenges they faced decades back, their personal experiences of how yoga actually changed their lives.

The Guests of Honour through their speeches enlightened the audience. Dr. Patankar talked about the importance of integration of traditional methods to modern science. He mentioned multiple areas which he has identified where Yoga can help resolving or preventing medical challenges / ailments. He also appreciated Mahajan sir's efforts to introduce him to Yoga.

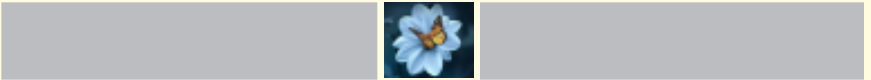
CA Shri Chandrashekhar Vaze showered humour in the hall while narrating the importance of Guru. He highlighted the responsibilities of Teacher who enables or shows the path to the students. "Example is not best way of teaching. Example is the only way of teaching".

YVN dignitaries took the opportunity of felicitating Guruji's family members and expressed gratitude towards their presence to this programme. Mrs. Pooja Oak, daughter of Mrs. & Mr. Nimbalkar Guruji shared her thoughts about Kritadnyata Mahotsav and expressed gratitude for having felicitated Nimbalkar family members on this occasion.

Shri Mahesh Sinkar and Dr. Shrikant Badwe too addressed the gathering, in brief.

As the program reached its end, it was overwhelmed to see that Yoga Vidya Niketan leaves no stone unturned to thank each and every one who made this function a grand success. A valediction speech was presented by YVN's General Secretary Shri Rajendra Joshi sir. The programme ended with Pasayadan and Omkar by YVN's Joint Secretary Sonali Raul in her soothing voice.

This being YVN family function, everyone enjoyed the delicious food. At times words fall short to report and express things that reach straight to the heart. In a nutshell, Guruji's Birth Anniversary and Gurupurnima falling in the same month, as well this being the day of Kritadnyata Mahotsav, it was one of the most auspicious day for Yoga Vidya Niketan Parivar. Everyone left the venue with Kritadnyata in their heart and eyes.



**Glimpses of the Grand Function held at Yoga Bhavan, Vashi on Sunday, the 28th July 2024 to Celebrate 98th Birth Anniversary of Late Nimbalkar Guruji and Kritadnyata Mahotsav**







Prayer by Swati Nigade



Audience



Compere : Dr. Manasi Bavdekar



'Prastavik' by Shri Durgadas Savant



Audience



Guruvandana by  
Smt. Rupali Deepak Nimbalkar



'Bhajan' by Kum. Sonali Raul



Introduction of Guests by Manjushree Deshpande



Felicitation of Dr. Rajendra Patankar



Memento to Dr. Rajendra Patankar



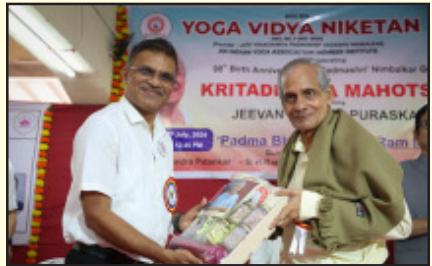
Gift Hamper to Dr. Rajendra Patankar



Felicitation of CA Chandrashekhar Vaze



Memento to CA Chandrashekhar Vaze



Gift Hamper to CA Chandrashekhar Vaze



Felicitations of the representatives of Shri Ambika Yoga Kutir, Thane



Gift Hamper to the representatives of Shri Ambika Yoga Kutir, Thane



Felicitations of Padma Bhushan Shri Ram Naik



Memento to Padma Bhushan Shri Ram Naik



Gift Hamper to Padma Bhushan Shri Ram Naik



Padma Bhushan Shri Ram Naik responding to felicitations



Padma Bhushan Shri Ram Naik responding to felicitations



Padma Bhushan Shri Ram Naik responding to felicitations



YVN's Trustee Shri Vishwanath Mahajan introducing Awardees



Felicitation of Shri Nitin B. Assar



Award to Shri Nitin B. Assar



Citation to Shri Nitin B. Assar



Felicitation of Smt. & Shri K. Ramanathan



Award to Shri K. Ramanathan



Citation to Shri K. Ramanathan



Felicitation of Shri Prashant T. H. Vanarse



Award to Shri Prashant T. H. Vanarse



Citation to Shri Prashant T. H. Vanarse



Felicitation of Smt. Bandana D. Singh



Award to Smt. Bandana D. Singh



Citation to Smt. Bandana D. Singh



Felicitation of Smt. Ratna D. Vispute



Award to Smt. Ratna D. Vispute



Citation to Smt. Ratna D. Vispute



Felicitation of Shri Madhu M. S. Nair



Award to Shri Madhu M. S. Nair



Citation to Shri Madhu M. S. Nair



Shri Pradip Gholkar accepted felicitation on behalf of Shri Sudesh L. Karkera



Shri Pradip Gholkar accepted Award on behalf of Shri Sudesh L. Karkera



Shri Pradip Gholkar accepted Citation on behalf of Shri Sudesh L. Karkera



Felicitation of Smt. Manjiri P. Phadnis



Award to Smt. Manjiri P. Phadnis



Citation to Smt. Manjiri P. Phadnis



Felicitations of Smt. Mrudula V. Sohoni



Award to Smt. Mrudula V. Sohoni



Citation to Smt. Mrudula V. Sohoni



Felicitations of Shri & Smt. Jagruti Shah



Award to Smt. Jagruti Shah



Citation to Smt. Jagruti Shah



Award



Medal & Citation



Felicitation of Shri Nathuram (Buva) Gole



Presentstion of YOVINI SEVA PURASKAR to Shri Nathuram (Buva) Gole



Award Money of Rs. 21,000/- given to Shri Nathuram (Buva) Gole



Shri Buva and YOVINI SEVA PURASKAR



Felicitation of Shri Sunil Bhujbal



Felicitation of Shri Sunil Bhujbal



Felicitation of Dr. Nisha Thakker



Felicitation of Dr. Nisha Thakker



Felicitation of Vanita Magdum



Felicitation of Vanita Magdum



Felicitation of Sunita Wadhwan



Felicitation of Sunita Wadhwan



Guest of Honour Dr. Rajendra Patankar speaking



Guest of Honour CA Shri Chandrashekar Vaze speaking



YVN's Chairman Shri Mahesh Sinkar speaking



YVN's President Dr. Shrikant Badwe speaking



Felicitation of Nimbalkar Family



Smt. Pooja Oak (Smt. & Shri Nimbalkar Guruji's daughter) speaking



Valedictory speech by YVN's General Secretary Shri Rajendra Joshi



'Pasayadan' by Kum. Sonali Raul



Happy Moments



YVN's Teachers attending Books/Souvenirs Sale Counter



Food Counter



## कृतज्ञता महोत्सव वृत्तांत



मनिषा अ. कदम

(४८वा योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रम, वाशी. मो. : ९८६७०२३४०३)

