

योगवार्ता

योग व नैसर्गिक जीवनाला वाहिलेले
योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र

YogaVarta

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

प्रत्याहार



अंतरंगयोगसाधनेचे महाद्वार

डिसेंबर २०२४

मूल्य : रु. १०/-



DECEMBER 2024

Price : Rs. 10/-



Yoga Vidya Niketan

cordially invites you for



YVN's Annual Exhibition & Lectures on **LIVE YOGA EACH MOMENT**

(योग जगवा क्षणोक्षणी | जियो योग हर पल)

- Date & Time : Sunday, 12th January 2025 (From 8.00 am to 4.15 pm)
Venue : Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan Chowk, Vashi, Navi Mumbai - 400703 (Tel. 27669710)
- Guests of Honour : ● **'Yogamitra' Dr. Shriram Hari Agashe**
(Most respected professor, philosopher & dedicated top-ranking activist of Vivekananda Kendra, Kanyakumari)
● **Prof. (Dr.) Apoorva Palkar**
(Founding Vice-Chancellor, Maharashtra State Skills University - MSSU)
● **'Padmashri' Uday Deshpande**
('Mallakhamb Vishwa Guru', Honorary General Secretary and Chief Coach of Shree Samartha Vyayam Mandir)

PROGRAM

- 08.00 to 08.30 am Tea & Breakfast
08.30 to 12.30 pm **Inaugural Function**
- Inauguration of Exhibition on 'Live Yoga Each Moment'
 - Demonstration of Yogic Practices
 - Felicitation of 'Padmashri' Uday Deshpande
 - Result of Essay & Poster Competitions
 - Presentation of **'Padmashri Sadashiv Nimbalkar Yogamitra Award-2025'** to
SHRI AMBIKA YOGA KUTIR, THANE
 - Speeches by Guests of Honour
- 12.30 to 02.00 pm Lunch
02.00 to 02.20 pm Demonstration of Yogic Practices
02.20 to 03.30 pm **Keynote Address on 'Live Yoga Each Moment' by Dr. Shriram Hari Agashe**
03.30 to 03.45 pm Vote of Thanks & 'Pasayadan'
03.45 to 04.15 pm Tea

All are cordially invited.

Dr. Shrikant M. Badwe
President
Yoga Vidya Niketan

Shri Mahesh Sinkar
Chairman
Yoga Vidya Niketan

योगवार्ता

YOGAVARTA

योग विद्या निकेतनचे मुखपत्र

BULLETIN OF YOGA VIDYA NIKETAN

रजि. नं. (४३६६८/८५)

Regn. No. (43668/85)

(प्रारंभ : १९८४) वर्ष ४०वे, अंक : १२ (एकूण पृष्ठे : ८८) एकूण अंक : ४७१

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/-

DECEMBER 2024

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

PUBLISHED ON 16TH OF EVERY MONTH

अनुक्रमणिका § INDEX

Pearls of Wisdom (Meeting a Dearest Friend)	Sadashiv Nimbalkar	5
मुखपृष्ठ पाहताना...	श्रीधर परब	7
हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (लेखांक-१९) ...	गंधाली दाशरथे	16
आहार होऊ द्या तुमचे औषध! (लेखांक - २६ : स्वयंप्रतिकार रोग)	दुर्गादास सावंत	21
Samkhya Karika - 38	Vinod Joshi	25
Pranayama (Part - 4)	Durgadas Savant	28
Mandukya Upanishad - 4	Nitin Tawde	31
Annual Yoga Conference : 2024 organised by YVN	Darshana Natu	37
	Prashant Ambadekar	41
	Pranali Mahajan	46
Valedictory Speech by Smt. Madhura Karambelkar		61
शोधनिबंध सादरीकरण सत्र क्र. २चे सभापती		63
डॉ. रघुनंदन आठल्ये यांनी व्यक्त केलेले मनोगत प्रत्याहार हेचि रत्नपेटी	श्वेता मोदले-सोपारकर	65
Pratyahara Practices - 1	Rajendra Joshi	69
वार्षिक सेमिनार Cum Get-together	मीना पै	74
करनाला किला यात्रा - एक विलक्षण अनुभव	परमिंदर कौर भेला	81
* आयुष्याचे गणित...	व्हॉट्सअपवरून	24
* Ancient Indian Health Tips In Sanskrit Translated In English	WhatsApp	68

CONDOLENCES :

- Sad demise of Senior Yoga Teacher **Shri Rajaram R. Surve** 84
- Sad demise of **Shri R.L. Deshpande** (father of Dr. Manasi Bawdekar) .. 85

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)

*God is like a Wifi
He is Available
Every where
But you Have*

*To Connect
To Him With a
Correct Password
Which is PRAYER*

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)

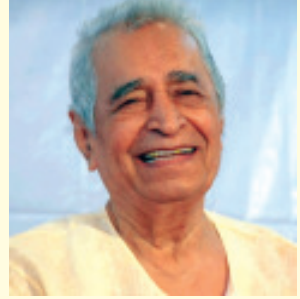
E-mail : yogavidyaniketan@gmail.com Website : www.yogavidyaniketan.org

Pearls of Wisdom

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

Meeting a Dearest Friend

Most people are afraid of death, even though nobody knows what death is. They only know that death is departure from this world and it is certain. Still, they are scared of such a departure. However, some exceptional courageous persons accept death as a close friend and welcome it with joy and pleasure. My dear friend, Late Madhukarrao Mahajan from Vile Parle was one such fearless person.



In September, 1989, if I recollect well, I met Shri Madhukarrao as usual at Ramabai Paranjape Yoga Kendra, Vile Parle, on the second Monday. After finishing my work, he accompanied me up to the railway station. I casually asked him about his social work, health and other matters. As usual, he talked and answered my questions in his mild, smiling style. That day he seemed to be in a peculiar mood. He was physically tired but spiritually delighted. He asked me, "Sir, will you spare your time for me on some day in November or December next?"

"Is there any special programme?" I asked. "Nothing very special", he explained, "I am expecting my dearest friend and I would like you to attend our meeting."

I assured him of my presence and asked, "Is he some distinguished person?" "Of course, he is. So far I have not seen him; hence, I am eager to see him", replied Shri Mahajan.

"May I know his name and whereabouts?" I asked.

"He has no name, no religion, no nationality, no sex and no language.

He is friendly to each and everybody, and meets each one of us but only once in life”, Shri Madhukarrao uttered as if he was speaking to himself and then kept mum.

I started staring at him in surprise, grasped his shoulders and asked, “Are you not well?”

He broke the silence and said calmly, “The doctor at Tata Hospital has checked me and diagnosed that I am suffering from cancer. He has predicted that my life will last for a month or two; hence, I am waiting for death, my dearest friend.”

On hearing this, I could not utter a single word.

And, on 25th November, 1989, I read about the sad news of the final departure of Shri Madhukarrao Mahajan. I felt very sorry for not keeping my promise to meet him on that last occasion.



मुखपृष्ठ पाहतांना...

मोकळ्या माळरानावर निश्चितपणे बागडणारे, नक्षीदार टणक ढालीसारखी पाठ असलेले एक छोटेसे सुंदर कासव आणि त्या संदर्भात लिहिलेले : 'प्रत्याहार - अंतरंगयोगसाधनेचे महाद्वार', हे वाक्य योगवार्ताच्या मुखपृष्ठावर पाहताच प्रकर्षाने लक्षात आले की 'प्रत्याहार' या अष्टांगयोगातील पाचव्या योगांगाची महर्षी पतंजली यांनी त्यांच्या 'पातंजलयोगदर्शन' या जगप्रसिद्ध ग्रंथात केलेली व्याख्या आणि 'स्थितप्रज्ञ' कसा असतो, याचे वर्णन करताना श्रीमत् भगवद्गीतेमध्ये प्रत्यक्ष योगेश्वर श्रीकृष्णांनी वापरलेली कासवाची उपमा, यांच्यामध्ये कितीतरी साम्य आहे.



'प्रत्याहार' या योगांगाची व्याख्या करताना महर्षी पतंजली म्हणतात- स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः॥ (पा.यो.सू.२.५४) याचा अर्थ पंचज्ञानेन्द्रियांना त्यांच्या नेहमीच्या बहिर्मुखी विषयांपासून परावृत्त करून त्यांना (मनासहित) चित्ताच्या मूळ ईश्वरीय स्वरूपाकडे अंतर्मुख करण्याचा अभ्यास, म्हणजे प्रत्याहार. बहिर्मुखी ज्ञानेन्द्रियांना मनासहित आपल्या मूळ सत्चिदानंद स्वरूपाचा अनुभव देण्यासाठी उफराटे फिरवून त्यांना सहजपणे अंतर्मुख करण्याची क्लृप्ती, म्हणजे प्रत्याहार. प्रत्याहारांमुळे पंचज्ञानेन्द्रियांद्वारे बाह्य विषयाशी होणारा मनाचा संपर्क एकदा का खंडीत झाला की मग ती ज्ञानेन्द्रिये चित्ताचे अनुसरण करू लागतात, म्हणजेच एका अर्थाने मग इंद्रियांचा स्वगृही परतण्याचा प्रवास सुरू होतो. प्रत्याहारी योगसाधकाची आणि श्रीमत् भगवद्गीतेच्या, तसेच विनोबाजी लिखित गीताईच्या दुसऱ्या अध्यायातील खाली दिलेल्या क्र. ५५, ५७ व ५८ व्या श्लोकांतून/पद्यानुवादातून वर्णन केलेल्या 'स्थित-प्रज्ञ' साधकाची स्थिती किती मिळतीजुळती आहे, पहा-

प्रज्जहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोगतान्।

आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते॥ (भ. गीता)

कामना अंतरातील सर्व सोडूनि जो स्वयें।

आत्म्यांत चि असे तुष्ट तो स्थित-प्रज्ञ बोलिला। (गीताई)

यः सर्वत्रानमिस्नेहस्तत्तत् प्राप्य शुभाशुभम्।

नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ (भ. गीता)

सर्वत्र जो अनासक्त बरे वाईट लाभतां
 न उल्लासे न संतापे त्याची प्रज्ञा स्थिरावली॥ (गीताई)
 यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।
 इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता॥ (भ. गीता)
 घेई ओढूनि संपूर्ण विषयांतूनि इंद्रियें
 जसा कासव तो अंगे तेव्हां प्रज्ञा स्थिरावली॥ (गीताई)

ह्या श्लोकांचा/पद्यांचा अर्थ असा की अंतःकरणातील सर्व इच्छा-आकांक्षा सोडून देत जो आपल्या आत्म्यामध्येच आत्मस्वरूपाने संतुष्ट झालेला असतो, त्याला स्थित-प्रज्ञ म्हणतात. जो सर्व गोष्टींमध्ये आसक्तीरहित असतो, तसेच जो चांगले झाल्यावर अतिप्रमाणात आनंदी होत नाही किंवा वाईट घडल्यावर चिडत नाही, अशा साधकाची प्रज्ञा स्थिरावली आहे, असे समजावे. कासव जसे संकटकाळी एरवी बाहेर दिसणारे त्याचे अवयव सर्व बाजूंनी आत ओढून घेत एका जागी स्थिरावते, त्याप्रमाणे योगसाधक जेव्हा आपली पंचज्ञानेंद्रिये त्यांच्या प्रिय विषयांपासून मागे खेचून घेत त्यांना (मनासहित) चित्ताच्या मूळ सच्चिदानंद स्वरूपाकडे आत ओढून घेतो, तेव्हा अशा साधकाची बुद्धी स्थिर झाली आहे, असे समजावे. भगवान श्रीकृष्णाने स्थित-प्रज्ञ साधकाचे प्रतीक म्हणून कासवाचा जो उल्लेख केला आहे, तो प्रत्याहारी योगसाधकाचे वर्णन करण्यासाठी सुद्धा किती यथार्थ आहे, पहा. मजबूत ढालीसारखी दिसणारी गोल, टणक पाठ हे कासवाचे खास वैशिष्ट्य! संकटाची थोडीशीही चाहूल लागताच कासव आपले पाय-तोंड हे एरवी बाहेर दिसणारे शरीराचे भाग झटकन आत खेचून घेत त्यांना आपल्या कणखर पाठीखाली सुरक्षितपणे लपविते. त्यामुळे स्थित-प्रज्ञ योगसाधकाची स्थिती कासवासारखी असते, असे सांगताना योगेश्वर श्रीकृष्ण जणू महर्षी पतंजलींच्या अष्टांगयोगातील 'प्रत्याहार' या योगांगाचे प्रत्ययकारी वर्णन करित आहेत, असे वाटते.

असे प्रत्याहाराविषयीचे काही विचार मनात घोळत असताना कासवासंबंधित आणखी एका गोष्टीचे सहज स्मरण झाले. सर्वसाधारणपणे मंदिरामध्ये प्रवेश केल्यावर आपल्या दृष्टीस पडते ती गाभाऱ्यातील देवतेला सन्मुख असलेली कासवाची सुबक मूर्ती. देवा मला हे दे, देवा मला ते दे, देवा मला या संकटातून वाचव, अडचणीतून सोडव, देवा माझ्या ह्या इच्छा पूर्ण कर, मग मी तुला हे देईन, तुझ्यासाठी ते करेन असे कधीही न संपणाऱ्या आशा-आकांक्षांना पोसणारे प्रापंचिक नवस देवाकडे करण्याऐवजी खरे तर त्या देवतेच्या परमेश्वरी तत्वाशी तनमनाने पूर्णपणे एकरूप होणे महत्त्वाचे असते; ईश्वरदर्शनातून मिळणाऱ्या अवर्णनीय समाधानाचा अनुभव घेत चित्ताला त्याच्या मूळ सच्चिदानंद स्वरूपाकडे वळवून शांत करणे, तृप्त करणे अधिक

लाभदायक असते. परंतु दुर्दैवाने याकडे आपले बऱ्याच वेळा दुर्लक्ष होते. खरे तर देवदर्शन करताना काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर यांसारख्या विकारांचा मनाला संसर्ग होऊ देता कामा नये. अशा वेळी परमेश्वराकडे क्षुल्लक सांसारिक मागण्या न मागता किंवा त्याच्यापुढे आपल्या अडचणींचा पाढा न वाचता कासवाप्रमाणे आपले चित्त देवदर्शनाच्या वेळी परमेश्वरी तत्त्वाकडे पूर्णपणे अंतर्मुख करता यायला हवे. मंदिरातील कासवाच्या मूर्तीमुळे अशा हिताच्या गोष्टी वेळीच लक्षात आल्या आणि त्या प्रमाणे आपण आचरण केले, तर काही प्रमाणात का होईना, पण त्या निमित्ताने आपला प्रत्याहाराचाच अभ्यास होईल, असे म्हणायला हरकत नसावी.

महर्षी पतंजली प्रणित अष्टांगयोगातील 'यम-नियम-आसन-प्राणायाम' या पहिल्या चार योगांगांनी मिळून बनलेल्या 'बहिरंगयोग' साधनेला 'धारणा- ध्यान-समाधी' या शेवटच्या तीन योगांगांनी मिळून बनलेल्या 'अंतरंगयोग' साधनेशी जोडण्याचे महत्त्वपूर्ण सेतूचे कार्य करते अष्टांगयोगातील पाचवे 'प्रत्याहार' हे योगांग. बहिरंगयोगापेक्षा अंतरंगयोगाच्या साधनेमध्ये मनाचा सहभाग विशेष व आधिक्याने असतो. अंतरंगयोगाच्या वळणावर योगाभ्यासाला जी वेगळी दिशा मिळते त्यावर यशस्वीपणे वाटचाल करण्याची क्षमता प्रत्याहाराच्या अभ्यासाने प्राप्त होऊ शकते. या दृष्टीने विचार करता प्रत्याहार हे अंतरंगयोगसाधनेच्या प्रवेशाचे महाद्वार आहे, असे म्हणणे सर्वार्थाने योग्य वाटते.