यावर्षी २७ जुलै २०२४ ही गुरुजींची ९८ वी जयंती. गुरुपौर्णिमा आणि गुरुजींचा वाढदिवस यांचे एकत्र औचित्य साधून दरवर्षीप्रमाणे यंदाही 'कृतज्ञता महोत्सव' रविवार दि.२८ जुलै २०२४, या दिवशी साजरा केला गेला. दरवर्षी या दिवशी संस्थेतील काही गुणवंत शिक्षक व कर्मचारी यांचा विशेष सन्मान केला जातो.

यावर्षी प्रमुख पाहुणे म्हणून भारताचे माजी पेट्रोलियम मंत्री, उत्तरप्रदेशचे माजी राज्यपाल, पद्मभूषण मा. श्री. राम नाईक हे उपस्थित होते. तसेच कार्यक्रमाचे सन्माननीय अतिथी म्हणून डॉ. राजेंद्र पाटणकर (प्रमुख कार्यकारी अधिकारी-ज्युपिटर हॉस्पिटल, पुणे), श्री. चंद्रशेखर वझे (माजी अध्यक्ष व निर्देशक-जनकल्याण सहकारी बँक, अध्यक्ष व विश्वस्थ-महाराष्ट्र सेवा संघ, मुलुंड) यांची उपस्थिती होती.

सुरुवातीला सकाळी स्व. निंबाळकर गुरुजी आणि त्यांचे गुरू स्व. कुवलयानंद यांच्या पुतळ्याला पुष्पांजली अर्पण करण्यात आली. प्रथेप्रमाणे ओंकार व प्रार्थनेनंतर कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन डॉ. मानसी बावडेकर यांनी केले. संस्थेचे उपाध्यक्ष श्री. दुर्गादास सावंत सरांनी कार्यक्रमाची प्रस्तावना केली व उपस्थित सर्वांचे स्वागत केले. या वेळी त्यांनी इ.स. २००२ मध्येच 'योगभवन' या वास्तूची कोनशिला बसवण्यासाठी मा. श्री. राम नाईक हेच आले होते या गोष्टीची आठवण करुन दिली. आपल्या भाषणात त्यांनी निंबाळकर गुरुजींचा जीवनपरिचय थोडक्यात करुन दिला, तसेच त्यांचे योगकार्य, योगशास्त्रावरची त्यांची पुस्तके यांची माहिती सुद्धा दिली. इ.स. २०१३ पासून संस्थेत १० वर्षांपेक्षा जास्त आणि उल्लेखनीय कामगिरी केलेल्या शिक्षकांसाठी 'योग जीवनगौरव पुरस्कार' सुरु करण्यात आले असे नमूद केले. त्यानंतर निंबाळकर गुरुजींची स्नुषा सौ. रुपाली निंबाळकर यांनी आपल्या मधुर आवाजात 'गुरुने दिला ज्ञानरूपी वसा' हे गीत गायले, तर कु. सोनाली राऊळ हिने एक भजन सादर केले.

त्यानंतर सौ. मंजुश्री देशपांडे मॅडम यांनी प्रमुख पाहुण्यांचा परिचय करून देत संस्थेतील मान्यवरांकडून त्यांचा शाल, श्रीफळ, रोपटे, स्मृतिचिन्ह व भेटवस्तू देऊन सत्कार केला.

मा. श्री. राम नाईक यांनी आपल्या भाषणात गुरुजी व गुरुमाता यांच्या आठवणी सांगितल्या. त्यावेळी दूरदर्शनवर गुरुजींच्या योग प्रात्यक्षिकांचा कार्यक्रम होत असे, असे सांगितले. इ.स. २००२ मध्ये आपण योगभवनच्या पायाभरणीच्या कार्यक्रमास आलो होतो, “सुरुवातीची माणसं नंतर विस्मरणात जातात, परंतु या संस्थेने संस्थापकांच्या जयंतीनिमित्त भरीव असा कार्यक्रम आयोजित करून मलाही मुद्दाम लक्षात ठेऊन आज बोलावले याचा आनंद आहे”, असेही ते म्हणाले. माझे शालेय शिक्षण आटपाडी, सांगली येथे झाले त्यावेळी शाळेचा पहिला तास हा सूर्यनमस्काराचा असे. रोज २५ तरी सूर्यनमस्कार घातले जात. आज नव्वदीत असूनही तब्येत व्यवस्थित असल्याचे श्रेय शाळेतल्या त्या सूर्यनमस्कारांना जाते, असे त्यांनी आपल्या मिशिकल शैलीत नमूद केले. त्यानंतर त्यांनी आपल्या राजकीय वाटचालीतले काही क्षण, किस्से सांगितले. निंबाळकर गुरुजींना त्यांच्या काळात इ.स. २००४ मध्ये तत्कालीन राष्ट्रपती डॉ. कलाम यांच्या हस्ते ‘पद्मश्री’ मिळाल्याचेही त्यांनी सांगितले.

त्यानंतर वेळ होती ती योग जीवनगौरव पुरस्कार वितरण सोहळ्याची. या सोहळ्याचे सूत्रसंचालन योविनिचे विश्वस्त श्री. विश्वनाथ महाजन यांनी केले. संस्थेतील दहा शिक्षकांना त्यांच्या मौलिक कार्याबद्दल हा पुरस्कार, शाल, श्रीफळ, संस्थेचे उद्धरण व पदक या रूपाने मिळाला.

१) श्री.नितीन असर, २) श्री. के. रामनाथन, ३) श्री. प्रशांत वनारसे, ४) श्रीमती. बंदना सिंग, ५) श्रीमती. रत्ना वीसपुते, ६) श्री. मधू नायर, ७) श्री. सुदेश करकेरा, ८) श्रीमती मंजिरी फडणीस, ९) श्रीमती मृदुला सोहोनी, १०) श्रीमती जागृती शहा. हे सर्व योग जीवनगौरव पुरस्काराचे मानकरी ठरले.

गेल्या १६ वर्षांपासून योग विद्या निकेतनचे पडेल ते काम मनोभावे करणाऱ्या श्री. नथू गोळे (बुवा) यांना ‘योविनि सेवा पुरस्कार’ देऊन गौरवण्यात आले. तसेच श्री. सुनिल भुजबळ (भस्त्रिकेचा २० मिनिटांत ५०५७ स्ट्रोक्सचा विक्रम करून ‘एशिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स मध्ये नोंद झाल्याबद्दल), श्रीमती. वनिता मगदुम (कवी कुलगुरू कालिदास विद्यापीठ, रामटेक मधून एम.ए., योगशास्त्र मध्ये प्रथम क्रमांक मिळवून सुवर्णपदक मिळवल्याबद्दल), डॉ. निशा ठक्कर (राष्ट्रीय योगवीर सन्मान, अयोध्या, मिळवल्याबद्दल), डॉ. सुनीता वाधवान (कवी कुलगुरू कालिदास विद्यापीठ, रामटेक येथून पीएचडी मिळवल्याबद्दल) या सर्व योविनि प्रशिक्षकांचा त्यांच्या विशेष कामगिरीबद्दल सत्कार करण्यात आला.

सर्व पुरस्कारांच्या वितरणानंतर डॉ. पाटणकर यांचे भाषण झाले. नियमित योगाभ्यासाचे शरीर व मनावर होणारे चांगले परिणाम यावर त्यांनी भाष्य केले. यानंतर श्री. चंद्रशेखर वझे यांनी त्यांच्या भाषणात आदर्श गुरु कसा असावा ते

आपल्या विशेष शैलीत सांगितले. ज्याप्रमाणे मूर्तिकार हा मुर्ती घडवित नसतो तर तो स्वतःसुद्धा त्या मूर्तीबरोबर घडत असतो, त्याचप्रमाणे शिक्षक हा विद्यार्थ्यांला शिकवताना स्वतः शिकत राहतो, आणि त्याला शिकायला मदत करतो. शिक्षण देण्यासाठी शिक्षकाला स्वतःचे आचरणदेखील शुद्ध ठेवावे लागते, असे ते म्हणाले.

‘श्री अंबिका योग कुटीर, ठाणे’चे सेक्रेटरी श्री. रामचंद्र सुर्वे प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे कार्यक्रमांला उपस्थित राहू शकले नाहीत. त्यांचे प्रतिनिधी म्हणून उपस्थित असलेल्या श्री. प्रकाश पवार (विश्वस्त) आणि श्री. उत्तमराव पवार (झोन क्र. ७ - नवी मुंबईचे प्रमुख) यांचा योविनितर्फे यथोचित सन्मान करण्यात आला.

सर्व भाषणानंतर निंबाळकर गुरुजींच्या परिवाराचा यथोचित सन्मान करण्यात आला. त्यानंतर श्रीमती व श्री. निंबाळकर गुरुजींची ज्येष्ठ कन्या श्रीमती पूजा ओक यांनी आभार व्यक्त केले. सर्वात शेवटी चेअरमन श्री. महेश सिनकर, प्रेसिडेंट डॉ.श्रीकांत बडवे यांनी आपले मनोगत व्यक्त केले. योविनिचे कार्यवाह श्री. राजेंद्र जोशी यांनी सर्व वक्त्यांचे आभार मानले. श्रीमती सोनाली राऊळ यांच्या मधुर आवाजातील पसायदानाने कार्यक्रमाची सांगता झाली.





## Report on Kritadnyata Mahotsav



**Shruti Thevar**

(48th YTTC, Vashi. Mob. : 90294 24452)

**O**n the auspicious occasion of Late Yogacharya 'Padmashri' Sadashiv Nimbalkar Guruji's 98th birth anniversary, Yoga Vidya Niketan (YVN) conducted a memorable event, i.e. Kritadnyata Mahotsav, a tradition that is being celebrated in YVN for years at the Yoga Bhavan, Vashi. The event started on a beautiful note with flower offerings to the statues of late Nimbalkar Guruji, his Guruji Swami Kunalayananda and Gurumata Shakuntala on ground floor and also to the images of late Capt. Vijay Chitins & late Mrs. Jayshree Chitnis on the 3rd floor. Before the arrival of the guests, a little appreciation speech about Gurus was given by the lovely host for the day Dr Manasi Bavdekar, who in her talk mentioned a wonderful attribute about Nimbalkar Guruji as to how he used to attend every YVN function with so much enthusiasm and positivity, he had such a strong aura around him that even till date people could feel his presence everywhere. He was such a missionary with a clean heart and a firm mind that everyone is inspired by the way he used to conduct himself and the people around him. In the meanwhile, the chief guests were escorted towards the stage. As the saying goes good things should always start on a pleasing note, the main function was started with an Omkaar followed by the prayer conducted by Vashi YTTC teacher Mrs. Swati Nigade. For the official welcome of all the guests and attendees, and Introductory speech, Vice-Chairman of YVN cum Organiser of Vashi-Global YTTC, Shri Sawant Sir took over the dais and started his speech by unitedly calling everyone present as 'Dear Yoga Lovers' which made us feel how we were all working towards one goal as one force. He in his

introductory address explained, in brief, the journey of YVN, how Guruji began this with a determined goal, and he was the one to establish the '4 Graded Course' instead of 3 graded Foundation Course designed by his Guru Swami Kavalayanandaji. Swamiji was the first person to conduct scientific research in the field of Yoga and he was the Founder of Kaivalyadham, at Lonavala in the year 1924. Simplicity in living as well as in teaching was the salient feature of Nimbalkar Guruji's personality, hence his contribution in popularizing Yoga in modern times was emphasized by Savant sir in his talk. To be grateful (Krutadnya) was one of the great quality imbibed by him from his Guru Swami Kavalayanandji. Hence, in recognition of great contribution in the field of Yoga, as Nimbalkar Guruji received many awards, he started recognizing contribution of teachers and activists of YVN in his success, through felicitating Yoga teachers with more than 60 years of age and more than 10 years of service to YVN, with 'Yoga Jeevan Gaurav Puraskar'. He also informed that today 10 teachers will be conferred with the said Award. Guru Pornima comes in the month of July, birth day of Guruji is on 27th July, hence immediate next Sunday is usually celebrated as 'Kridadnyata Mahotsav' which includes these three events, he cleared.