'प्रत्याहार' हा शब्द प्रती+आहार हे दोन शब्द मिळून तयार झाला आहे. या शब्दाचा शब्दशः अर्थ होतो, उफराटा किंवा उलटा आहार. डोळे, कान, नाक, जीभ व त्वचा या आपल्या पाच ज्ञानेंद्रियांचे प्रिय विषय आहेत अनुक्रमे रूप, शब्द, गंध, रस व स्पर्श. ही ज्ञानेंद्रिये आपापल्या प्रिय विषयांमध्ये रममाण होत असताना ती स्वतःबरोबर मनालाही सतत बाहेर घेऊन जात असतात. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे, तर आपली ही पंचज्ञानेंद्रिये जेव्हा बहिर्मुख होऊन म्हणजेच शरीराबाहेर जाऊन आपल्या प्रिय विषयांचा अस्वाद घेण्यात गुंतलेली असतात, तेव्हा त्यांच्याबरोबर आपले मनही बाहेर जाऊन त्या त्या विषयात गुरफटून जात असते. अशी ही मनासहित पंचज्ञानेंद्रिये जोपर्यंत शरीराच्या आत असलेल्या आपल्या सच्चिदानंद ईश्वरी स्वरूपाकडे अंतर्मुख केली जात नाहीत, उफराटी वळवली जात नाहीत, तोपर्यंत अंतरंगयोगाच्या साधनेचा अभ्यास शक्य होत नाही.

'पातंजलयोगदर्शन' या ग्रंथातील खालील सूत्रातून महर्षी पतंजलींनी 'योग' म्हणजे नेमके काय याची अतिशय सोपी व्याख्या केली आहे -

योगः चित्तवृत्तिनिरोधः। (पा.यो.सू. १.०२)

याचा अर्थ चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध करणे, त्या वृत्तींना थांबविणे, त्यांचे नियमन

करणे म्हणजे योग होय. असे करणे शक्य झाल्यानंतर जे घडते, त्याबद्दल सांगताना महर्षी पतंजली म्हणतात-

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्। (पा.यो.सू.१.३)

म्हणजे जेव्हा चित्तवृत्तीचा निरोध होतो, तेव्हाच द्रष्टा म्हणजे आत्मा (पुरुष) स्वतःच्या मूळ स्वरूपामध्ये स्थिरावतो. योगशास्त्राला अभिप्रेत असलेली हीच आहे योगसाधनेची 'कैवल्य' नामक अंतिम अवस्था. दुसऱ्या भाषेत सांगायचे, तर योग म्हणजे स्वतःच्या मूळ स्वरूपाला जाणणे. आपली पंचज्ञानेंद्रिये सर्वसाधारणपणे त्यांच्या प्रिय विषयांसंबंधीत बाह्य परिस्थिती जाणून घेण्यामध्ये नेहमी व्यग्र असतात. ही स्थिती थांबवल्याशिवाय आपली खऱ्या अर्थाने स्वतःला जाणण्याची प्रक्रिया सुरू होत नाही. म्हणून ज्ञानेंद्रियांमार्फत बाहेरून ज्ञान मिळविण्याची प्रक्रिया थांबणे आवश्यक ठरते. असे झाले तरच आपल्या शाश्वत स्वरूपाचे ज्ञान मिळविण्याची प्रक्रिया सुरू होऊ शकते. यासाठी अष्टांगयोगातील प्रत्याहार या योगांगाचा अभ्यास फार उपयुक्त ठरतो.

इथे एक गोष्ट मात्र लक्षात ठेवायला हवी की आपण ज्याला सर्वसामान्यपणे 'मन' असे म्हणतो त्याला प्रश्नोपनिषदामध्ये 'मन-बुद्धी-चित्त-अहंकार' मिळून 'अंतःकरण चतुर्विध' (अंतःकरण चतुष्टय) मानले आहे. प्रश्नोपनिषदामध्ये अंतःकरण चतुर्विधची व्याख्या देताना म्हटले आहे - मनश्च मन्तव्यं च। (विचार करते, ते मन), बुद्धिश्च बोधव्यं च। (अर्थ जाणते, ज्ञान देते, निश्चय करते, ती बुद्धी), अहंकारश्च अहंकर्तव्यं च। (मीपणा जागृत ठेवतो, तो अहंकार) व चेतस्य चेतवितव्यं च। (जागृति राखते, ते चित्त). मनामध्ये साधक-बाधक विचार नेहमीच चालू असतात. त्यामधून योग्य तो निर्णय घेण्याचे काम बुद्धी करते. जीवनातील सर्व अनुभवांचा स्मृतिकोषाच्या रूपाने साठा करणारे व त्याच्या सहाय्याने सर्व बाबींवर आपले अनुसंधान ठेवणारे ते चित्त होय. या सगळ्या प्रक्रियांचा अनुभव घेण्यासाठी जिवात्म्याने निर्माण केलेले केंद्र, म्हणजे अहंकार. या अंतःकरण चतुर्विध किंवा अंतःकरण चतुष्टय मधील 'मन' या भागाला 'बहिर्मन' म्हणतात. हे बहिर्मन आपल्याला अधिक परिचयाचे असते. इतके की हे बहिर्मनच आपल्या जीवनात सर्व काही घडवते, असे आपण बऱ्याचदा समजतो. पण ते खरे नसते. अंतःकरण चतुर्विध मधील 'चित्त-बुद्धी-अहंकार' या तीन भागांना एकत्रितपणे 'अंतर्मन' म्हणून संबोधले जाते. अंतर्मनाचे हे तीन भाग आणि त्यातही विशेष म्हणजे चित्ताचा भाग हा मनाच्या तुलनेत फारच मोठा असतो. म्हणून तर केवळ बहिर्मनाने शपथ घेऊन पंचज्ञानेंद्रियांना त्यांच्या बाह्यविषयांपासून परावृत्त करणे शक्य होत नाही. कारण असे शपथ घेणारे मन म्हणजे बहिर्मन असते अंतःकरण चतुर्विधच्या केवळ एक दशांश हिस्स्याएवढे छोटे. अंतःकरण चतुर्विधचा उरलेला नऊ दशांश भाग असतो चित्त-बुद्धी-अहंकार मिळून बनलेल्या अंतर्मनाचा. म्हणून

जोपर्यंत एखादी गोष्ट अंतर्मनापर्यंत पोहचत नाही आणि सर्व अंतःकरण चतुर्विध अशा संकल्पात सहभागी होत नाही, तोपर्यंत फक्त मनाने म्हणजेच बहिर्मनाने केलेले संकल्प पूर्ण होण्याची शक्यता फारच कमी असते. म्हणून तर केवळ इंद्रियांचा त्यांच्या विषयांशी होणारा संपर्क जबरदस्तीने टाळून प्रश्न पूर्णपणे सुटत नाहीत. अशा प्रकारे पंचज्ञानेंद्रियांचे विषय टाळण्याचे कितीही प्रयत्न केले, तरी ते विषय अंतर्मनात घोटाळत राहून मनाला बाहेर भरकटवू शकतात. त्यासाठी इंद्रियांचे प्रिय विषय बळजबरीने थांबविण्याऐवजी ते सहजपणे कसे थांबतील, याकडे विशेष लक्ष द्यायला हवे. या संदर्भात एक गोष्ट कायम लक्षात ठेवायला हवी की इंद्रिये स्वतःहून आपली आपण त्यांच्या प्रिय विषयांमध्ये अडकत नाहीत, गुंतून पडत नाहीत. त्यासाठी त्यांना पूर्ण सहकार्याची आवश्यकता असते मन-चित्त-बुद्धी-अहंकार मिळून बनलेल्या अंतःकरण चतुर्विधची. त्यामुळे इंद्रियांच्या विषयोपभोगाच्या निरोधाची उमज जर अंतर्मनापर्यंत खोल व पक्की झालेली असेल, तरच योगसाधकाला प्रत्याहार या योगांगाचा अभ्यास जमू शकेल. म्हणून पातंजलयोगदर्शनाचे गाढे अभ्यासक स्वामी आनंदऋषी म्हणतात की सतत दाही दिशांना भरकटणाऱ्या माणसाच्या चित्ताला अकराव्या दिशेने म्हणजे आत आत्म्याकडे वळवणे जेव्हा शक्य होते तेव्हाच त्याला पूर्ण अंतर्मुखतः किंवा प्रत्याहार म्हणावे.

विमानाचे प्रत्यक्ष उड्डाण होण्यापूर्वी त्याचे इंजिन, पेट्रोल, चाके, पंखे, वगैरे सर्व ठिकठाक आहेत की नाही, हे अत्यंत सावधपणे तपासले जाते. त्यात काही कमी आढळल्यास विमानोड्डान लांबवले किंवा रद्दही केले जाते. सर्व काही ठिक आहे, याची खात्री पटल्यावरच चाकांच्या आधारे विमान प्रथम धावपट्टीच्या सुरुवातीच्या स्थानावर आणून पूर्वनिर्धारित दिशेला तोंड करून स्थिर केले जाते. या सर्व प्रक्रिया म्हणजे धारणा-ध्यान साधनेसाठी आवश्यक असलेल्या 'यम-नियम-आसन-प्राणायाम' या योगांगांच्या पूर्वाभ्यासासारख्या वाटतात. त्यानंतरची विमानाची कृती असते धावपट्टीवर वाढत्या वेगात विमान चालवणे आणि धावपट्टीच्या शेवटच्या टोकावर पोहोचताक्षणी चाके वर आतमध्ये ओढून घेत अवकाशात झेपावणे. आपले आदरणीय निंबाळकर गुरुजी म्हणतात की विमानाची ही अत्यंत महत्त्वाची 'टेक-ऑफ'ची प्रक्रिया काहीशी अष्टांगयोगसाधनेतल्या 'प्रत्याहार' या अंगासारखी असते. विमानाचा 'टेक-ऑफ' जर सुरळीत पार पडला, तर विमान एका ठरावीक उंचीवर पोहोचल्यानंतर वायूवेगाने अंतर कापत पुढे पुढे जात असताना आकाशात जणू ते एका जागी स्थिर आहे, असे भासते. प्रत्याहाराच्या साधनेनंतर साधक जेव्हा अंतरंगयोगसाधनेत प्रवेश करून त्यात रममाण होतो, तेव्हा त्या साधकालाही आपले मन काहीसे त्या विमानासारखे अगदी स्थिर, निश्चल, शांत-निवांत झाल्याचा सुखद अनुभव

येत असतो. मात्र अंतरंगयोगाच्या अवकाशात विहार करण्यासाठी 'टेक-ऑफ' घेण्याअगोदर 'यम-नियम-आसन-प्राणायाम' ह्या बहिरंगयोगाचा चांगला पूर्वाभ्यास होणे आवश्यक असते. महर्षी वेदव्यास प्रणीत श्रीमद्भागवत महापुराणाच्या द्वितीय स्कंधातल्या प्रथम अध्यायाच्या खाली दिलेल्या श्लोक क्र. २३ मध्ये अंतरंगयोगसाधनेमध्ये यश प्राप्त करण्यासाठी कुठली पूर्वतयारी करणे आवश्यक आहे, याचे सुस्पष्ट मार्गदर्शन मिळते -

जितासनो जितश्वासो जितसङ्गो जितेन्द्रियः ।

स्थूले भगवतो रूपे मनः सन्धारयेद्भिया ॥

याचा अर्थ योगसाधनेच्या यशासाठी एका जागेवर बराच वेळ बसता यावे म्हणून 'जितासनो' म्हणजे योगासनांचा चांगला अभ्यास व्हायला हवा. श्वास-प्रश्वास प्रक्रियेवर नियंत्रण आणण्यासाठी 'जितश्वासो' म्हणजे प्राणायामाचा अभ्यास जरूरीचा. 'जितसङ्गो' म्हणजे मोह-आसक्तीपासून मुक्त होण्यासाठी यम-नियम तसेच अनित्यबोध आदींचा अभ्यास हवा, तर 'जितेन्द्रिय' म्हणजे पंचज्ञानेंद्रियांवर अंकुश ठेवण्यासाठी 'प्रत्याहार' अभ्यासणे गरजेचे असते. अशा प्रकारे आसन, श्वास-प्रश्वास, आसक्ती आणि इंद्रियांवर नियंत्रण साधल्यावरच बुद्धीच्याद्वारे मनाला परमेश्वराच्या स्थूल रूपावर स्थिर करण्यास सांगितले आहे.

'मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयो ।' या वचनात सांगितल्याप्रमाणे माणसाचे मन माणसाला बंधनात जखडून ठेवू शकते किंवा त्याला मुक्तही करू शकते. म्हणून आवश्यकता आहे ती मनाला मुक्तीच्या मार्गाकडे वळवण्याची. खरे तर मन आणि इंद्रिये ही एकमेकांना पूरक आहेत. एकमेकांचे अनुकरण ते झटडिशी करतात. मन आणि बाह्य विषय यांच्यामधील मध्यस्ताप्रमाणे (एजन्टप्रमाणे) आपली इंद्रिये काम करीत असतात. म्हणून तर उपनिषदामध्ये इंद्रियांना 'मनाच्या खिडक्या' अशी सार्थ उपमा दिली आहे. पंचज्ञानेंद्रिये मनाचे स्वामी नव्हेत. मनाच्या सहमतीशिवाय या पाच इंद्रियांतील कोणीही मनाला इंद्रियांच्या विषयभोगासाठी बाहेर नेऊन भरकटवू शकणार नाही. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे, तर आपल्या पाचही ज्ञानेंद्रियांवर मनाची सत्ता चालू शकते. पण बऱ्याचदा आपले मन इंद्रियसुखाच्या आकर्षणामुळे इंद्रियांवर राज्य करण्याऐवजी इंद्रियांच्याच ताब्यात जाते. मन निसर्गतः पाऱ्यासारखे चंचल असते. अशा मनाने इंद्रियांच्या नादी लागून त्यांच्या विषयानंदांत गुरफटून स्वस्वरूपाच्या दिव्य आनंदाला पारखे होऊ नये, म्हणून अनेक संतांनी या बहिर्मुखी मनाला उफराटे वळवून अंतर्मुखी करण्यासाठी यथासंभव प्रयत्न करण्यास सांगितले आहे. संतशिरोमणी तुकारामबुवा आपल्या एका अभंगात म्हणतात -

मन गुंतले लुलया । जाय धावोनि त्या ठाया ॥
 मागे परतावी तो बळी । शूर एक भूमंडळी ॥
 येऊनियां घाली घाला । नेणों काय होई तुला ॥
 तुका म्हणे येणे । बहु नाडिले शाहाणे ॥

याचा अर्थ मन लुलया म्हणजे विषयांच्या ठिकाणी गुंतून राहते. ते वारंवार त्याच ठिकाणी धावते. अशा या मनाला माघारी फिरवील, तोच या पृथ्वीवरचा मोठा शूरवीर म्हणावा लागेल. असे हे अनियंत्रित मन जेव्हा घाला घालील, तेव्हा काय होईल, ते सांगता येणार नाही. ह्या अवखळ मनाने अनेक शहाण्यांनासुद्धा फसविले आहे. ह्या स्थितीतून मार्ग काढण्यासाठी खाली दिलेल्या अभंगातून संतश्रेष्ठ तुकोबा जो उपाय आपल्याला सूचवतात, तो बराचसा अष्टांगयोगातील 'प्रत्याहार' या साधनेसारखा वाटतो-

घेई घेई माझे वाचे । गोड नाम विठोबाचे ।
 तुम्ही घ्या रे डोळे सुख । पाहा विठोबाचें मुख ।
 तुम्ही ऐका रे कान । माझ्या विठोबाचे गुण ।
 मना तेथे धांव घेई । राहें विठोबाचे पायीं ।
 तुका म्हणे जीवा । नको सोडूं या केशवा ॥

या सर्व विवेचनातून एक गोष्ट अधोरेखित होते, ती म्हणजे अष्टांगयोगसाधनेच्या यशामध्ये मनाला विचलित करणाऱ्या इंद्रियांवर मनाचेच नियंत्रण प्रस्थापित करणे, हेच सर्वांत अधिक महत्त्वाचे आहे. हे काम प्रत्याहाराच्या साधनेने साध्य होऊ शकते. म्हणून अष्टांगयोगामध्ये 'प्रत्याहार' या अंगाचे अनन्यसाधारण असे खास स्थान आहे, हे मान्य करायला हवे. इंद्रियांवर जबरदस्तीने कडक बंधने लादून त्यांना वश करता येणार नाही. त्यासाठी विवेकबुद्धीचा कुशलतेने व सजगतेने उपयोग करून मनाला अंतर्मुखी करायला हवे. मनाला प्रेमपूर्वक समजावून शाश्वत अशा आत्मज्ञानाची गोडी लावायला हवी. अशा प्रकारे एकदा का मनाला वश करून घेतले की त्याचे अनुकरण करणारी पंचज्ञानेंद्रिये वश होण्यास मुळीच वेळ लागणार नाही.