To light up the event even more and to have a familial touch Guruji's Daughter in law Rupali Nimbalkar Madam melodiously sang the Guru Vandana as a dedication to all the Gurus in our lives. We were further pleased to hear Sonali Raul Madam, the Joint Secretary of YVN singing Sanskrit Bhajan which added so much glory to the event. Moving forward Manjushree Deshpande Madam lauded the guests starting with Dr Rajendra Patankar who is the CEO of Jupiter Hospital, Pune with 20 years of healthcare experience, he has commissioned more than 7 hospitals and played a pivotal role in strategy and management in major healthcare institutes. The second guest of honour CA Chandrashekar Vaze who has been practicing as a CA since 1980, he has conducted different lectures on taxation, banking, code of ethics of CA and currently the Director of Janakalyan Sahkari Bank, Maharashtra Seva Sangha

Mulund, not only is he professionally acclaimed but also a Sanskrit scholar who has also presented many lectures and published many articles about our history - Mahabharata and Ramayana. The Chief Guest of the function Padma Bhushan Shri Ram Naik Sir, Ex Governor of Uttar Pradesh and Ex Union Cabinet Minister, Petroleum & Natural Gas, is such a dynamic personality and has done a lot in the welfare of the society, played such an important role in railways starting from the implementation of Mahila Vishesh trains, Cigarette ban in locals, Computerised Reservation Centre, etc. He also justified his role as a petroleum minister to its fullest by providing comfort facilities such as piped gas lines that made our lives so much more effortless and hassle-free. Manjushree madam asked the YVN dignitaries sitting on the dais namely President of YVN Dr. Shrikant Badve who is an Urologist cum social activist, Chairman of YVN Shri Mahesh Sinkar who is working as Executive Engineer in Greater Mumbai Municipal Corporation, Vice-Chairman Shri Durgadas Savant and the Trustee's representative Shri Vinod joshi, an entrepreneur to honor the Guests with Shreephal (coconut), Shawl, Sapling, Smruti Chinha (Memento) and a Gift Hamper. Shri Ram Naik was specially felicitated for receiving prestigious 'Padma Bhushan' award this year from GOI.

Now everyone was excited to listen to the man of the moment himself. Padma Bhushan Ram Naik Sir. In his speech, Shri Ram Naik appreciated Nimbalkar Guruji's efforts in spreading yoga. He talked about the influence of yoga in his life, his early memories from his school days of doing 25 Surya Namaskars daily and how that has helped him to keep his health intact even at the age of 90. He continued expressing about his political days being in the cabinet and working with Atalji and how he was allocated a pivotal role of planning and programming to provide as much benefits as possible to the mass.

One of the main highlights of the event which was commenced by YVN's Trustee Shri Vishwanath Mahajan Sir was the introduction of 10 Jeevan Gaurav Puraskar awardees, the senior teachers of YVN who have

selflessly and relentlessly contributed towards taking forward the YVN's mission of 'Yoga Vidya at Every Home'.

The other special felicitations were presented to the following - Dr. Nisha Thakker Madam (National Yogveer Sanman 2024), Sunil Bhujbal Sir (Asia Book of Records for 5057 strokes of Bhastrika in 20 mins), Vanita Magdum Madam (1st Rank in MA in Yogashastra at KKSU), Dr. Sunita Wadhvan Madam (for getting PhD from KKSU) and Nathu Gole popularly known as Buva for his relentless service to YVN.

Moving towards the end of the session, we received a very informative speech by Dr. Rajendra Patankar on how medical science and yoga go hand in hand to provide the utmost welfare and aid. Chandrashekhar Vaze Sir with his witty sense of humour and his brilliant talks left us all in awe by giving us a good laugh and successfully delivering different life lessons in such a short span of time. Guruji's family members were invited on the stage to pay respects and regards to them. The session's concluding speeches were given by YVN's Chairman Mahesh Sinkar Sir and YVN's President Dr Shrikant Badwe Sir.

Rajendra Joshi Sir, the Secretary, YVN expressed gratitude in his vote of thanks speech to all the attendees, YVN family and to each and every person involved in making this event so special. The epilogue was carried forward by Sonali Mam with singing a Pasaydaan followed by an Omkaar which was a perfect end to such a momentous and remarkable day. YVN, an institute founded 50 years back and deep-rooted in its values as a whole unit will certainly take forward Guruji's mission of taking Yoga Vidya Gharo Ghari (Yoga Vidya at Every Home).



**YVN'S AWARDS FOR  
LIFE TIME ACHIEVEMENT IN YOGA  
(योग जीवनगौरव पुरस्कार)  
2024**

**MR. NITIN BHAGWANDAS ASSAR**



- **DATE OF BIRTH:** 24TH May 1956
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** B.Sc. (Chemistry-Physics)  
Diploma in Nutrition and Health Education  
Registered Acupuncturist Practitioner
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 97697 75596  
nitinbassar@yahoo.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (36th YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Vashi since 2013 till date
- **OTHER HOBBIES:** Playing tabla, Singing, Cooking, Reading related to alternate Medicine.

**MR. K. RAMANATHAN**



- **DATE OF BIRTH:** 24th December 1958
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** M.A.(Sanskrit)
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 98202 30403  
E-MAIL ID - Rama9820230403@gmail.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (25th YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Vashi YTTC for more than 13 years
- **OTHER HOBBIES:** Reading and preparing for PhD entrance exam.