प्रत्याहाराच्या अभ्यासाने नेमके काय होते, याचे वर्णन पतंजलींनी खालील योगसूत्रात केले आहे -

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ (पा.यो.सू.२.५५)

म्हणजे प्रत्याहाराच्या अभ्यासाने सर्व इंद्रिये साधकाच्या नियंत्रणाखाली येतात. आता सर्व इंद्रिये आपापल्या लहरीप्रमाणे नव्हे, तर योगसाधकाच्या इच्छेप्रमाणे वागू लागतात. असे झाले की योगसाधकाला अष्टांगयोगातील अंतरंगयोगाचा अभ्यास करणे सुलभ होते. प्रत्याहारामुळे इंद्रियांचा त्यांच्या प्रिय विषयांबरोबरचा संबंध

सहजपणे खंडित किंवा नियंत्रित होतो. त्यामुळे मनाचे विषयाधीन होणे थांबते. हा अभ्यास जमला, तरच अंतरंगयोगाची साधना सफल होते. जबरदस्तीने किंवा कडक निर्बंध घालून मात्र हे साध्य करता येत नाही. प्रेमाने, युक्तीने केलेल्या प्रत्याहाराच्या अभ्यासानेच इंद्रिये वश होऊ शकतात. मग विवेकबुद्धीच्या मार्फत मन अंतर्मुख करून, मनाला प्रेमाने समजावून, शाश्वत आत्मज्ञानाची गोडी लावून तिथेच स्थिरावता येते. असे झाले की मग मनाचे अनुकरण करणारी इंद्रिये सुद्धा मनाबरोबर या आनंदात सहभागी होतात. अशा प्रकारे प्रत्याहार साधनेत यश मिळविलेल्या साधकाची स्थिती बऱ्याच अंशी गीतेतील दुसऱ्या अध्यायात वर्णन केलेल्या 'स्थितप्रज्ञ' माणसासारखी होते.

अशा ह्या प्रत्याहाराच्या अभ्यासामध्ये अनेक गोष्टींचा समावेश करता येईल. त्यातलाच एक उपयुक्त प्रकार म्हणजे 'षण्मुखी मुद्रा'. ही षण्मुखी म्हणजे सहा मुखांची सांकेतिक हस्तमुद्रा आहे, जिच्याद्वारे पाच ज्ञानेंद्रिये आणि सहावे इंद्रिय म्हणजे मन यांचे बहिर्गमन थांबवून त्यांना स्वस्वरूपाच्या दिशेने अंतर्मुख करण्याचे काल्पनिक संकेत अंतर्मनात बिंबवले जातात. त्यासाठी हाताचे अंगठे त्या त्या बाजूच्या कर्णान्ध्रांवर, तर्जनीची टोके डोळ्यांच्या पापण्यांवर, मधली बोटे नाकपुड्यांवर, अनामिका वरच्या ओठावर आणि करंगळ्या खालच्या ओठावर अलगदपणे ठेवायच्या असतात. त्याबरोबर मनोमन कल्पना करायची असते की आपले डोळे, कान, नाक, जिव्हेसहित तोंड, त्वचा या पंचज्ञानेंद्रियांनी आपापली कामे करणे थांबवले आहे. अशा प्रकारे इंद्रियांमार्फत मनाला मिळणारे खाद्य बंद झाल्यामुळे इंद्रियांसहीत मन सहजच अंतर्मुख होईल. मग विषयांपासून परावृत्त झालेली इंद्रिये चित्ताशी समरस होतील. असे झाले की आपल्या सत्चिदानंद स्वरूपाची अंतर्गता म्हणजेच आंतरिक शोध अधिक प्रभावीपणे सुरू करता येईल. श्रीमत् भगवद्गीतेच्या खाली दिलेल्या श्लोकातून योगेश्वर श्रीकृष्ण काहीशी अशीच स्थिती धारण करायला सांगताहेत -

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च ।

मूर्धन्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥ (भ. गीता ८.१२)

म्हणजे देहाची इंद्रियरूपी सर्व द्वारे बंद किंवा नियंत्रित करून मनाचा हृदयात निरोध कर आणि आपला प्राण मस्तकात स्थापन करून योगाभ्यासामध्ये स्थिर हो!

प्रत्याहारासाठी दुसरा उपाय म्हणजे इंद्रियांच्या विषयांत सात्विकता आणणे. त्यानंतर तेही विषय बंद करून इंद्रियांना यथावकाश आत चित्ताकडे वळवता येईल. याशिवाय आणखी एक उपाय म्हणजे यम-नियमांच्या प्रामाणिक आचरणाने, तसेच सत्संग व स्वाध्यायाने मनाला सतत सकारात्मक विचारांमध्ये, इष्ट चिंतनामध्ये रमविणे. आध्यात्मिक प्रगतीसाठी पोषक ठरणारे संकल्प सुरुवातीला मोठ्याने उच्चारून मनाचे

त्याकडे लक्ष वेधावे. नंतर काहीशा हळुवार आवाजात त्या संकल्पाची मनाला वारंवार आठवण करून देत त्या संकल्पाबद्दल मनात गोडी निर्माण करावी, म्हणजे मग तो संकल्प हळूहळू अंतर्मनात खोलवर रुजेल. शेवटी अत्यंत प्रेमाने, समजुतीच्या सुरात, गोडीगुलाबीने मनाला तो संकल्प प्रत्यक्षात आणण्यासाठी बाध्य करता येईल. अशा चांगल्या संकल्पांच्या सततच्या चिंतनाने मनाची निश्चयात्मक शक्ती बलवान होते. मग मन नेहमी सजग राहून इंद्रियांबरोबर बाहेर फरकटत न जाता ते सहजपणे अंतर्मुख होते आणि 'धारणा-ध्यान-समाधी' या अंतरंगयोगाच्या साधनेमध्ये मनापासून रमते. याशिवाय इतरही काही उपाय करून प्रत्याहार-साधना बळकट करता येईल. काही काळ प्राणधारणा व मौन पाळणे, उपवास करणे, एकांतवासात राहून चिंतन करणे, विषय-वैराग्य अभ्यासणे, एकतत्त्वाभ्यासाचा अवलंब करून योगाभ्यासातली एकाग्रता, समरसता वृद्धिंगत करणे, साक्षीत्व म्हणजेच साक्षीभावाचा अभ्यास करून अंतर्मनाची वरचेवर शुद्धी करणे, 'अनित्यबोध' मनात बिंबवणे तसेच 'इंद्रिय-निवृत्ती'चा अभ्यास करून ऐक्यभंग तसेच क्षणिक, अंशात्मक दर्शन-वैराग्य, श्रवण-वैराग्य, गंध-वैराग्य, स्वाद-वैराग्य व स्पर्श-वैराग्य यांसारख्या संकल्पना प्रत्यक्ष आचरणात आणून प्रत्याहार-साधना नियमितपणे, निरंतर, निष्ठेने आणि आदरपूर्वक केली, तर अंतरंगयोगातील योगसाधकाचा प्रवेश आणि त्यानंतरची अंतरंगयोगाची साधना सुद्धा सहज, सुखकर आणि सफल होईल, यात शंका नको!

श्रीधर परब

(श्रीधर परब)

कार्यकारी संपादक

भ्रमणध्वनी : ९८२१५५६६७७, Email : shreedharparab8@gmail.com





**हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक
(नादानुसंधान विभाग - लेखांक १९)**



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

हठयोग, राजयोगादारे नादानुसंधान प्राप्ती

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं सुखम्।

लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते॥ (ह. प्र. ४.७८)

राजयोगमजानन्तः केवलं हठकर्मिणः।

एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितान्॥ (ह. प्र. ४.७९)

उन्मन्यवाप्तये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम सम्मतम्।

राजयोगपदं प्राप्तुं सुखोपायोऽल्पचेतसाम्।

सद्यः प्रत्ययसन्धायी जायते नादजो लयः॥ (ह. प्र. ४.८०)

नादानुसन्धानसमाधिभाजाम्, योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम्।

आनन्दमेकं वचसामगम्यम्, जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः॥ (ह. प्र. ४.८१)

अन्वय - मुक्तिः अस्तु वा मा वा अस्तु अत्र एव अखण्डितं

सुखम्, लयोद्भवम् इदं सौख्यं राजयोगात् अवाप्यते॥ ७८

राजयोगम् अजानन्तः केवलं हठकर्मिणः एतान्

अभ्यासिनः प्रयासफलवर्जितान् मन्ये॥ ७९

अल्पचेतसां भ्रूध्यानं शीघ्रं उन्मनी अवाप्तये। (तदा स) सुखोपायः राजयोगपदं प्राप्तुम् (इति) मम सम्मतम्। नादजोलयः सद्यःप्रत्यय सन्धायी जायते॥ ८०

नादानुसन्धान - समाधिभाजां योगीश्वराणां हृदि एकम् वचसाम् अगम्यम् आनन्दम् वर्धमानम्। तं एकः श्रीगुरुनाथः जानाति॥ ८१

शब्दार्थ - अस्तु वा मास्तु वा = असो अथवा नसो. अत्र = येथे. अखण्ड = खंड न पडणारे, कायम टिकणारे. सौख्य = सुख. अवाप्यते = प्राप्त होणे. अजानन्त = न जाणता, न समजता. हठकर्मि = हठयोगी साधक. एतान् = या, अशा प्रकारच्या. प्रयासफल = प्रयत्नाने मिळणारे फळ. अल्पचेतसां = सर्वसामान्य लोक. शीघ्र = जलद. अवाप्तये = प्राप्त होणे, मिळणे. मम सम्मतम् = माझ्या मताप्रमाणे.

नादजलय = नादामधून उत्पन्न होणारा लय. सद्यप्रत्ययसन्धायी = त्या क्षणी किंवा तत्काल आनंद देणारा. समाधीभाजां = समाधी प्राप्त करणे. योगीश्वर = महानयोगी. श्रीगुरुनाथ = गोरक्षनाथ.

श्लोकार्थ – मोक्ष असो अथवा नसो, परंतु या ठिकाणी लययोगापासून उत्पन्न होणारे एक अखंड सुख प्राप्त होते आणि या सुखाची प्राप्ती राजयोगापासूनच होते. (७८)

राजयोगाला जाणून न घेता जो साधक केवळ हठयोगाचा अभ्यास करतो. त्या साधकाचे प्रयत्न मी निष्फळ मानतो. (७९)

सर्वसामान्य साधकांसाठी भ्रूमध्य ध्यान त्वरीत उन्मनी अवस्था प्राप्त करून देते. तेव्हा (उन्मनी अवस्था प्राप्त झाल्यानंतर) तो साधक सुखपूर्वक राजयोगपद (समाधि अवस्था) प्राप्त करतो, असे माझे मत आहे. नादातून उत्पन्न होणारा लय त्या क्षणी (लगेच) आनंद देणारा असतो. (८०)

नादानुसंधानाद्वारे समाधि प्राप्त करून घेणाऱ्या महान योगसाधकांच्या हृदयात एक अलौकिक असा आनंद उत्पन्न होतो. त्या आनंदाला केवळ एकमेव श्री गुरुनाथच (गोरक्षनाथ) जाणू शकतात. (८१)

विवेचन – प्रस्तुतच्या चारही श्लोकात नादानुसंधानाने प्राप्त होणारा लय, हा राजयोगापेक्षा वेगळा नाही. हे सांगण्याचा स्वात्मारामांनी प्रयत्न केला आहे. श्लोक क्रमांक ७८ मध्ये स्वात्माराम म्हणतात मोक्ष असो अथवा नसो, लययोगामुळे अखंड सुख, प्राप्त होते. येथे स्वात्माराम प्रथमच ‘मोक्ष’ या शब्दाचा वापर करत आहेत. मोक्ष म्हणजे कैवल्य, समाधी अथवा जीवात्मा व परमात्म्याचे एकीकरण. आपल्या वेदांमध्ये धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे चार पुरुषार्थ ‘पुरुषार्थ चतुष्टय’ म्हणून सांगितले आहेत. यामधील अर्थ आणि काम हे भौतिक सुखासाठी, तर धर्म आणि मोक्ष हे आध्यात्मिक सुखासाठी सांगितले आहेत. यातील पहिले तीन- धर्म, अर्थ आणि काम यांची प्राप्ती थोड्याफार प्रयत्नाने सहज होऊ शकते. यांना त्रिवर्ग असे म्हणतात. परंतु मोक्ष हा चौथा पुरुषार्थ सहज, सुलभ नाही. त्यासाठी मानसिक शांती व स्थिरता अत्यंत महत्त्वाची आहे. ‘मोक्ष’ या शब्दाचा खरा अर्थ जन्ममरणाच्या फेऱ्यातून मुक्तता. मोक्ष हे प्रत्येकाच्या जीवनाचे ध्येय आहे आणि ते साध्य होण्यासाठी सांसारिक विषयातून मन हटवून परमात्म्यावर मन लावावे लागते. आत्मा अजर, अमर आहे, तर शरीर नश्वर आहे, हे वेदांनी सांगितलेले तत्त्वज्ञान जाणून इंद्रिय व मनावर संयम, संसार भोगातून विरक्ती व मोक्षाप्रत जाण्याची प्रबल इच्छा, योग्य गुरूंचा उपदेश व तत्त्वमसि किंवा सोऽहम हे जाणून परमात्मा व मी वेगळे नाही, इथपर्यंत जाणे अत्यंत गरजेचे आहे. त्यासाठी ज्ञान, भक्ती, कर्म, राज इत्यादी

योगप्रकाराची प्रखर साधना करणे आवश्यक आहे आणि त्यानंतर 'अहम् ब्रह्मास्मि' असे ज्ञान झाले की त्याला मोक्ष मिळाला असे संबोधले जाते. या मोक्षप्राप्तीनंतर जीवनातील सर्व दुःखांचा नाश होऊन परमानंद प्राप्त होतो. ७८व्या श्लोकात स्वात्माराम सांगतात, मोक्ष असो अथवा नसो - म्हणजेच मोक्षाप्रत जाण्याची इतकी कठोर साधना तुमच्याकडून झाली अथवा नाही झाली, तरीही नादानुसंधानाच्या आरंभावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था व निष्पत्यावस्था यांच्या अभ्यासाने तुम्हाला निश्चितच लय योग साध्य होईल व त्याचे फळ म्हणून अखंड सुख तुम्हाला मिळेल आणि या परमानंदाची प्राप्ती तुम्हाला राजयोगामुळेच मिळणार आहे. येथे राजयोग म्हणजे अष्टांगयोगातील धारणा, ध्यान व समाधि आणि हठयोगातील लययोग म्हणजेच नादानुसंधान हे वेगळे नाहीत, हे स्वात्माराम पुन्हा स्पष्ट करून सागत आहेत.

चौदाव्या-पंधराव्या शतकामध्ये अनेक विविध तत्त्वप्रणालीच्या लोकांनी राजयोग व हठयोग हे पूर्णतः भिन्न आहेत, अशी आवई उठवली. हठयोग साधनेसाठी दाढी, जटा वाढवणे, भगवी वस्त्रे परिधान करणे आवश्यक आहे, असेही मत मांडले. या भ्रामक कल्पनांमुळे सर्वसामान्य साधक योगसाधनेपासून दूर राहू लागला, परंतु अशा भ्रामक कल्पनांपासून साधकाला दूर ठेवून राजयोग व हठयोग हे भिन्न नाहीत, हे पटवून देण्यासाठी स्वात्माराम मुनींनी 'हठयोगप्रदीपिका' या ग्रंथाची निर्मिती केली व पहिल्या अध्यायाच्या तिसऱ्याच श्लोकात त्यांनी सांगितले -

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम्।

हठप्रदीपिका धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः॥ (ह. प्र. १.३)

अर्थ - अनेक मतांमुळे भ्रमिष्ठ झालेले व राजयोग म्हणजे काय हे न जाणणाऱ्या लोकांसाठी स्वात्माराम हठप्रदीपिका हा ग्रंथ प्रस्तुत करत आहेत.

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः।

न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत्॥ (ह. प्र. २.७६)

अर्थ - हठयोगाशिवाय राजयोग आणि राजयोगाशिवाय हठयोग सिद्ध होत नाही. म्हणून राजयोगाची प्राप्ती होईपर्यंत या दोन्हींचा अभ्यास केला पाहिजे.

हठप्रदीपिकेत वर्णन केलेली १५ आसने ही वसिष्ठमुनी व ऋषी मत्स्येंद्रनाथ यांनीच वर्णन केली आहेत, असे श्लोक १.१८ मध्ये म्हटले आहे.

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः।

अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया॥ (ह. प्र. १.१८)

अर्थ - वसिष्ठ आदि मुनि आणि मत्स्येंद्र आदि योगीजनांनी स्वीकृत अशा काही आसनांचे वर्णन मी (स्वात्माराम) करत आहे. म्हणजे अष्टांगयोगाचे पुरस्कर्ते मुनीजन

व हठयोगाचे पुरस्कर्ते अनेक ऋषी या दोहोंच्या वर्णनाबरहुकूम ही पंधरा आसने सांगितली आहेत. म्हणजे येथे सुद्धा राजयोग व हठयोग हे दोन्ही हातात हात घालून राहत आहेत, हे स्पष्ट होते.

हठयोग हा वर्णनपर आहे. प्रत्येक हठयोगिक ग्रंथात विविध आसने, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया, बंध-मुद्रा यांची सविस्तर वर्णने आली आहेत. परंतु अष्टांगयोग हा योगतत्त्वज्ञान सांगणारा ग्रंथ आहे. दोन्हीचे मार्ग भिन्न असले, तरी साध्य एकच आहे. कोणताही साधक जेव्हा योगसाधना सुरू करतो, तेव्हा तो शरीराकडूनच मनाकडे जातो. म्हणून हठयोगापासून सुरुवात करून हळूहळू प्रगती साधत शरीर, मन व आत्म्यापर्यंतचा प्रवास करावयाचा आहे. त्यामुळे हठयोग म्हणजे बाह्य अवडंबर किंवा तो केवळ सांसारिक लोकांसाठी शरीरावयव सुदृढ व निरोगी ठेवण्यासाठी आणि राजयोग हा साधू-संन्याशांसाठी व मन निरोगी ठेवण्यासाठी, हा भेद निष्फळ आहे. म्हणून ७९व्या श्लोकात स्वात्माराम म्हणतात की राजयोग जाणून न घेता जो केवळ हठयोगाचा अभ्यास करतो, ते त्याचे प्रयत्न निष्फळ आहेत. केवळ शरीरशुद्ध असून भागत नाही. त्याच्या जोडीला मन व आत्मा पवित्र असेल, तरच साधक मोक्षाप्रत जाऊ शकतो.

८०व्या श्लोकामध्ये भ्रुमध्य ध्यानाचे महत्त्व सांगितले आहे. भ्रुमध्यात आज्ञाचक्र आहे; इडा, पिंगला व सुषुम्ना या तीन नाड्यांचा संगम आहे. शिवशंकराचा तिसरा डोळा याच ठिकाणी आहे, असे म्हटले जाते. या ठिकाणी ध्यान करणे म्हणजे डोळे मिटून आंतरदृष्टीने या बाह्य ठिकाणास पाहणे. श्लोक ४.४८ मध्ये स्वात्माराम म्हणतात-

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते।

ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालोन विद्यते॥ (ह. प्र. ४.४८)

अर्थ - भ्रुवयांच्या मध्ये (आतल्या बाजूस) शिवाचे स्थान आहे. तेथे मनाचा विसर्ग केल्यास साधक अंतिम स्थानी (मोक्षाप्रत) पोचतो, कारण तेथे मृत्यू असत नाही.

अशा प्रकारे भ्रुमध्य ध्यान सर्वसामान्य साधकांनी (अल्पचेतसाम्) केल्यास त्यांना मोक्षाप्राप्ती होते. आता भ्रुमध्य ध्यान म्हणजेच शांभवी मुद्रा. स्वात्मारामांनी ज्या दहा बंध व मुद्रा सांगितल्या आहेत त्यामध्ये शांभवी मुद्रेचे वर्णन केलेले नाही. घेरंड संहितेत मात्र या मुद्रेचे वर्णन केले आहे. तृतीय उपदेशाच्या ६४ ते ६७ या चार श्लोकात शांभवी मुद्रा सांगितली आहे.

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।

सा भवेच्छाम्भवीं मुद्रा सर्वतंत्रेषुगोपिता॥ (घे. सं. ३.६४)

अर्थ - नेत्रांना दोन्ही भुवयांच्यामध्ये स्थिर करून एकाग्र मनाने चिंतन करत, परमात्म्याचे दर्शन करावे, याला शांभवी मुद्रा म्हणतात.

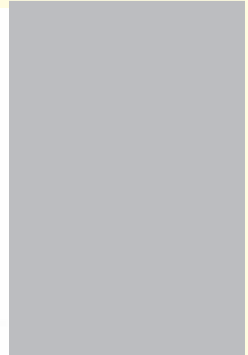
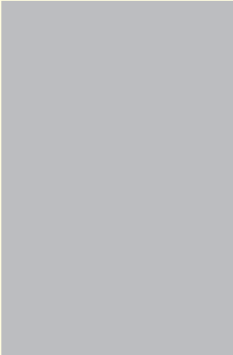
नादानुसंधानासाठी शांभवी मुद्रेचा उपयोग करावा, असे स्वात्माराम सांगतात. पहा याच अध्यायातील ६७ वा श्लोक.

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम्।

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तस्थमेकधीः॥ (ह. प्र. ४.६७)

अर्थ - मुक्तासनात (सिद्धासनात) बसून, शांभवी मुद्रा साधून, साधकांनी एकाग्रचित्ताने आपल्या उजव्या कानाने शरीरांतर्गत आवाज ऐकण्याचा प्रयत्न करावा.

तर अशा शांभवीमुद्रेच्या अभ्यासाने मन उन्मनी अवस्थेस प्राप्त होते व त्यामुळे राजभोगाची प्राप्ती होते, असे स्वात्माराम श्लोक ८० मध्ये सांगत आहेत. नादानुसंधानाचा फायदा सांगताना स्वात्माराम सांगतात की त्यामुळे अलौकिक असा आनंद प्राप्त होतो. हा आनंद शब्दातीत आहे. केवळ श्री गुरुनाथच हा आवाज ऐकू शकतात व त्यांच्या कृपेने त्यांचे शिष्य अथक हठयोगसाधनेने राजयोग प्राप्त करून हा आवाज ऐकू शकतात. हाच लययोग आहे व हीच समाधी अवस्था आहे. तैत्तिरीय उपनिषदात पंचकोशांचा उल्लेख सापडतो. पहिला कोष अन्नमय म्हणजे बाह्य शरीर. शुद्ध व स्वच्छ अन्नामुळे हा कोष मजबूत होतो. दुसरा कोष प्राणमय. शुद्ध हवा व निरोगी फुफ्फुसामुळे हा कोष मजबूत होतो. तिसरा कोष मनोमय. शुद्ध व सात्त्विक विचारांनी हा कोष मजबूत होतो. चौथा कोष विज्ञानमय जो चिंतन व मननामुळे मजबूत होतो व पाचवा कोष आनंदमय जो धारणा, ध्यान व समाधि या आध्यात्मिक योगप्रकारांनी मजबूत होतो. हे सर्व कोष जेव्हा एकमेकांच्या सहकार्याने कार्य करतात, तेव्हा साधक तेजस्वी बनतो. नादानुसंधानाच्या अभ्यासाने अशा प्रकारे राजयोगाने समृद्ध बनणारा आनंदमय कोष याची प्राप्ती होते, असे ८१ व्या श्लोकात म्हटले आहे.





आहार होऊ घा तुमचे औषध!

LET FOOD BE THY MEDICINE



दुर्गादास सावंत

(योग व निसर्गोपचारक आणि योविनिचे उपकार्याध्यक्ष,

मो. : ९८२०४७९४६३)

लेखांक - २६ : स्वयंप्रतिकार रोग

निसर्गाची स्वतःचीच नियम व सुव्यवस्था प्रणाली असते. जेव्हा आपण निसर्गाच्या नियमाच्या विरुद्ध वागतो, तेव्हा शरीरांतर्गत सुव्यवस्थेत गडबड होते, ज्यामुळे रोग किंवा विकार होतात. त्यामुळे आशेचा किरण कायमच जिवंत असतो की पुनः आपण निसर्गाच्या नियमांचे पालन करावयास सुरुवात केल्यास आतील व्यवस्थेची पुनर्स्थापना होऊन आपण रोगमुक्त होऊ शकतो. नेहमी शहाणपणाचा असा सल्ला दिला जातो की, कॅन्सर, एड्स, स्वयंप्रतिकार रोग असे असाध्य रोग बरा करण्यासारखे उच्च दावे करू नयेत. हे मुख्यत्वे योग व निसर्गोपचार शिक्षकाला किंवा उपचारकाला पक्के लागू पडते कारण रुग्ण बरा न झाल्यास मूळ शास्त्राची बदनामी होते, जे टाळणे आपली फार मोठी जबाबदारी असते. पण रुग्णांच्या बाबतीतले सत्य थोडे वेगळे आहे, त्यांनी जर मनापासून या उपचारामुळे मी बरा होईन असा विश्वास बाळगला तर खरोखर चमत्कार होऊ शकतो, चमत्कार झालेत. खरं म्हणजे चमत्कार हा सुद्धा एक सापेक्ष शब्द आहे, आधुनिक वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टिकोनातून तो शब्द वापरला जातो. उदाहरणार्थ उच्चरक्तदाब, मधुमेह अशा रोगांच्या बाबतीत डॉक्टरांनी सांगितलेले औषध आयुष्यभर घ्यावं लागेल, कदाचित कालांतराने त्याची मात्रा वाढू शकते, परंतु कमी होणार नाही, असे त्या शास्त्राचे मत असते. ते खोटं नाही, परंतु असे गृहीत धरलेले असते की आजची जीवन पद्धती ज्यामुळे रुग्णास हे रोग झालेले असतात, ती जीवनपद्धती तो बदलणार नाही, अन् हे बहुतेक खरं असतं. मात्र त्यांनी आपली जीवनपद्धती निश्चयपूर्वक बदलली तर? औषधाची मात्रा कमी होऊ शकते, नव्हे तर कालांतराने पूर्णपणे औषध बंद होऊ शकते. अर्थात यास रोग बरा होणे म्हणावे की नाही हा विवादाचा विषय आहे, कारण परत जीवनपद्धती पूर्ववत केल्यास पुनः औषधाची गरज पडणार. परंतु योग्य जीवन पद्धतीने औषधाशिवाय रोग नियंत्रणात ठेवता येतो, अन् हे योग-निसर्गोपचाराबाबतीत फार महत्वाचे आहे. परंतु हे सगळं

एवढं सोपं नाही, बऱ्याच वेळी आपण आरंभशूर असतो, काही दिवसांनी कुऱ्याचं शोपूट वाकडं ते वाकडं या म्हणीप्रमाणे आपण पुनः नेहमीच्या जीवनपद्धतीकडे वळतो, कारण हे एवढं मोहमयी बाहेरचं वातावरण आहे, अन् आपली इच्छाशक्ती कमी पडते. समर्थ रामदास स्वामींनी म्हटलंय, सामर्थ्य आहे चळवळीचे जो करील तयाचे, या उक्तीप्रमाणे जो सतत ते सांभाळेल, तो रोगमुक्त होऊ शकेल. म्हणून योग शिक्षक, निसर्गोपचारक यांनी असाध्य रोग ठीक करण्याचे दावे करू नयेत, तर रुग्णाला विश्वास द्यावा की पूर्ण श्रद्धेने आणि नियमितपणे या मार्गावर चालल्यास चमत्कार होऊ शकतो. अन् शेवटी त्याचे श्रेय स्वतः न घेता रुग्णाच्या प्रयत्नाला द्यावे, म्हणजे धोका नाही.

उच्च रक्तदाब, मधुमेह, कंठस्थ ग्रंथीचे विकार, कॅन्सर, एड्स, अशा रोगास निश्चितपणे शरीरांतर्गत अव्यवस्था कारणीभूत आहे, परंतु स्वयंप्रतिकार रोगामध्ये अजून विशेष प्रकारची अव्यवस्था कारणीभूत होते, जिथे आपली रोगप्रतिकार शक्ती बाहेरच्या जंतूंना मारण्याऐवजी (जे तिचे प्रयोजन आहे) आपल्याच काही अवयवातील स्वस्थ पेशींना शत्रू समजून मारून टाकते. अशी ही विकृत रोगप्रतिकारक शक्ती जेव्हा सांध्यावर हल्ला करते त्यास संधिवात म्हणतात, जो आजार हाताची, पायाची बोटे अशा छोट्या सांध्यापासून सुरु होतो व पुढे हृदयातील झडपांवर पण आक्रमण करतो. हेच जर कंठस्थ ग्रंथीच्या बाबतीत घडले तर त्या ग्रंथीचे कार्य कमकुवत होते, नष्ट होते ज्यास 'हाशिमोटोस थायरॉईडायटीस असे म्हणतात. त्वचेमध्ये मेलैनिन नावाचे रंगद्रव्य बनवणाऱ्या मेलैनाॅसाइट या पेशींच्या बाबतीत असा हल्ला झाला तर त्यास सफेद कोड म्हणतात. तसेच त्वचेच्या बाह्य आवरणावर हल्ला झाला तर सोरायसिस म्हणतात. आजकाळ नवनवीन अशा रोगांनी त्रस्त असलेल्या रुग्णांचा उल्लेख आढळतो, जसे चेतातंतूभोवतीचे मायेलीन आवरण नष्ट होणे, स्नायुबंध, अस्थिबंध, कूर्चा, इत्यादींना लक्ष्य केले जाते, संयोजी ऊती नष्ट होणे, मल्टिपल स्क्लेरोॅसीस, सेलियेक विकार, दाहक आतडी रोग, अशा शंभरेक विकारांचा त्यात समावेश होतो.

कोणत्याही योगप्रकारांचे स्थानीय, सह, आणि केंद्रीय असे तीन प्रकारचे परिणाम व लाभ होतात, हे आपण सर्व जाणताच. पहिले दोन हे मुख्यत्वे शारीरिक स्तरावर असून आपल्या बुद्धीला पटकन पटतात, कारण ते स्थूल असतात. मात्र केंद्रीय परिणाम सूक्ष्म असल्याने आपल्या बुद्धीला जाणवणारे नसले तरी जास्त महत्त्वाचे असतात, कारण ते मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवर परिणाम करतात. केंद्रीय परिणाम सर्वच योगप्रकारांच्या बाबतीत गुणात्मक दृष्ट्या सामायिक असतात, मात्र त्यांचे प्रमाण (संख्यात्मक दृष्ट्या) भिन्न असू शकते, जसे आसन व क्रिया यांच्या केंद्रीय परिणामापेक्षा मुद्रा व प्राणायाम यांचे जास्त तर ध्यानाचे सर्वाधिक. थोडक्यात

मानसिक तणाव दूर होणे, मनःशांती, अंतर्गत संतुलन, समन्वय, एकात्मता, समरसता, रोगप्रतिकारक शक्ती, सर्व विकार ठीक होऊन स्वास्थ्याची पुनर्स्थापना होणे, परिस्थितीचा स्वीकार करणे तसेच तिच्या बरोबर जुळवून घेणे व यातून शेवटी सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आनंदी होणे, एवढी मोठी या केंद्रीय परिणामांची व्याप्ती आहे. वरील अनेक बाबी बिघडलेल्या असतात, म्हणून विकार होतात. त्यामुळे विभिन्न दिशेने बाक देणारी आसने, जमल्यास एखादे उलटा आकृतिबंध करणारे (विपरीतकरणीमुद्रा किंवा शीर्षासन) आसन, उड्डियान बंध, कपालभाती, जमल्यास आठवड्यातून एक दोनदा अन्य शुद्धिक्रिया, असे प्रकार सर्वसामान्यपणे करावे. परंतु जास्त महत्त्वाचे म्हणजे जिह्वाबंध, सिंहमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा, निदान दोन तीन प्रकारचे प्राणायाम, ओंकार ध्यान, सकारात्मक स्वयंसूचना देणारे ध्यान प्रकार, यांचे अतिशय प्रभावी परिणाम होतात.