---

---

## MR. PRASHANT T.H. VANARSE

---



- **DATE OF BIRTH:** 16th November 1960
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** B. Com, Diploma in Sanitary Inspector, Diploma in Journalism, Diploma in Natya Prashikshan
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 98679 87311  
Email- vanarsep@ymail.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (37th YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** M.A. (Yoga Shastra), Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Dadar YTTC since 2013 till date
- **OTHER HOBBIES:** Reading and writing stories
- **SPECIAL ACHIEVEMENT:** In 1990 Honoured with 'Gunavant Kamgar Puraskar' by Govt.of Maharashtra.

---

---

## MRS. BANDANA D. SINGH

---



- **DATE OF BIRTH:** 2nd January 1962
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** M.A.
- **CONTACT NO:** 99673 35061
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (35th YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** M.Sc. (Yoga), Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Vashi YTTC and at Regular Yoga Center, Yoga Bhavan, Vashi since 2013 till date
- **OTHER HOBBIES:** Reading
- **Special Achievement:** In 2023-24, honoured with 'Yoga Chikitsa Acharya' by Indian Yoga Association.

---

---

## MRS. RATNA D. VISPUTE

---

- **DATE OF BIRTH:** 24th November 1962
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** B. Com
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 97699 91699  
E-MAIL ID- visputeratna@gmail.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (35th YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Regular Yoga Center, Yoga Bhavan, Vashi Since 2013 till date
- **OTHER HOBBIES:** Travelling, Cooking



---

---

## MR. MADHU M. S. NAIR

---

- **DATE OF BIRTH:** 3rd July 1963
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** AMIMI (Automobile Engineer)
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 98190 10998  
E-MAIL ID – madhukalams@gmail.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (23rd YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Vashi YTTC for more than 13 Years
- **OTHER HOBBIES:** Reading



## **MR. SUDESH L. KARKERA**



- **DATE OF BIRTH:** 16th October 1963
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** B. Com
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 98690 52768  
E-MAIL ID – sudesh.karkera@gmail.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education  
(32nd YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Therapy, Natural Living  
and Naturopathy  
Diploma in Foundation of Yoga, Mumbai University  
Advanced Diploma in Yoga, Mumbai University
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Regular Yoga Center, Vashi since  
2009 till date
- **OTHER HOBBIES:** Reading, Sport
- **Special Achievement:** Swami Vivekananda ‘Samaj Ratna Puraskar’ from  
Sanskar Pratishthan, Pune

## **MRS. MANJIRI P. PHADNIS**



- **DATE OF BIRTH:** 16th November 1963
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** B. Com
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 94239 93204  
E-MAIL ID – phadnis.manjiri@gmail.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education  
(29th YTTC)
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Lilavati Hospital Yoga Center,  
Bandra (W) since 2007 till date
- **OTHER HOBBIES:** Drawing, Singing, Writing Poems
- **Special Achievement:** Author of Marathi book – ‘Yashaswi Jeevanachi  
Gurukilli - Bal Sansakar’ published by YVN on 14th November 2022

---

---

## MRS MRUDULA V. SOHONI

---

- **DATE OF BIRTH:** 21st April 1964
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** B.A.
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 90047 13810  
E-MAIL ID – sohonimrudula@gmail.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (31st YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Regular Yoga Center, Dadar since 2010 till date
- **OTHER HOBBIES:** Singing, Cooking



---

---

## MRS. JAGRUTI SHAH

---

- **DATE OF BIRTH:** 4th May 1964
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** B. Com
- **CONTACT NO & E-MAIL ID:** 98692 55237  
E-MAIL ID – jagruti-shah@outlook.com
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (34th YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Lilavati Hospital Yoga Center, Bandra (W) since 2012 till date  
Yoga Teacher at Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy, Matunga since 2015 till date
- **OTHER HOBBIES:** Reading



## YOVINI SEVA PURASKAR

### SHRI NATHURAM (BUVA) MARUTI GOLE

- **DATE OF BIRTH (AGE) :** 1st June 1953 (71yrs.)
- **EDUCATIONAL QUALIFICATION :** Std VI
- **CONTACT MOBILE NO. :** 7021620195
- **RESIDENTIAL ADDRESS :** Raireshwar Chawl  
No. 2, Maharashtra Nagar, Near Shivaji  
Maidan, Mankhurd, Mumbai - 400 088
- **Service rendered in Yoga Vidya Niketan's  
'Yoga Bhavan', Vashi, Navi Mumbai.**



Shri Nathuram Maruti Gole, popularly known as 'Buva', has been working as 'Peon-cum-Sevekari' in Yoga Vidya Niketan's 'Yoga Bhavan', Vashi, Navi Mumbai since 28th October, 2008. During the period of last 16 years, he has

been devotedly attending to a host of activities like attending to enquiry about yoga classes; keeping account of stock & sale of YVN's books, souvenirs, etc; assisting in maintenance of infra-structure arrangement available in Yoga Bhavan; overseeing security arrangement and extending all required assistance in conducting various activities & programs in Yoga Bhavan. He is a hard-core member of 'Varkari Sampradaya' i.e. devotee of Lord Vithal of Pandharpur. He has been doing 'Ashadhi - Kartiki Alandi Vari' every year since 1985. He has so far participated for 4 times in 'Alandi-Pandharpur Vari' i.e. walking from Alandi to Pandharpur for 'Vithal Darshan'. Due to his simple, trustworthy, disciplined life-style and courteous, service-oriented nature, Shri Nathuram (Buva) Maruti Gole has won appreciation from one and all.