सुदैवाने चांगला किंवा योग्य आहार हा सगळ्याच परिस्थितीत योग्य असतो, मग तो आजार कोणताही असो अथवा व्यक्ती पूर्णपणे स्वस्थ असो. तसेच वाईट, चुकीचा किंवा अयोग्य आहार हा सर्वानाच अयोग्य आहे, एखादी व्यक्ती पुर्णतः स्वस्थ असली तरी! आम्लनिर्माता आहार एकूणच परिस्थिती बिघडायला तर अल्कनिर्माता आहार परिस्थिती सुधारायला, विकार बरा करायला मदत करेल. सफेद साखर वापरून तयार केलेले सारेच खाद्यपदार्थ व पेये - जसे विभिन्न मिठाई, केक, बिस्कीट, चॉकलेट, आईसक्रीम, चहा-कॉफी, शीतपेये; प्रक्रियायुक्त तेल वापरून बनवलेले घरचे तसेच बाहेरचे पदार्थ - जसे तळलेले पदार्थ, फोडणी दिलेल्या भाज्या, पाकिटबंद खाद्य पदार्थ; डालडा वापरून बनवलेले सर्व पदार्थ - जसे टोस्ट, खारी, केक, बिस्कीट, पॅटिस, सामोसा, मिठाई, वगैरे सारे मोठ्या प्रमाणात आम्लनिर्माता असतात, म्हणून टाळणे आवश्यक आहे. शिवाय इडली, दोशे, ढोकळा, ब्रेड (व तत्सम) आंबवलेले पदार्थ; मोठ्या प्रमाणात प्रथिने असलेले सोयाबीन, राजमा, चणे, तूरडाळ, मांसाहार, असे पदार्थ; दूध व दुग्धजन्य पदार्थ आम्लनिर्माता असतात म्हणून त्यांचे सेवन स्वयंप्रतिकार विकारग्रस्तानी टाळावे अथवा कमी प्रमाणात त्यांचे सेवन करावे.. ताजी फळे (परंतु रिकाम्या पोटावर सेवन केलेली), कच्च्या भाज्या म्हणजेच कोशिंबिरी व भाज्यांच्या रसाच्या स्वरूपात सेवन केलेल्या, अल्कनिर्माता असल्याने त्याचे सेवन करण्याचा सल्ला दिला जातो. मोसंबी, संत्री, डार्लिंब अशी आंबट फळे, प्राधान्याने सेवन करावीत. रिकाम्या पोटी लिंबाच्या रसाचे सेवन फार लाभदायक सिद्ध झाले आहे. थोडक्यात आहारातून फ्री रॅडिकल्स टाळणे व अँटिऑक्सिडंट्सचे सेवन भरपूर प्रमाणात करणे हे एक उपचाराचे गमक आहे. शिवाय रात्री उशिरा अन्न सेवन हे एरव्हीही योग्य नाहीच, परंतु हे विकार टाळण्याकरता तसेच उपचार म्हणून निदान

रात्री आठ नंतर जेवण करू नये, सूर्यास्तापूर्वी जेवण उरकणे हे आदर्श आहे. हातसडीचे तांदूळ, नाचणी ज्वारी, बाजरी, नाचणी, विशेषतः ५ प्रकारची सकारात्मक भरड धान्ये अन् त्यातही जास्त जोर 'कोडो' या धान्यावर असावा. अर्थात एक ते चौदा दिवस केवळ पाण्यावर लंघन (उपवास) याला समांतर दुसरे काहीही नाही, ते या उपचाराचे शिखर म्हणता येईल. या प्रक्रियेत सर्व विष पदार्थांचा नाश होऊन आतली गडबड पूर्ववत व्हायला मदत होते.

आयुष्याचे गणित...

आयुष्याचे गणित चुकले
असे कधीच म्हणू नये.
आयुष्याचे गणित कधीच चुकत नसते,

चुकतो तो चिन्हांचा वापर...!

बेरीज
वजाबाकी,
गुणाकार,
भागाकार
हि चिन्हे योग्य पद्धतीने वापरली कि
उत्तर मनासारखे येते.

आयुष्यात कुणाशी बेरीज करायची,
कुणाला केंव्हा वजा करायचे ,
कधी कुणाशी गुणाकार करायचा
आणि भागाकार करताना
स्वतः व्यतिरिक्त किती
लोकांना सोबत घ्यायचे हे
समजले कि उत्तर मना-जोगते येते..!

आणि मुख्य म्हणजे

जवळचे नातेवाईक, मित्र
आसिएत यांना हातचा समजू नये ,
त्यांना कंसात घ्यावे!

कंस सोडविण्याची हातोटी
असली कि गणित
कधीच चुकत नाही!!

आपल्याला शाळेत त्रिकोन,
चौकोन,
लघुकोन,
काटकोन,
विशालकोन
इत्यादी सर्व शिकवतात..
पण जो आयुष्यभर उपयोगी पडतो
तो कधीच शिकवला जात नाही.

तो म्हणजे दृष्टीकोन

आयुष्याचे calculation खूप वेळा केले,
पण 'सुख दुःखाचे' accounts कधी
जमलेच नाही..
जेव्हा total झाली तेव्हा समजले..की
'आठवण' सोडून काहीच balance उरत
नाही...

(साभार : व्हॉट्सअॅपवरून)





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)

38

तन्मात्राणि अविशेषाः तेभ्याः भूतानि पञ्च पञ्चभ्यः ।

एते स्मृताः विशेषाः शान्ता घोराः च मूढाः च ॥ 38 ॥

It may please be noted that there is a new topic – Pancha Tanmatras and Pancha Maha Bhootas – about which the discussion will start. It may be worthwhile to recap briefly, the earlier discussion about the process of evolution of the entire Universe. The process of evolution (not creation) starts from Pradhana or Moola Prakriti – which is in a perfect balance state of three Gunas (Satva, Rajas and Tamas). The process of evolution starts with disturbance of this perfect balance state, due to predominance of Satva Guna. The first evolute is Mahat / Intellect / Buddhi. With, slightly diminishing predominance of Satva Guna, the next evolute is Ahamkar / Ego. After this stage the evolution process follows two alternate paths, as discussed in Karika 24. From Satva Predominant Ahamkar, Eleven Satvik Evolutes (सात्त्विक एकादशक) were discussed, from Karika 25 to 37. Not just discussion, but the paramount importance of Buddhi over Mind (मन), Five Organs of Perception (ज्ञानेन्द्रिय) and Five Organs of Action (कर्मेन्द्रिय), was established. From this Karika 38, the discussion starts about the alternate path, as discussed in Karika 24 i.e. process of evolution from Tamasik Ahamkar. Five Tanmatras and from these Tanmatras, Five Maha Bhootas are collectively referred to earlier as “Bhootas and others”

(भूतादि). With this background, let us now discuss this Karika 38.

The Karika refers to five subtle elements – Tanmatras. Five Tanmatras are not listed here, but need to be understood from the earlier discussions. They are to be understood as Sound, Touch, Form, Taste, Smell. These Tanmatras are referred to as Avishesha (अविशेषः). In simple language, the term Avishesha may be understood as something which cannot be differentiated from each other. Though five Tanmatras are referred to, for a common man, it is not possible to differentiate between them. For right understanding of this, we can take help of Nyaya Philosophy. In Tanmatras, the qualities like solidity, flow ability, miscibility etc. are in the unified form or unmanifested forms. As we differentiate the objects on the basis of these properties, it is not possible for us to differentiate five Tanmatras.

From these five Tanmatras, in the next stage of evolution, five gross elements (पञ्च भूतानि) are evolved. This process of evolution can best be understood from “Panchikaran Siddhanta’ by Adi Shankaracharya. As Dravya and Gunas are fully manifested in Mahabhootas, we can differentiate these five Maha Bhootas as Ether, Air, Fire, Water, Earth. This differentiation is possible due to the predominance of Guna (Satva / Rajas / Tamas). Satva predominance state gives us experiences of pleasure, calmness, stability etc. Experiences of pain, instability, turbulence, misery etc. are when Rajo Guna is predominant. Whereas tams predominant stages lead to sluggishness, confusion, deluded etc.

The discussion on this Karika can be represented in following tabular form, for ease of understanding.

Extensive thinking on this Karika may result in some confusion. Tanmatras and Mahabhootas are both evolved from Tamas predominant Ego. Being evolutes of Prakriti, both will have three gunas (Satva, Rajas and Tamas). So whatever experiences are there like pleasure / pain / delusion, should be common for Tanmatras as well for Maha Bhootas. One of the explanation is given above, that in Tanmatras, Dravya and Gunas are in Unified / unmanifested form. Hence they are not perceptible by Indriyas and thus lack in giving experiences of pleasure / pain / delusion. Acharya

<p>(पञ्च तन्मात्रा) Five Subtle Elements (सूक्ष्म)</p> <p>Sound, Touch, Form, Taste, Smell</p> <p>शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध</p> <p>अविशेष</p> <p>Indiscernible, Non Specific, Cannot be differentiated</p> <p>‘- Primarily subtle elements where Dravya and Gunas are in unified / unmanifested forms</p> <p>‘- Hence beyond abilities of Sensory Organs and cannot be differentiated</p> <p>‘- Not perceived by common people.</p>	<p>→ → → →</p> <p>FROM THESE FIVE SUBTLE ELEMENTS -</p> <p>‘- WHICH CANNOT BE DIFFERENTIATED</p> <p>‘- EVOLVE FIVE GROSS ELEMENTS – WHICH CAN GIVE EXPERIENCES OF PAIN/PLEASURE/DELUSION</p>	<p>(पञ्च भूतानि) Five Gross Elements (स्थूल)</p> <p>Eather, Air, Fire, Water, Earth</p> <p>आकाश, वायु, तेज/ अग्नि, आप, पृथ्वी</p> <p>विशेष</p> <p>Discernible, Specific, Can be differentiated separately</p> <p>‘- Gross elements evolved from subtle elements where Dravya and Gunas are manifested</p> <p>‘- Within realm of Sensory Organs of common people. Can be differentiated as experiences of Pleasure or Pain or Delusion/ Confusing/Sluggish</p> <p>(शान्ता / घोराः / मूढाः)</p>
--	---	--

Gaudapada and Acharya Mathar are of the opinion that Tanmatras exclusively give experiences of pleasure (सुखात्मक) and such experiences are not possible for common people. Acharyas say, such experiences are only possible to Deavatas. Acharya Vachaspati Mishra is of the opinion that composition of Gunas in Tanmatras are not enough to give experiences of Pleasure or Pain or Delusion, so Tanmatras are referred as Avishesha. So probably, experiences of Pleasure or Pain or Delusion, through Indriyas is the basis of classification of Vishesha and Avishesha.

As a student of Yoga, it may be worthwhile to correlate this discussion with stages of Samadhi / samapatti and progress of sadhaka. In initial stages, in Savitarka and Nirvitarka Samadhi, the meditation is on the gross object i.e. Mahabhootas. Progressive next stages in Savichar and Nirvichar Samdhi, meditation is on subtle object i.e. Tanmatras.

This discussion of Subtle (सूक्ष्म) and Gross objects (स्थूल) will continue in next Karikas.



PRANAYAMA (PART – 4)



Durgadas Savant

(Yoga & Naturo-Therapist and Vice-Chairman, YVN)

M : 9820479463)

Late Dr. Vartak of Pune in his Scientific interpretation of Patanjalayogdarshana, gives very logical, rational and scientific explanation. In Asana out of physical and mental relaxation the energy consumption is minimized, hence lesser requirement of both glucose and oxygen, as a result lower blood pressure, lower heart beats and slower breathing. Slower external breathing is Bahya Vritti, in lungs at alveolar level slower rate of exchange of gases with the blood capillaries is Abhyantar Vritti. 'Stambha' is coloumn means transport system i.e. blood flow up to the cells, hence that transportation through hemoglobin is slowed down, known as Stambha Vritti and lastly exchange of gases between extra cellular fluid and cell, and ultimately actual combustion in the Mitochondria (internal respiration) is slowed down to be understood as 'Chaturtha'.

'Desh' is space, 'Kala' is time, 'Sankhya' is number, 'Deergh' is longer or lengthened and 'Sooxma' is subtler or shorter throw (of air). Thus all these modified or changed dimensions or aspects can be measured or analysed in terms of space, time, numbers and felt as shorter throw of air. Hatha Yogis simplified it by prescribing 1:2 ratio between Poorak:Rechak and 1:4:2 ratio between Poorak:Kumbhak:Rechak.

M. Patanjali mentions mainly 2 effects – the veil over the inner light of wisdom disappears, meaning Avidya is destroyed and the mind is prepared for the Dharana which leads to Meditation.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥२.५२॥

धारणासु च योग्यता मनसः॥२.५३॥

Hatha Yogi being practical, thought exactly other way. All above

changes should be incorporated in breathing gradually, so that mind will be heading towards Meditation. If normal human breath rate is about 15 to 18 breaths per minute, in Asana it should slow down. Now gradually but as per one's capacity, breath should be purposely slowed down to 5 to 6 breaths per minute. Then during 1:2 ratio between Poorak:Rechak, breath rate will be hardly 3 to 4 breaths per minute and later as Kumbhak is introduced, much lesser than this.

Natural breathing is known as inhalation and exhalation, which is controlled by Autonomous Nervous System or unconscious mind, hence its rate, depth, component ratio changes as per the physiological need of the body-mind. Pranayam is consciously controlled disciplined breathing. A layman has wrong impression in one's mind that due to inhalation the chest expands and vice-versa. But the fact is exactly other way. Anatomically there are 3 types of breathing depending on the involvement of the muscles. Diaphragm is a dome shaped, transverse smooth muscle parting the chest and the abdominal cavity. When it contracts, goes down to increase the chest cavity vertically, as a result the pressure inside the chest cavity falls down, hence from higher atmospheric pressure air enters inside the lungs through the nose. Reverse happens during exhalation. Since here pressure falls on the abdominal cavity, this type of breathing is known as abdominal breathing also. Since lungs are triangular in shape, broader at the base, this diaphragmatic breathing is more effective as it ventilates maximum alveoli. Hence when one meditates or sleeps, this breathing is naturally employed, chest need not get involved as abdominal breathing is more than sufficient.

By contraction of the coastal and inter-coastal muscles in between the ribs, the ribs are raised upward, chest cavity expands from the sides, front and back, pressure phenomenon will be same, but compared to abdominal breathing this is less effective, hence is employed when more oxygen is required like during exercise. Third type of breathing is poorly effective known as shoulder or calvicular breathing. In Pranayam breath is controlled , slowed down, so that mind is getting calmed down. "Hurry, Curry and Worry have become the silent features of the modern life style"

as a result breathing is non-rhythmic, faster. Mind need to be slowed down, there should be break, which lies in the breath. If we apply break to the breath then one can apply break to the mind. In other words, just as horse rider has rein of horse in his hands, if we have rein of breath in our hands, the rein of mind will come in our hands. Here more effective breathing is not required, but rather less effective! Hence chest and shoulder breathing is prescribed, the abdominal breathing is checked by applying Moolabandha. Of course there are Schools which suggest abdominal breathing in Pranayama, yet breathing rate is slow, which is more important.

Not only during Pranayama but in Asana too breath rate slows down, means energy consumption is minimized, hence the life span increases. It is said that every creature has to exhaust a fix numbers of breaths kota. Elephant is much bigger animal compared to rat, however body surface area per unit mass of the body is much higher in case of rat as compared to elephant. It is the surface area through which energy is lost by radiation. Hence breath rate of rat is faster than that of elephant, as a result elephant lives much longer than the rat. Breathing of Yoga practicer is slower than that of non-practicer, hence life span of former is more than the later. This is more applicable to Pranayam than other Yoga practices.

Spiritually speaking, the mystic power Kundalini is like a three and half coiled serpent situated at the Mooladhar Chakra with mouth downwards (Adhomukhi). Moolabandha practice turns it upward (Urdhwamukhi) and with practice of advanced Pranayama it uncoils to reach Sahasrar Chakra at the crown. Merging of power back is described as Atma merging with Paramatma, which is real Yoga or liberation (Moksha). Similarly Apan is downward energy, which is stopped by Moolabandha and during Kumbhaka, even the Prana is blocked, as a result the Prana flows in Sushumna Nadi, which is otherwise dormant or blocked. During Kumbhaka all 3 bandhas namely Moolabandha, Jalandharbandha and Uddiyan bandha are applied. However in some school, Moolabandha is applied throughout the Pranayama and other two Bandha are applied during the Kumbhak phase.



Mandukya Upanishad - 4



Nitin Tawde

(Yoga & Naturo-Therapist, YVN. Mob. : 9819186655)

This new series on 'Mandukya Upanishad' is based on wonderful lectures by Vedantic Scholar Dr Shriram Agashe. Mandukya Upanishad is the smallest of all Upanishads with only twelve shlokas but these twelve shlokas are enriched with wisdom. Mandukya Upanishad tells us about Omkar or Pranav which we are sure will attract our readers. Dr Shriram Agashe unfolds the seemingly difficult Sanskrit verses in his usual simple and lucid language. We are grateful to him for permitting us to publish his discourse on Mandukya Upanishad for our readers through Yogavarta.



The beauty of Mandukya Upanishad is that you do not need to have any prior preparations or assumptions for studying it. What is necessary is that we have to look at our own experiences openly and in a proper way. There are 3 ways we get experiences in our life. First is Wakeful state (Jagrutavastha) where consciousness is outward oriented. Then there is Dream state (Swapnavastha). Each one of us get dreams, sometimes good, sometimes bad. We also experience Deep Sleep state (Sushupti avastha). We cannot say that we actually experience deep sleep as such but we certainly remember that we had a very sound sleep. Maharshi Patanjali has said, अभाव प्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥1.10॥ These are the three states through which consciousness expresses itself. Once we understand these first three aspects of our life, we would be able to understand the fourth

aspect, i.e., Turiya state too. Then we become aware of “Ayam Atma Brahma – अयम् आत्मा ब्रह्म”) which is the Mahavakya of this Upanishad. This fourth state is actually Brahman or Atman.

Mandukya Upanishad tells us that actually the fourth aspect is expressing itself through these first three aspects. It is not important what we are perceiving in our day-to-day life in Jagrutavastha or what we experience in our dreams. Analysis of our dreams to understand what do they convey or whether we should draw any conclusion from the dreams is not at all important. Modern psychology deals with our experiences in daily life or our dreams and their analysis, but Mandukya Upanishad is not interested in such things.

Once a man who was fed up with his life, thought of taking Sanyasa. So, he went to Himalayas and met one great Rishi. When this man started telling the Rishi about his problems, Rishi stopped him and told the man that he was not interested in the problems the man had but was interested in the man himself. This was a very subtle message conveyed to that man. Rishi separated that man from his problems. He made the man understand that, only if we get attached to our problems, they become problems. This is what this Upanishad is indicating at. It says that Jagrutavastha, Swapanavastha or Sushupti Avastha are pointing towards something else, which is the actual reality and is called as Turiya Avastha or Shuddha Chaitanya or Brahman or Atman.

If there is no light in the room, we see only darkness all around us. Even though there are various items, we are unable to see any one of them. We are not able to distinguish them from the darkness because of the lack of light. However, those items are very much there in the room. Darkness creates the situation where everything appears as one single entity only. That is called mass of consciousness, Praadnya (प्राज्ञ). Externally oriented consciousness is known as Vishwa. Taijas is internally oriented consciousness. All these 3 states are one and the same only. Shuddha Chaitnya is expressing itself in 3 different ways. We say that “I am sleeping, I am eating, I am interacting with the world”, we feel that these are our experiences in Jagrutavastha. We say “I had a very bad dream

yesterday” or “I had a wonderful sleep last night”. In reality these are all the experiences of Shuddha Chaitanya which is within us and they are not the experiences by us. We think that our Jagrutavastha is real and whatever we experience in Swapnavastha is unreal. When spiritual awakening takes place, we realize that whatever we experienced in wakeful state was also as real or unreal as our dream state. Jagrutavastha is nothing but the long, continuously running dream state only.

It is said that each of these 3 states are located within our body at particular places and if we meditate at those particular places, then those realities will become visible to us. The entire world outside which we enjoy in the wakeful state, the seat of that world (Vishwa) is the ‘right eye’. So, if we meditate upon the right eye, we get to know the reality of the external world. The seat of the dream state (Taijas) is mind. Hridayakash or the core of the heart, is the seat of Sushupti state. The seed of the Praadnya (प्राज्ञ) is in the core of the heart. प्राज्ञ is the state of all knowledge. If we meditate on the heart, we would know the secret of all the three aspects, viz., world, dreams as well as deep sleep.

Why is it said that if we meditate upon the right eye, we will get the knowledge of the external world? It is true that we interact with the external world through all five sense organs, most of our interaction with the outer world is through eyes. 90-95% of the knowledge of the world is through vision only. That is the reason why we are asked to close our eyes during meditation so that the interaction with the external world is stopped for the time being. Generally, the interaction with the right eye is more between the two. So, it is said that we know about the world through right eye and hence by meditating upon the right eye, we know the secret of the world (Vishwa). When we sleep, we see the world through the mind in dreams. Similarly, mind is the place through which we perceive the world in the dream state. We need to meditate upon the core of the heart to become Praadnya (प्राज्ञ). Actually, whenever we are in deep sleep, we come in direct contact with Brahman, but we do not realize it because of Avidya. When we mediate at the core of the heart, then we will become totally aware and when we are in deep sleep, then we will be able to get

the knowledge of the Brahman. So, when we sleep with the total awareness like in Yoga Nidra, we get the knowledge of Praadnya. The wakeful state in us is named as Vishwa at the individual level and whatever we experience is at gross level. Taijas or the dream state is the enjoyer of subtle things. Praadnya (प्राज्ञ) experiences pure bliss. That is why we are irritated when we are disturbed from our deep sleep. This is also the reason that those who are deprived of the deep sleep suffer very badly.

Actually, whatever is in Pinda (microcosm), the same thing is in Brahmanda (macrocosm). “यद् पिण्डे तद् ब्रह्माण्डे” So, whatever has been discussed so far at the individual level, same thing applies at the cosmic level. In Bhagavad Gita, Arjun could see with the divine Chakshu which he received temporarily from Krishna, the Divya Darshan of Bhagvan Krishna, which contained all the 84 lacs of Yoni, including all creatures, Devas, Rakshas, everything in the same body. This was the cosmic being at the Vaishvik level. Arjuna was terrified and requested Krishna to assume normal body. Our Sthula Sharir (gross body) is experiencing the external world, our Sukshma Sharir (subtle body) is experiencing the dream state. We have the Karan Sharir (causal body) which is experiencing the deep sleep state. Karan Sharir is full of Avidya, which is mass of consciousness. Because of this complete darkness, we know nothing about it. When the same thing is applied at the cosmic level, the wakeful state is called as Virat. Entire material world that we see, is the body of the God which is manifested in the form of animals, creatures etc. Hence it is also called Vaishvanar. At the level of Taijas (mind), all the minds of all creatures put together is the cosmic mind, the mind of God and it is called ‘Hiranya Garbha’. Whatever is known as Praadnya (प्राज्ञ) at individual level, it is called as Ishwar at Vaishvik level. Ishwar is the source of creation of everything that exists in the universe. Ishwar is the one where the entire world dissolves. Just like when we sleep, the external world ceases to exist and when we wake up it again appears. Similarly, when we wake up from the dream, the world in the dream ceases to exist and the whole world comes to existence. Pralayavastha is the deep sleep state of the Ishwar. Maya is the creative power of God. Maya is the Karan Sharir of the God.

State of consciousness	Body level	Individual level	Cosmic level
Jagrutavastha	Sthula Sharir	Vishwa	Vaishvanara (Virat)
Swapnavastha	Suksham Sharir	Taijas (Mind)	HiranyaGarbha
Sushuptivastha	Karan Sharir	Praadnya (प्राज्ञ)	Ishwar

Mandukya Upanishad is saying that we should reach that stage, where these three aspects of Jagrut Avastha, Swapnavastha and Sushupti avastha do not exist separately. He, who knows both the things, that is, the enjoyment in these three states (Bhokta) and that which is declared to be the enjoyer (Bhojya), cannot get affected even while he is enjoying. He knows that one which he is observing Bhokta and Bhojya in Jagrut Avastha, Swapnavastha and Sushupti avastha is not himself but someone else only. So, he does not get affected even while he is enjoying. Vishwa (individual level) is the Bhokta and outer world is Bhojya. Similarly, at the mental level, dream state, Taijas is the Bhokta and enjoying the dream. In deep sleep, we are aware that there is state of deep sleep and we are enjoying it. So, dream and deep sleep are Bhojya and we are Bhokta. So, enjoyer (Bhokta) and enjoyment (Bhojya), both are there in all these three state. There is a fourth one, who is only witnessing these three states and not getting affected by experiences in these states. It is like when we wake up from very bad dream, we feel relieved that whatever we experienced in the dream was not true. Same way, when there is spiritual awakening, we do not get affected by whatever has happened in Jagrut, Swapna and Sushupti Avastha. We can compare the same with our childhood memories. If someone remembers how he got scolding in the school in childhood days, but that does not affect him anymore. These experiences were very much real and bothersome at that time, but now after growing up, have no relevance and does not affect at all. Similarly, when one reaches Turiyavastha, nothing affects him whatever happens in Jagrut, Swapna and even in Sushupti Avastha. Upanishad is asking us to be just the witnesser so that we can easily reach Turuyavastha. This is the message we get from Mandukya Upanishad.



YOGA VIDYA NIKETAN

(Founder : Yogacharya Padmashri Late Sadashiv Nimbalkar Gururji)



ANNUAL YOGA CONFERENCE - 2024 (Yoga for Peace & Prosperity)

Date & Time : **Sunday, 17th November, 2024 (From 8.00 am to 5.15 pm)**

Venue : **Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan
Chowk, Vashi, Navli Mumbai - 400703 (Tel. 27669710)**

08.00-08.30 am - TEA & BREAKFAST

08.30-09.00 am - Prayer, Inauguration & Welcome

09.05-09.35 am - Keynote Address by Prof. Dr. Shubhada Joshi on 'Yoga For Peace & Prosperity'

09.40- 10.10 am - Speech by Dr. Uma Shankar on 'Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam'

10.15-10.45 am - Speech by Dr. Ulka Natu-Gadam on 'Yoga for Immunity'

10.50 - 12.55pm - Presentation of following 4 Papers :

1. Durgadas Sawant & Ili Sasane

Study of Impact of Yoga on Haematological Parameters

2. Dr. Sanjay Shitole & Kiran Joshi

Evaluating the Efficacy of Online Yoga Teaching

3. Dr. Manisha Sonawale

Effects of Regular Yoga Practice on Middle-aged Females' Reproductive Health

4. Dr. Pratibha Gokhale

Yoga for Library & Information Science Professionals

12.55 - 01.50 pm - LUNCH

01.55 - 04.00 pm - Presentation of following 4 Papers :

5. Mohammed Sabir Shaikh

Patanjali's Kriya Yoga : A Remedy to the Problems of Life

6. Rajashree Deshpande

Ancient Indian Education System & Contemporary Education System : A Comparison

7. Sheetal Shah

Aesthetic Beauty of Patanjali Yoga Sutras

8. Vishwanath Mahajan

पारंपरिक योग - आधुनिक योगिक प्रयोगात्मक विज्ञान

04.00-04.10 pm - TEA BREAK

04.15 - 05.00 pm - Discourse by CA Chandrashekhar Vaze on 'Learnings from Valmiki Ramayana'

05.05 - 05.10 pm - Valediction

05.10- 5.15 pm - Pasayadan



Report on Annual Yoga Conference : 2024 organised by YVN



Darshana Natu

(48th YTTC, Matunga, Mob.: 9082528980)

In continuation of its Golden Jubilee Celebrations, Yoga Vidya Niketan (YVN) had organised Annual Yoga Conference 2024 on 17th November 2024 at Yoga Bhavan, Vashi. The theme of the Conference was 'Yoga for Peace and Prosperity.'

YVN had invited the abstracts and research papers from the presenters and finally selected research papers were presented in the Conference on 17th Nov 2024 in two sessions.

The Conference started at 8.30 am with Omkar and prayer as per the tradition of Yoga Vidya Nikekan. Rajendra Joshi Sir (Gen. Secretary, YVN Management Committee) greeted and welcomed the esteemed guests and delegates present for the Conference.

The Chief Guest for the Conference namely Dr. Shubhada Joshi (former H.O.D of Philosophy, Mumbai University), Dr. Uma Shankar (Principal & H.O.D. of Philosophy S.I.E.S. College), Dr. Ulka Natu-Gadam (Consulting Gynecologist & Yoga Expert) and CA Chandrashekhar Vaze were felicitated by the YVN's Managing Committee Members. Inauguration of the Special Souvenir (i.e. Cup with YVN's Logo and Message) was also done at the hands of the esteemed Guests present.

Dr. Shubhada Joshi, in her keynote address emphasized the role of Yoga in every field of life, as well as in every situation in life. Her speech gave a clear relevant message of how the educative structure of the leaders of the ancient dynasties was well supported by inspiring stories.

Dr. Uma Shankar gave a speech on 'Vasudhaiva Kutumbakam'. In her speech, she gave a clear message as to how according to the Hindu

philosophy the whole universe is seen as one family and how Yoga can contribute to the wholeness of the universe. She also recalled how India assumed the presidency of the G-20 forum taking over from Indonesia on 1st Dec. 2022 and spreading the motto 'One Earth, One Family and One Future' to the whole world.

Dr. Ulka Natu-Gadam explained functions of thymus and pineal glands and mechanisms of innate immunity very effectively. She also emphasized the role of Yoga as an immune modulator. The audience was spell bound by the speeches of the honorable guests.

In the morning session of the Conference, 4 paper presenters presented their research papers. Each presenter was allotted 20 minutes' time for presentation. The first paper was authored by Shri Durgadas Savant & Iti Sasane. The subject for their presentation was '**Study of Impact of Yoga on Hematological Parameters**'. Shri Durgadas Savant explained, in brief, how the Samples were collected and the hematological parameters were measured. He concluded by stating that their study showed that Yoga has a positive effect on health.

The second paper was authored by Dr. Sanjay Shitole and Kiran Joshi. Dr. Shitole presented the paper on the subject, 'Evaluating the Efficacy of Online Yoga Teaching: A Comparative Analysis of Technological Integration and Traditional Class Room Methods'. In their study six Yoga poses were practised for 12 mins. and thermal pictures were taken before and after the Yoga practice done online. They arrived at a conclusion that the thermal images provide a clear visual of how Yoga helps the body, particularly in improving blood flow around the thyroid gland.

The third research paper was presented by Dr. Manisha Sonavale on the subject 'Effect of Regular Yoga practices on Middle-aged Females' Reproductive Health'. During her research, a qualitative study was carried out with 30 females of middle age group (35-50 yrs.) who were practising Yoga on regular basis. Her research work concluded on a positive note that members doing regular Yoga practice experienced

relief in reduction of pains during menstrual cycle along with reduction in anger and anxiety.

The fourth research paper presented by Dr. Pratibha Ashok Gokhale was on the subject 'Yoga for Library and Information Science Professionals'. The user group for her study included library professionals from diversified institutions and the conclusion of her Study includes findings that the library professionals and Yoga professionals are universal. Both have roots in ancient culture & hence if they join hands and come together will make this earth, a beautiful place to live.

After the 4 paper presentations, there was a lunch break of one hour. A simple and delicious lunch was served systematically to all present for the occasion.

The Second session of paper presentation started afternoon after lunch with Mohammed Sabir Shaikh, his subject being: 'Kriya Yoga of Patanjali Yoga – Remedies for Life's Problems'. Mr. Shaikh explained how Three Kriyas - Tapas, Swadhyaya and Ishwar Pranidhana remove stress and tension and restore the Higher Self's Love and Empowerment thereby solving the issues and obstacles of life.