## APPRECIATION FOR SPECIAL ACHIEVEMENTS

### Dr. Nisha Thakkar

- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** Ph.D. (Yoga)
- **CONTACT NO:** 82913 45480
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** M.A. (Philosophy with Yoga), M.Sc (Psychology), Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **TEACHING EXPERIENCE:** Yoga Teacher at Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy course. Ex.Visiting Faculty at Mumbai University. Ex.Visiting Faculty at Utsav Institute (Affiliated with SVYASA)
- **SPECIAL ACHIEVEMENT:** 'Maharshi Patanjali Yoga Ratna Puraskar' by Akhil Bhartiya Yoga Shikshak Sangha-2024



### Dr. Sunita Wadhawan

- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** Ph.D. (Yoga), Master of Fine Art
- **CONTACT NO:** 77450 31818
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** M.A.(Yoga), Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **SPECIAL ACHIEVEMENT:** Earned Ph.D. from Kavi Kulguru Kalidas Sanskrit VishwaVidyalaya, Ramtek, Nagpur



## Sunil Bhujbal



- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** M.A (Yoga)
- **CONTACT NO:** 98334 13322
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **SPECIAL ACHIEVEMENT:** 'India Book of Records' and 'Asia Book of Records' Performed Bhastrika Pranayama Part-I (Bellows Breath) 5057 stokes in 20 minutes as on 26th June 2024

## Vanita Magdum



- **EDUCATIONAL QUALIFICATION:** M.A.(Yoga)
- **CONTACT NO:** 98219 70909
- **YOGIC QUALIFICATION:** Diploma in Yogic Education (YTTC)
- **OTHER YOGIC QUALIFICATION:** M.A. (Yoga), Diploma in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy
- **SPECIAL ACHIEVEMENT:** Recipient of 'Gold Medal in M.A.(Yoga)' Kavi Kulguru Kalidas Sanskrit Vishwa Vidyalaya, Ramtekh, Nagpur

Thanks : YVN's Trustee Shri Vishwanath Mahajan compiled the information about the above-mentioned Awardees.





# Shri Ambika Yoga Kutir

(Founder: Hathoraji Shri Nikam Gangli)

Public Charitable Trust - Reg. No. F-892-17)

Leading Yoga Institute Accredited by Yoga Certification Board,  
Ministry of AYUSH, Govt. of India (Certificate No. : YCB/194/Y/000009)



संदर्भे SAYK/रीक महोत्सव/2024-2025/009

२४ जुलै २०२४

मा.डॉ. श्रीकांत बडवे  
अध्यक्ष  
योगविद्या निवेदन  
वासी,

विषय:- कृतज्ञता दिन दिनांक २० जुलै २०२४ वा कार्यक्रमाचे आमंत्रण.

माननीय महोदय,  
सधेस नमस्कार मित्रो मित्रो,

व्यासपीठावर उपस्थित योगप्रेमी जनां, पद्मभूषण श्री. राम साईकजी व उपस्थित डॉ. श्रीकांत बडवे, श्री. दुर्गादास सावंत, श्री. सी. श्रीधर, परब आणि सर्जना मळगे व श्री अम्बिका योग कुटीर ह्या आमच्या संघटनेतील साधक, शिक्षकांचे विनम्र इच्छाम. अधूनक उद्भवलेल्या प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे मी इतका हजर राहू शकत नाही हवाबद्धत मी शिबिरीत एकत्र करले. संत तुकठान महाराज आपल्या एका अमंगल म्हणतात, 'संतांचा संग तीथि स्वर्गवास' अशा या संतांच्या संवादा मी मुकाले वाचे दुःख वाटते.

योगविद्या निवेदन ची पंजमपूज्य निबाळकर गुरुजींनी स्थापना केली त्याचा ५० वर्षे पूर्ण झाली. ह्या सुवर्णमहोत्सवी साटपाती बद्धत संघटनेच्या पदाधिकार्यांचे व सहोक्त्यांचे हार्दिक अभिनंदन करतो. आज साजऱ्या होण्याचा मुक्यांमिमेच्या कृतज्ञतादिनाच्या कार्यक्रमासाठी हार्दिक सुमेल.

आजचे प्रमुख पाहुणे पद्मभूषण राम साईक, माजी केंद्रीय मंत्री व राज्यी नव्युर्जर (उ.प.) यांनी केलेल्या अनेक सामाजिक-तेजोव्योमी कामांबद्धत कृतज्ञता एकत्र करून त्यांचे सदाच: आभार मानतो.

१९७८ ह्या वर्षी बिहार स्कूल ऑफ योग चे स्वामी सत्यनंदसरस्वती यांनी लाग्यात योगशिबिर आयोजित केले होते. तेव्हा मळगे मुंबई-लाग्यातील योगशास्त्री परिषद झाला. नंतर पूज्य पद्मश्री निबाळकरजींनी १९७९ साली एक योगशाळा अन्वारासक्रम तयार केला होता. त्याचा मी व लाग्यातील दहा-बारा साधक उपस्थित राहिलो होतो, तेव्हा योगविषयी बोलताना निबाळकर गुरुजी म्हणाले, 'योग म्हणजे ज्ञानाचा समुद्र आहे त्यासून जेवढे पेंता खेईत तेवढे च्या' त्यांचे हे बोल किती शाय होते हे आपण अनुभवतो आहोत.

## : MANAGING COMMITTEE :

President Shri. Manohar Deshmukh	Vice-President Shri. Arant Kulkarni	Gen. Secretary Shri. Ramchandra Guna	Asst. Secretary Shri. Sant Kulkarni	Treasurer Shri. Chetank Rane
-------------------------------------	--	---	--	---------------------------------

## Members

Shri. Ajit Dhargalkar	Shri. Seema Vaidya	Shri. Madhav Deshpande	Dr. Rajhanshankar Khatke	Shri. Laxmi Sutar	Shri. Prakash Pawar
-----------------------	--------------------	------------------------	--------------------------	-------------------	---------------------

B.K. Mill Compound, Smt. Meenakshi Thackeray Chowk, Near Ginger Hotel, L.B.S. Road, Thane (W), 400 601, INDIA

Tel : 622 4008377, 9889021843 • E-mail : shriambikayogakutir@gmail.com

Website : www.shriambikayogakutir.org • shriambika.org



# Shri Ambika Yoga Kutir

(Founder : Hathayogi Shri Mkaam Ganjii)

Public Charitable Trust - Reg. No. F-832-(T)

Leading Yoga Institute Accredited by Yoga Certification Board,  
Ministry of AYUSH, Govt. of India (Certificate No.: YCB/194.Y.000003)



अंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा होऊ लागल्यापासून योगाचा राजमन्वयता निव्वळली आहे. योगाचे मान्यताप्राप्त अभ्यासक्रम आज अनेक संस्था / योगगुरू शिगवीत आहेत. परंतु ५०-६० वर्षांपूर्वी योगाचे जागृकार अग्रीही धोडे होते. योगाचा कुणी विशेष महत्त्व देत नव्हते. त्याकाळात सातारूज योग इन्स्टिट्यूट, श्री अम्बिका योग कुटीर, वैजलगाथम, योग विद्या निकेतन, घंटाळी मित्र मंडळ आदि संस्थांनी योगविद्या सांगवून ठेवली व योगविद्येचा प्रसार-प्रचारही केला. असे अत्यंत महत्त्वाचे कार्य करण्याच्या संस्थांपैकी योग विद्या निकेतन ही अग्रणी संस्था आहे. ह्या सर्व संस्थांचा ध्येयवाद द्यावेत तितके धोडे आहेत. ह्या संस्थांनी अनेक योगशिक्षक, कार्यकर्ते तयार केले व स्वातंत्र्य देणाऱा योग लोकनेत्र विकसिले. ह्या सर्व योगसाधकांना, स्वधर्मसेवकांना आग्रह देण्यापासून प्रभाव. आपले कार्य अभिमानावरच व गौरवावरच आहे.

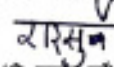
येत्या काही वर्षांमध्ये योगाचा प्रसार केला आणि जगभर होणार आहे. त्याची सन्मानदारात्मकतेच्या सध्यात सांगायचे तर, "Yoga is an ancient Indian Heritage. It is the need of an hour. Yoga is going to be the culture of tomorrow which will break the barriers of cast, creed and religions." हीच, सरोधर योग हा जगाचा धर्म बनले व "बहुधर्मिक बहुमंडळीय" ही संकल्पना प्रायःघात उल्लेख.

ह्या सर्व बदलांचे आपण एकजुटीने सामोरे जायला हवे. आपल्या पूर्व व घोर गुंती दिलेला वारस आपण पुढे घालायला ह्या. गुंती दिना मानकी वसा, अग्रीही घातू हा पुढे वारस आहे आकाशम आपण आचलवा गुंती मनीमन देऊवा. ह्या कर्षित स्वधर्मे योगधारासाठी कार्य करणाऱ्या आजच्या योग जीवन गौरव वारुकार मिळालेला साजराचो विशेष भूमिका आहे. वारुकार घात सर्वांचे हार्दिक अभिनंदन.

पुढील यत्नांची वाटचालीसाठी सर्व योगधर्मीय, साधकांन,विश्वकांन व संस्थांचे हार्दिक शुभेच्छा.

कळावे लोम असावा.

आपला नम,

  
(श्री. रामप्रसाद कुर्णी)  
सचिव



**MANAGING COMMITTEE :**

<b>President</b> Shri. Manohar Deshpande	<b>Vice-President</b> Shri. Anant Kulkarni	<b>Gen. Secretary</b> Shri. Ramchandra Suro	<b>Asst. Secretary</b> Shri. Sunil Kulkarni	<b>Treasurer</b> Shri. Dinesh Kanale
<b>Members</b>				
Shri. Ajit Dhangra	Shri. Seema Verde	Shri. Madhar Deshpande	Dr. Rajnarayan Kshirsagar	Shri. Laxmi Sutar
				Shri. Pankaj Pawar

B.K. Mill Compound, Smt. Meenaji Thakrey Chowk, Near Ginger Hotel, L.S.S. Road, Thane (W), 408 001, INDIA  
Tel : 022 40950317, 886921643 • E-mail : shriambikayogakutir@gmail.com  
Website : www.shriambikayogakutir.org • shriambika.org

# कृतज्ञता महोत्सवाचा 'योग'

गुरुपौर्णिमा हा भारतीय परंपरेत एक विशेष दिवस मानला जातो. गुरुपौर्णिमा आणि त्याच महिन्यात २७ जुलै हा स्वर्गीय योगाचार्य 'पद्मश्री' सदाशिव निंबाळकर गुरुजींचा जन्मदिवस. या दोन्हीचा संगम म्हणजे योग विद्या निकेतन, योग भवन, वाशी न. १ मुंबई येथे दरवर्षी साजरा होणारा 'कृतज्ञता महोत्सव'. त्यानिमित्त...

## विश्वनाथ महाजन

योग विद्या निकेतनचे संस्थापक स्वर्गीय योगाचार्य पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर यांनी गुडोपाडव्याच्या मुहूर्तावर १९७४ मध्ये काही मोजक्या सहकार्यांसोबत 'योग विद्या निकेतन' ही संस्था स्थापन केली. योगाभ्यास म्हणजे व्यायाम नव्हे. महर्षी पतंजली यांनी इ.पू. २०० वर्षांपूर्वी केलेली आसनांची व्याख्या 'स्थिरामुखमासनम्' व तंत्र 'प्रयत्नश्रीधियान्तसमापत्तिभ्याम्' सर्वसामान्य लोकांपर्यंत पोहचविण्यासाठी गुरुजी निंबाळकरांनी शिकविलेली तंत्रे म्हणजे 'प्राणधारण, सज्ज भेदात्मकशिक्षिता व नैसर्गिक श्वसन' यांचा शरीरारंभ व मनावर होणारा सकारात्मक प्रभाव, ज्यामध्ये क्रमान्वित अभ्यासक्रमाद्वारे शरीर-मनाची स्थिरता, सहजता, सजगता, समरसता व त्यातून मिळणारी सुखावस्था असा योगाभ्यास लोकांपर्यंत पोहचविण्याचा प्रयत्न योग विद्या निकेतन गेली ५१ वर्षे सातत्याने करीत आहे.

हठयोगिक ग्रंथातील पारंपरिक



सदाशिव निंबाळकर गुरुजी

खास वैशिष्टे.