The next paper presenter was Smt. Rajashree Deshpande. Her subject for presentation was 'Ancient Indian Education System and Contemporary Education System: A Comparison'. In her presentation, she compared the ancient and the modern education system by discussing the pros and cons of teaching methods of both the systems. She concluded on a positive note that fine combination of both the ancient and modern education systems can take care of the inner & outer well-being of the individual.

Next Speaker, Smt. Sheetal Shah made an excellent effort to bring out the aesthetic aspect of Patanjali's Yoga Sutras (PYS). She explained how the formation of pys in itself is a process of creativity and beauty and how pys have a tremendous capacity to bring out complete transformation in the Yogsadhaka.

The last paper presenter of this session was Shri Vishwanath

Mahajan who explained the science behind the technique of Bhastrika Pranayama mentioned in ancient Hathayogic texts. He also mentioned how Padmashri Nimbalkar Sir has simplified the technique of Bhastrika Pranayama by combining the techniques given in Gheranda Samhita and Hathpradeepika to make it simpler for the general public.

There was a tea break after the second session. The tea break was followed by an extellent discourse by CA Chandrashekhar Vaze on 'Learnings from Valmiki Ramayana'. Vote of thanks was given by Smt. Madhura Karambelkar (a faculty of Matunga Center of YTTC.). She thanked all the dignitaries and the paper presenters and the audience as well as the organisers for making this Conference a Grand Success. The Conference ended with one Omkar and Pasaydana soulfully sung by Shri Sudhakar Mestry sir.

The Conference was a real mental feast to the Students of YVN as well as to all the Audience present. We are extremely thankful to YVN and the organisers for organising such a well-planned and meticulously executed Conference. This event has certainly boosted our spirits and increased our confidence in walking along this path of Yoga.



**Happiness is not
something ready-made.
It comes from
your own actions.**



Conference on 'Yoga for Peace and Prosperity' at YVN, Yogabhavan, Vashi



Prashant Ambadekar

(48thYTTC, Global, Mob. No. 9224636634)

On 17th November 2024, the long-cherished dream of Shri Nimbalkar Guruji to host a prestigious conference at YVN, Vashi, became a reality, marking a significant milestone in its journey. The theme of this 'Annual Yoga Conference' was 'Yoga for Peace and Prosperity'. Stalwarts from various fields gathered to share their valuable insights, creating an enriching and transformative atmosphere under the roof of YVN. As a result, Vice Chairman of YVN Shri Sawant Sir aptly described this day as a day of pride, honour, and inspiration for all yoga lovers.

The entire day's program was systematically planned by YVN activists and beautifully compered by the charismatic Dr. Manasi Bawdekar Madam of YVN. At the onset, in keeping with the tradition of YVN, Manjushree Deshpande Madam conducted the chanting of Omkar, followed by prayer in her soothing and melodious tone. This set a calm tone for the event, making the entire environment captivating and allowing participants to relax and focus fully on the program.

At this moment, it was the towering personality of General Secretary of YVN, Mr. Rajendra Joshi Sir, who welcomed the dignitaries both off and on the dais in his resonant voice. He shared insights about the formation of the YVN building at Vashi and emphasized that YVN has completed 50 years and is now in its 51st year. He also skillfully highlighted the various activities conducted by YVN as regular practices for the betterment of mankind.

The welcome event continued with the felicitation of esteemed

dignitaries: Dr. Shubhada Joshi, Dr. Uma Shankar, Dr. Ulka Natu-Gadam, and CA Chandrashekhar N. Vaze.

Dr. Shubhada Joshi is the former Professor and Head of the Department of Philosophy at the University of Mumbai.

Dr. Uma Shankar, Principal of SIES College of Arts, Science, and Commerce, Mumbai, is also a recipient of YVN's prestigious 'Yoga Mitra Award' in January 2017.

Dr. Ulka Natu-Gadam is a practicing Gynecologist and Obstetrician, as well as a senior yoga expert and Director at the Prajnana Yoga Anusandhana Kendra of Ghantali Mitra Mandal, Thane. She is also a recipient of YVN's prestigious 'Yoga Mitra Award' in Jan. 2014.

Shri Chandrashekhar N. Vaze, CA by profession, serves as the President and Trustee of the Maharashtra Seva Sangh, Mulund.

The dignitaries were honored with a memento and gift hamper, presented by YVN President Dr. Shrikant Badwe, YVN Chairman Shri Mahesh Sinkar, YVN Trustee Mrs. Anita Kolhe, and YVN Vice Chairman Shri Durgadas Sawant. During the event, an opportunity was taken to inaugurate the souvenir cup featuring the YVN logo & message adding a memorable touch to the occasion.

Next part of the event was keynote address by Dr. Shubhada Joshi who was introduced to the audience by Ms. Sonali Raul (Joint Secretary YVN). Dr. Shubhada Joshi in her address spoke on '**Yoga and Leadership**'. She gave a message of following '24 Hours Yoga' and 'Remain in happy state of mind'. This was followed by speech of Dr. Uma Shankar on '**Yoga and Vasudhaiva Kutumbakam**', who was introduced by Anuradha Patwardhan madam. Her speech reiterated the message of Honorable Prime Minister Shri Narendra Modi during G20 summit, of '**One Earth, One Family, One Future**'. She also stated that YVN teaches inner and outer peace, which definitely lead to prosperity. The witty Jayashree Paranjape Madam then introduced the next speaker, Dr. Ulka Natu-Gadam. Dr. Ulka Natu talked about '**Yoga and Immunity**' and mentioned that in order to keep high immune, the state of mental health is vital and

this can happen by Yoga. She gave one simple message for all and that is 'Immunity by tender care and love'.

Everyone was now excited to listen the intellect who were to present their research work on Yoga. This was conducted in two sessions. The Chairperson for first session was Shri Ravindranath Bodhe from Kaivalyadham, Lonavala. The Co-chairperson was Shri Vinod Joshi Sir (Trustee of YVN and a spontaneous reactive personality.) Manasi Madam introduced both the personality in a graceful way. All the speakers who presented their paper were introduced by Shri Vinod Joshi before the start of their presentation. The first four speakers and their topics with the crux are mentioned below:

1. Study of Impact of Yoga on Hematological Parameters

Presented by : Shri Durgadas Sawant

Essence: Regular Yoga practice increase Hemoglobin, Platelets and reduces C-reactive protein (reflecting increased immunity).

2. Evaluating the Efficacy of Online Yoga Teaching - A Comparative Analysis of Technological Integration and Traditional Classroom Methods

Presented by : Dr. Sanjay Shitole

Essence : Use of technological tools may help online Yoga learners and teachers.

3. Effects of Regular Yoga Practices on Middle-aged Females' Reproductive Health

Presented by : Dr. Manisha Sonavale

Essence: Regular Yoga improve reproductive health in females, reduces menstrual pain.

4. Yoga for Library and Information Science Professionals

Presented by : Dr. Pratibha Ashok Gokhale

Essence : Yoga provide significant positive impacts in improving quality of a librarian life.

All paper readers were felicitated by memento and certificate by the dignitaries on dais immediately after their presentation. Bodhe Sir

provided the feedback to each presenter and he mentioned that researchers may study the work in more details to further improve the results.

During break, all delegates were looking cheerful, wearing colourful clothes, enjoying delicious food and seen taking snaps at various locations in Yoga Bhavan.

The session resumed after lunch with Chairperson as Dr. Raghunandan Athalye of Shri Ambika Yoga Kutir, Thane (retired Vice Principal of Bandodkar college) and Co-chairperson as Mrs. Neha Kerure Madam (Trustee, YVN). Compere Manasi Madam introduced both the personalities in an elegant way. All the speakers who presented their paper were introduced in a calm and composed tone by Mrs. Neha Madam before the start of their presentation. The next four speakers who presented papers after lunch recess and their topics with the crux are mentioned below:

5. Kriya Yoga of Patanjali - Yoga Remedies for Life's Problems

Presented by : Shri Mohammed Sabir Shaikh

Essence : Kriya Yoga is effective instrument to peace and prosperity.

6. Ancient Indian Education System and Contemporary Education System: A Comparison

Presented by : Ms. Rajashree Deshpande

Essence : One should synchronize the ancient philosophy with modern technique.

7. Aesthetic Beauty of Patanjali's Yoga Sutras

Presented by : Ms. Sheetal Shah

Essence : PYS has power to transform a Yoga Sadhak into a piece of art.

8. भस्त्रिका प्राणायाम-हठयोगिक ग्रंथातील विज्ञान

Presented by : श्री विश्वनाथ ओंकार महाजन

Essence : Science behind position, posture and effect of Bhastrika Pranayam.

All presenters were felicitated by memento and certificate by the

dignitaries on dais immediately after their presentation. Dr. Athalye Sir provided the feedback to presenter. This session was followed by tea, during which many attendees were seen purchasing YVN books and articles which were sold at a discounted rate. The interesting session of CA Chandrasekhar Vaze Sir on '**Learnings from Valmiki Ramayana**' made all the participants stunned as Vaze Sir told many incidents from the Ramayana which were not known to many people. He mentioned that there are 24,635 shlokas in Valmiki Ramayana and he would love to narrate these incidents as he has studied it in a scrupulous way.

The last segment, i.e. vote of thanks was proposed by Madhura Karambelkar Madam. She thanked everyone including the guests, speakers, organisers, technical team, caterers, staff at various counters, logistic team, Buva, attendees and last but not the least, the management of YVN. The program was concluded by singing Pasayadan in the resonant voice of Shri Sudhakar Mestry sir who along with Sonali Raul Madam played a vital role in organizing the Conference as Organizer & Co-organizer respectively and making this Conference a grand success, adding another feather in the cap of YVN family.





Annual Yoga Conference : 2024



Pranali Mahajan

(YNTC Student, Mob. : 9619598703)

Annual Yoga Conference on 'Yoga for Peace and Prosperity' was held in Yoga Vidya Niketan's Yoga Bhavan, Vashi on 17th November, 2024. Chief guests for the conference were Dr. Shubhada Joshi, Dr. Uma Shankar, Dr. Ulka Natu–Gadam and CA Chandrashekhar Vaze.

Dr. Shubhada Joshi beautifully explained the concept of Kautilya Artha Shastra and also how Yoga plays a vital role in maintaining good health and wellness by improving both mental and physical well-being. Then was a lovely speech delivered by Dr. Uma Shankar on 'Vasudhaiva Kutumbakam' which encouraged people to go beyond self interest and consider the wellbeing of all. It promoted value of compassion, understanding and cooperation. The third interesting speech was by Dr. Ulka Natu-Gadam on 'Yoga for Immunity' which was of utmost importance and her simple language and relatable examples helped us understand and absorb the concepts better.

After such enlightening speeches, research papers were presented by senior Yoga experts who shared their vast knowledge with us. First paper presented by Shri Durgadas Savant Sir was about 'Study of Impact of Yoga on Haematological Parameters.' Statistics were displayed which made easy for us to understand about how Yoga has positive effect on health with improved levels of haemoglobin, platelet and C-Reactive protein. Second paper presented was about the 'Efficacy of Online Yoga Teaching'. This paper was presented by Shri Sanjay Shitole Sir. As we are aware, from pandemic, we have diverted more towards online platform and teaching yoga online could be challenging. But as every coin has two sides, it also has its own benefits. The novel thing we learnt was about how 'Thermal

Imaging Camera' has contributed to a vast extent in the field of Yoga while teaching online. Third paper presented was by Dr. Manisha Sonavale who shared her teachings about 'the positive effects of regular yoga practice on mid-aged females' reproductive health.' Fourth paper was by Dr. Pratibha Gokhale who from her experience shared how yoga has benefitted the Library and Information Science Professionals. Fifth paper was presented by Mohammed Sabir Shaikh Sir who beautifully explained certain Patanjali Yoga Sutras with reference to Kriya Yoga and made us understand that before Yoga, how 'Discipline' is of utmost importance. Sixth paper was presented by Rajashree Deshpande who highlighted about 'Education System of Ancient India vs Education System of Modern India and how Yoga plays a vital role in education'. Seventh paper was by Ms. Sheetal Shah who brought out the aesthetic beauty of Patanjali Yoga Sutras and as one goes deeper in one's understanding of the sutras the beauty of the sutra emerges more and more. Last but not the least, paper presented was by Shri Vishwanath Mahajan on Bhastrika Pranayama as per our ancient texts of Hatha Pradipika and Gheranda Samhita. The cherry on cake was the most awaited session by CA Chandrashekhar Vaze Sir on 'Teachings from Valmiki Ramayana' and how we can implement it's principles in our day-to-day life. The session concluded with vote of thanks by Madhura Karambelkar Ma'am and melodious and soothing Pasayadan by Sudhakar Mestry Sir. Special thanks to Shri Nitin Tawade Sir, Jaya Tawade Ma'am for handling technical side of projection on screen, etc. 'Big Thank You' to the Organizers of the Conference and most importantly to YVN for giving us this golden opportunity to attend this Conference where we got an opportunity to dive into the ocean of knowledge and gained an insight into various aspects of Yoga.

1st session of Paper Presentation was nicely supervised by Chairperson Shri Ravidranath Bodhe (Kaivalyadham, Lonovala) and Co-Chairperson Vinod Joshi, Trustee of YVN. The 2nd session of Paper Presentation was ably conducted by Chairperson Dr. Raghunandan Athalye (Shri Ambika Yoga Kutir, Thane) and Co-Chairperson Neha Kerure, Trustee of YVN.

**YVN'S ANNUAL YOGA CONFERENCE : 2024
MEMORABLE MOMENTS**



Books & Souvenirs' Sale Counters



Conference Kit Distribution



Registration Counter



Registration Counter



Breakfast Counter



Display of Yogavartas



Offering homage to Swamiji



Guruvandana



Paying homage to Guruji



Ready for Conference



Blessings of Swamiji & Guruji



Banner of Conference



Comperre : Dr. Manasi Bawdekar



Dignitaries in front row



Guests & Dignitaries on dais



Omkar & Prayer by
Manjushree Deshpande



Audience engrossed in prayer



Audience engrossed



Audience



Rajendra Joshi doing
'Swagat & Prastavik'



Guest : Prof. Dr. Shubhada Joshi



Sonal Raul introducing the guest



YVN's Gift Hampers given to Guests



YVN's President Dr. Shrikant Badwe felicitating the guest



Guest : Dr. Uma Shankar



Anuradha Patwardhan introducing the guest



YVN's Chairman Mahesh Sinker felicitating the guest



Guest : Dr. Ulka Natu-Gadam



Jayashri Paranjpe introducing the guest



YVN's Trustee Anita Kolhe felicitating the guest



Guest : CA Chandrashekhar Vaze



YVN's Treasurer Ramesh Shenoy introducing the guest



YVN's Vice Chairman Durgadas Savant felicitating the guest



Mahesh Sinkar felicitating Alle Chakrapani, Asstt. Commissioner, BMMC



Releasing YVN's new souvenir : A Beautiful Mug



Happy to show YVN's Mug



Three Great Ladies happy to hold YVN's Mug in their hands



Keynote Address by Prof. Dr. Shubhada Joshi



Speech by Dr. Uma Shankar



Speech by Dr. Ulka Natu-Gadam



Discourse by CA Chandrashekhar Vaze



Paper Presentation (1) - Chairperson & Co-chairperson



Chairperson Ravindranath Bodhe (Kaivalyadham, Lonavala) being felicitated by YVN's Trustee Vinod Joshi



Chairperson & Co-chairperson conducting Paper Presentation



Durgadas Savant presenting Paper No. 1



Durgadas Savant being felicitated



Dr. Sanjay Shitole presenting Paper No. 2



Dr. Sanjay Shitole being felicitated



Dr. Manisha Sonavale presenting Paper No. 3



Dr. Manisha Sonavale being felicitated



Dr. Pratibha Gokhale presenting Paper No. 4



Dr. Pratibha Gokhale being felicitated



Chairperson expressing his views



Paper Presentation - (2) :
Chairperson & Co-chairperson



Dr. Raghunandan Athalye felicitated by
YVN's Trustee Neha Kerure



Chairperson & Co-chairperson
conducting Paper Presentation (2)



Mohd. Sabir Shaikh presenting Paper No. 5



Mohd. Sabir Shaikh being felicitated



Rajashree Deshpande before presenting
Paper No. 6



Rajashree Deshpande being felicitated



Sheetal Shah presenting Paper No. 7



Sheetal Shah being felicitated



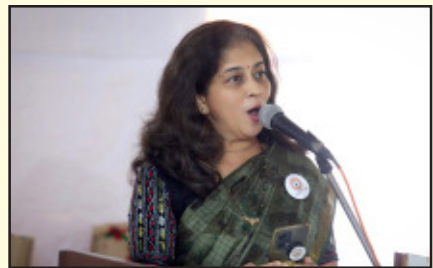
Vishwanath Mahajan presenting last Paper No. 8



Vishwanath Mahajan being felicitated



Chairperson expressing his views



Valediction by Madhura Karambelkar



Compere Dr. Manasi Bawdekar busy in making final announcements



Sudhakar Mestry reciting 'Pasayadan'



Handling Sound System so well



Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference

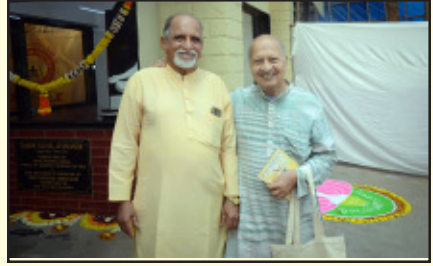


Smile of Successful Conference





Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference





Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference





Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference



Smile of Successful Conference

Valedictory Speech by Madhura Karambelkar



Thank you all for making this Yoga Conference a great success. What truly set the tone for today's Conference - the Keynote Address by Dr. Shubhada Joshi (highlighting Kautilya's Arthashastra and to be 'yogamaya every minute of the day' i.e. for 24 hrs) and speeches by Dr. Uma Maheshwari

Shankar on 'Vasudhaiva Kutumbakam' referred from Manusmriti, Yajurveda, Mahabharata, Taittiriya Upanishad and Dr. Ulka Natu-Gadam (who highlighted the role of immunity which is greatly enhanced by TLC or tender loving care). Thank you ladies for your scholarly discourse, you make us women proud!