योग जाणावा, योग आचरावा, योग जगावा क्षणोक्षणी, योग रुजवावा घरोघरी... या उद्देशाने स्वर्गीय निंबाळकर गुरुजी व स्वर्गीय शकुंतला निंबाळकर यांनी योग विद्या निकेतनची स्थापना केली. सामान्य लोकांमध्ये योगाचा प्रचार व प्रसार व्हावा, योगाभ्यासाने त्यांचे जीवन निरोगी व तणावमुक्त व्हावे, व्यक्ती, कुटुंब आणि समाज निरोगी व आनंदी राहावा या उद्देशाने संस्था कार्यरत आहे. यासाठी पुरेशा संख्येने आणि सुयोग्य प्रकारे प्रशिक्षित झालेले योग/योगोपचार/निसर्गोपचार शास्त्रशुद्ध शिक्षण देणारे योगशिक्षक तयार व्हावेत यासाठी निंबाळकर

गुरुजींनी शिक्षणशास्त्र, मानसशास्त्र, वैद्यकीय शास्त्र आदी आधुनिक शास्त्रांची पारंपरिक योगशास्त्राशी बेमालूमपणे सुरेख सांगड घालून शास्त्रीय दृष्टिकोनातून योग्य प्रकारे अपेक्षित शिक्षण देणारा 'योग शिक्षक पदविका अभ्यासक्रम' (योग टीचर ट्रेनिंग कोर्स) १९७७ पासून आणि १९९९ पासून 'योगोपचार, निसर्गोपचार व निसर्गोपचार अभ्यासक्रम' हे दोन पदविका अभ्यासक्रम संस्थेमार्फत यशस्वीरित्या चालविले जात आहेत.

गुरुजी निंबाळकरांनी तयार केलेला 'अल्पावधी चरणबद्ध योगिक अभ्यासक्रम' ज्यामध्ये आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, पारंपरिक शुद्धिक्रिया तसेच सर्वसामान्यांना दैनंदिन जीवनात सहज करता येतील अशा मुखशुद्धी, कर्णशुद्धी, नेत्रशुद्धी, त्वगशुद्धी आदी योगिक शुद्धिक्रिया शिकवल्या जातात.

१९७७ मध्ये प्रकाशित झालेले 'आरोग्यासाठी योग' या निंबाळकर गुरुजी लिखित पारितोषिक प्राप्त पुस्तकाच्या आतापर्यंत २४ आवृत्त्या निघाल्या असून योगाभ्यासाशी संबंधित एकूण ५१ पुस्तके योग विद्या निकेतनद्वारे प्रकाशित करण्यात आलेली आहेत. निरपेक्ष भावनेने दीर्घकाळ सेवा देणारे योगशिक्षक, कार्यकर्ते यांना २०१३ पासून कृतज्ञता महोत्सवात 'योग जांवन गौरव पुरस्कार' देऊन सन्मानित करण्यात येते.

(दि. २७ जुलै २०२४ च्या 'सकाळ' वर्तमानपत्रात प्रसिद्ध झालेला योग विद्या निकेतनचे विश्वस्त श्री. विश्वनाथ महाजन यांचा लेख)



## YOGA VIDYA NIKETAN

Office : Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 94, Yoga Vidya Niketan Chowk,  
Vashi, Navi Mumbai-400703, Tel. : 22969730

# योग जीवनगौरव पुरस्कार

## Award for LIFE TIME ACHIEVEMENT IN YOGA



presented to

### Shri Nitin B. Assar

Yoga Vidya Niketan (YVN) (योग विद्या निकेतन (येंदुनि)) established in Mumbai in the year 1974, is presently engaged in host of activities, e.g. Regular Yoga Centres, Part-time Diploma Courses in Yogic Education, Part-time Diploma Courses in Yogic Therapy, Natural Living and Naturopathy, Summer Yoga Courses, Therapeutic Workshops & Short Courses, Yogic Kriya Camps, etc. organised on demand and publication of number of books and monthly bulletin of YVN, titled 'Yogavarta'. Thus, starting from a modest beginning, YVN's activities have grown many-fold and rapidly over the years.

YVN has been able to efficiently manage its ever-growing activities mainly due to selfless services rendered by large number of well-trained, experienced and devoted Yoga Teachers and Activists who have been giving their best with a missionary zeal for taking Yoga to every home. Many amongst them are associated with YVN continuously for a very long period of time. YVN would have, therefore, loved to personally meet and publicly felicitate each one of them. This, however, not being practicable, YVN decided to select few Senior Yoga Teachers associated with the activities of YVN since long, as the representatives of all such Yoga Teachers and Activists and felicitate them by presenting YVN's prestigious 'Award for Life Time Achievement in Yoga'.

In the light of the foregoing, we have observed that Shri Nitin B. Assar, a Senior Yoga Teacher of YVN is doing a commendable work of spreading Yogic Education. Therefore, in appreciation of devotedly practising and teaching Yoga like 'Yogacharya' and in recognition of exemplary services rendered by him in various capacities in pursuance of YVN's motto - 'Yoga Vidya at Every Home', Yoga Vidya Niketan feels happy and proud to ceremoniously present the '**Award for Life Time Achievement in Yoga**' (योग जीवनगौरव पुरस्कार) to **Shri Nitin B. Assar** in the special function organised at Yoga Bhavan, Vashi, Navi Mumbai on Sunday, the 28th July 2024.

**Dr. Shrikant Badwe**  
President

**Shri Mahesh Sinker**  
Chairman

YVN/2024/001/2024

# CONGRATULATIONS

RANK HOLDERS OF 47th YTTC (2023-24)

(VASHI YTTC)



**Dr. Mrs. Yogita Singh**  
**1st Rank**



**Mr. Mukesh Nagar**  
**2nd Rank**



**Mrs. Dipali Choudhari**  
**3rd Rank**

(GLOBAL YTTC)



**Mrs. Sneha Pendse**  
**1st Rank**



**Mrs. Alka Kirpalani**  
**2nd Rank**



**Mrs. Rashmi Vedak**  
**2nd Rank**



**Mrs. Padma Venkatraman**  
**3rd Rank**

(DADAR YTTC)



**Mrs. Sharvari Anil Mhatre**  
**1st Rank**



**Mr. Anand R. Prabhudesai**  
**2nd Rank**



**Ms. Ashalata K. Varadkar**  
**3rd Rank**





'Padma Bhushan' Shri Ram Naik feeling happy to get the hard copy of  
YOGA VARTA : JUNE 2024 containing article written on him.



## YogaVarta

Monthly Bulletin of Yoga Vidya Niketan (REGD. No. 43668/85)

YOGA VIDYA NIKETAN

102, Sai Ishwati, Mogal Lane, Mahim (W), Mumbai-400016

Email : yvn2004@yahoo.com

YOGA VARTA - AUGUST 2024 • (Total : 88 pages)