Shri Rabindranath Bodhe of Kaivalyadham and Dr. Raghunandan Athalye of Shri Ambika Yoga Kutir, Thane - our Chairpersons, have spared their valuable time and also expressed their views. We are very grateful to them.

Thank you Durgadas Sawant and Iti Sasane, Dr Sanjay Shitole and Kiran Joshi, Dr Manisha Sonawale, Dr Pratibha Gokhale, Mohammed Sabir Shaikh, Rajashree Deshpande, Sheetal Shah and Vishwanath Mahajan. You have meticulously shared your studies and summarised your hard work. Your presentations were very inspiring indeed!

Thank you CA Chandrashekhar Vaze for sharing the learnings from 24,335 shlokas of Valmiki Ramayan for us in the span of 40 minutes.

Thanks to our compere Dr. Manasi Bawadekar for weaving a nice garland of all agenda items and maintaining our schedule.

I am sure Sudhakar Mestri, Sonali Raul, Rajendra Joshi and the full team of Yoga Vidya Niketan feel a great sense of satisfaction today as we

come close to the fag end of fulfilling Shri Shreedhar Parab Sir's vision. I may inadvertently miss mentioning names of key individuals but I am sure, all my colleagues will be large hearted and forgive me. Thank you all for the meticulous planning and administration executed over the last few months of conducting online meetings, listing out various activities like registrations, managing book stall, attending to donations, attending to all invitees, assigning responsibilities and seeing that all tasks get completed right upto their logical end.

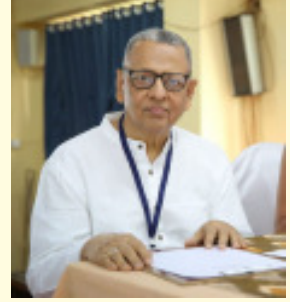
A big shout out to our technical support team including sound, photography, videography - mainly led by Nitin Tawade and Jaya Tawade. Thanks to all of you, the audio visuals kept us glued to our seats, what with the new pedestal fans cooling us off and making us comfortable even on a day as hot as today! Thanks to Pradeep Gholkar and Neha Kerure who always actively manage the logistics here at Yoga Bhavan with their team of selfless teachers and Buwa who have also helped prepare the conference kits.

Anna daata sukhi bhava - thank you Aruna Karangle and her team including the caterers for keeping us satiated and happy by serving Breakfast, Lunch and Tea. Thank you Anita Kolhe for the aesthetically appealing Gift Hampers prepared with effort and love. Last but not the least, thank you all yoga lovers for attending in large numbers and thank you very much to the Managing Committee of YVN, especially our President Dr. Shrikant Badwe, Chairman Shri Mahesh Sinkar, Vice Chairman Shri Durgadas Sawant, Trustees' Representative Shri Vinod Joshi for being so proactive and supportive of ideas which are for the good of society. Together we will continue to work towards our motto of 'Yoga at Every Home' and fulfill Nimbalkar Sir's dream. Thank you all very much.



दि. १७ नोव्हेंबर २०२४ रोजी योगभवन, वाशी येथे संपन्न झालेल्या योविनि-आयोजित वार्षिक योग परिषद : २०२४ मधील योगविषयक शोधनिबंध सादरीकरण सत्र क्र.२चे सभापती डॉ. रघुनंदन आठल्ये (श्री अंबिका योग कुटीर, ठाणे यांचे प्रतिनिधी) यांनी व्यक्त केलेले मनोगत

मी, गायत्रीमाता, परमपूज्य निकम गुरुजी, पद्मश्री सदाशिव निंबाळकरजी व योग विद्या निकेतनच्या सर्व पदाधिकार्यांना व आपणा सर्वांना वंदन करून आपले अभिनंदन करतो. अभिनंदन यासाठी की - (१) कोविड साथीच्या वेळी झालेल्या लॉकडाऊन मध्ये आपण व आपल्या संस्थेने जनता जनार्दनाची मोलाची सेवा केली, गेली ५० वर्षे आपण योग परंपरेचे जतन करून ती परंपरा पुढे चालवली आहे.



योगाचे आज अनन्य साधारण महत्त्व आहे. परमपूज्य निकम गुरुजी म्हणत, “उद्या लोकांना योगाकडे वळावेच लागेल. आदमी हवापर जीता है, दवापर नहीं.” परमपूज्य निंबाळकरजींची अशी इच्छा होती की घरोघरी योग पोचावा. आपण सारे तन, मन, धनाने त्यांच्या योगप्रसाराच्या ह्या कार्यात सहभागी होऊया.

योग विद्या निकेतन संस्थेने ‘शांती व भरभराटीसाठी योग (Yoga for Peace & Prosperity) हा महत्त्वाचा विषय कॉन्फरन्ससाठी निवडला, याबद्दल मी आपले अभिनंदन करतो. खरोखर योगाशिवाय शांती नाही व शांतीशिवाय भरभराट नाही. समाजात एक व्यक्ती जरी अशांत असली, तरी किती त्रासदायक ठरू शकते, हे आपण अनेक बातम्यांमधून पाहातो. एका व्यक्तीची अशांतता कुटुंबाला अस्वस्थ करते. पुढे त्यामुळे समाज अशांत बनतो व अशा अशांत समाजात भरभराट कशी होणार? आज छोट्या-छोट्या कारणांवरून होणारी भांडणे, भांडणातून उद्भवणारी हिंसा, दोन देशांमधील युद्धे, ही सर्व अशांतीची द्योतक आहेत. अशा अशांतीमुळे जान-मालाचे मोठे नुकसान होते आहे.

योगाची अष्टांगे जर आपण आचरणात आणू शकलो तर निश्चितच शांती येईल व ज्या देशात शांती नांदेल तो देश संपन्न होईल. शांतीशिवाय भरभराट होणे शक्य नाही, आणि योगाशिवाय व्यक्ती, समाज, देश यांमध्ये शांती नांदणे महाकठीण. त्यासाठी योग व योगाचरणाचा प्रसार करणे, हे आपल्या गुरुंचे स्वप्न आपण पूर्ण

केले पाहिजे. त्यासाठी अथक प्रयत्न केले पाहिजेत. स्वामी शिवानंद म्हणतात, “योग ही भारताची संस्कृती आहे. ती जगाची संस्कृती व्हायला हवी.” हे खरेच आहे. जेव्हा योगाचरण हेच धर्माचरण बनेल, तेव्हाच ‘वसुधैव कुटुंबकम्’ हे स्वप्न साध्य होईल. त्यासाठी सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा!

ANNUAL YOGA CONFERENCE : 2024

(Views expressed by Dr. Raghunandan P. Athalye)

In the post-lunch Session No. II, 4 Research Papers were presented.

1) Kriya Yoga of Patanjali - Yoga Remedies for Life's Problems

Mohammed Sabir Shaikh gave an excellent presentation on ‘Kriyayoga’ in which his main focus was on, Tapas, Swadhyaya and Ishwar Pranidhan. According to him, these three kriyas melt stress and tension. It was indeed a pleasure to listen to the excellent presentation by a very young sadhaka.

2) Ancient Indian Education System and Contemporary Education System : A Comparison

Rajashree Deshpande beautifully explained the main features of the two education systems and compared them. She discussed Advantages and Drawbacks and also explained future education system. The presentation was very good.

3) Aesthetic Beauty of Yoga Sutras

Sheetal Shah said that the Patanjali Yoga Sutras are very short (brief) but they can mesmerize readers at all levels and from young to old. Such a wonderful was the topic and it's excellent presentation gave assurance to my generation that we can hope excellent work on Yoga by the young sadhakas. Such sadhakas are Our ‘छोटीशी आशा’ (Chhoteesee Asha).

4) ‘हठयोगिक ग्रंथांतील विज्ञान’

In this presentation, Vishwanath Mahajan discussed scientific aspects of Kumbhak and also the Mudra used for closing the nostrils, especially in Bhastrika Pranayam. It was a very good presentation.



प्रत्याहार हेचि रत्नपेटी



श्वेता मोदले-सोपारकर

(योविनि-प्रशिक्षित योगशिक्षिका, मो. : ९००४८८११६१)

अयोध्येत बारा वर्षे गुरुंच्या सान्निध्यात राहून त्याने वेदशास्त्रांचे अध्ययन पूर्ण केले. वयात आल्यावर त्याचे लग्न एका श्रीमंत मुलीशी झाले. पती-पत्नीचे एकमेकांवर अतिशयच प्रेम होते. त्याला पत्नीवाचून घटकाभरही चैन पडत नसे. एके दिवशी तिला घरून बोलावणे आल्यामुळे ती माहेरी गेली. तो सासुरवाडीला जायला निघाला. तिथे पोहोचेपर्यंत दोन प्रहर रात्र झाली. घरातील सर्व माणसे दारे लावून झोपी गेली होती. तो विचार करू लागला. आत प्रवेश कसा करावा? पत्नीला भेटण्यासाठी तो अगदी उत्सुक झाला होता. एक सर्प खिडकीस वेढा देऊन लोंबत असलेला त्याच्या दृष्टीस पडला. त्याला धरून तो आत गेला. घरातील माणसे जागी झाली. ती त्याच्याजवळ येऊन म्हणाली, “सारे दरवाजे बंद असता आपण आत कसे आलात?” यावर तो म्हणाला, “तू जो दोर मला आत येण्यासाठी लोंबत ठेवला होतास, त्या दोराला धरून मी आलो.” हे ऐकून तिला नवल वाटले. ती खिडकीपाशी जाऊन पाहते तो एक मोठा सर्प लोंबत असलेला तिच्या दृष्टीस पडला. तेव्हा ती त्याला म्हणाली, “प्राणनाथ, तुम्ही माझ्यावर जेवढे प्रेम करता, तेवढे जर श्रीरामाच्या ठायी ठेवाल, तर तुमच्या जन्माचे सार्थक होईल.” तीचे उद्गार ऐकून तो अंतर्मुख होऊन विचार करू लागला. त्याच्या मनात वैराग्य उत्पन्न झाले आणि पुढील संपूर्ण जीवन त्याने मानवजातीच्या कल्याणासाठी वाहून घेतले. ही गोष्ट आहे वाल्मिकी रामायणाला ज्यांनी हिंदी पेहराव चढवला, ‘श्रीरामचरितमानस’ ज्यांनी लिहिले तो तुळशीदास, ज्यांना आज आपण सर्व संत तुळशीदास म्हणून ओळखतो. विषयांच्या आहारी गेले असताना त्यांनी वेळीच स्वतःला सावरले आणि आत्मसाक्षात्कारातून एका महान काव्याची निर्मिती केली. हे सर्व शक्य झाले ते प्रत्याहारामुळे.

प्रत्याहार - बहिरंग योग आणि अंतरंग योग यांना जोडणारा एक पूल. प्रत्याहार हा शब्द दोन संस्कृत शब्दांनी मिळून बनलेला आहे. प्रति + आहाराचे संयोजन. या दोन शब्दांचा अर्थ काय आहे, असे तुम्हाला वाटते?

प्रति या शब्दाचा अर्थ ‘मागे घेणे’ आणि आहाराचा दुसरा अर्थ ‘अन्न’ असा होतो. योगशास्त्राच्या दृष्टीने, येथे अन्न म्हणजे बाह्य जग आणि त्यातून मिळणारे सुख

आणि दुःख. प्रत्याहाराची तुलना अनेकदा कासवाशी केली जाते जे आपले अंग आपल्याच कवचात ओढून घेते आणि शत्रूपासून स्वतःचे रक्षण करते. त्याचप्रमाणे, अभ्यासक आपल्या इंद्रियांना बाह्य जगातून मागे ओढून घेतात, आणि स्वतःमध्ये डोकावून पाहतात. अंतरंग योगाच्या दिशेने प्रत्याहार हे एक महत्वाचे पाऊल. धारणा (एकाग्रता), ध्यान आणि समाधी, ह्यामुळे आत्मसाक्षात्कार घडतो. प्रत्याहार म्हणजे थोडक्यात काय, तर मनाचा संयम, असे योगशास्त्रात म्हटले आहे. आणखी काही उदाहरणांवरून प्रत्याहाराची संकल्पना अधिक स्पष्ट होईल.

भरल्या पोटी आपल्या पुढ्यात आलेले पंचपक्वान्नानी भरलेले ताट नाकारणे आणि उपाशी असताना फक्त माझे नाही म्हणून हेच पंचपक्वान्नानी भरलेले ताट नाकारणे, या दोन गोष्टींमध्ये खूप फरक आहे. इथे आपल्या इच्छाशक्तीचा, सहनशक्तीचा कस लागतो आणि नेमके हेच प्रत्याहार आपल्याला शिकवतो.

आपल्या इंद्रियांवर ताबा मिळवणे, विषयांपासून म्हणजे काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर, दंभ, संशय आणि चिंता यापासून अलिप्त राहणे म्हणजे प्रत्याहार, असे पतंजली मुनींनी अष्टांगयोगमध्ये सांगितले आहे. पण हे वाटते तितके सोपे नाही. आपल्या आसपास जिथे इतके मोहजाल आहे, त्यात राहून त्याचा आस्वाद तर घ्यायचा, पण अधीन व्हायचे नाही, हे खरेतर अवघड काम. कारण यासाठी गरज असते ती दुर्दम्य इच्छाशक्तीची आणि साधनेची. कोरोना काळात तर याचा चांगलाच प्रत्यय आला. जी माणसे मनाने खंबीर होती ती कोरोनाला हिमतीने सामोरी गेली, याउलट बाहेरून दणकट पण आतून कमकुवत असलेली माणसे या काळात दगावल्याचे आपण सगळ्यांनीच अगदी जवळून पहिले आहे. योगसाधना, आध्यात्मिक बैठक पक्की असणारी माणसे आपल्या आयुष्यात प्रत्याहाराचेच आचरण करत असतात आणि म्हणूनच ती चिंता, भीती अशा विषयांपासून लांब असतात. अशी अनेक उदाहरणे देता येतील. जसे की बरीच जण दिवसभर काहीही न खाता उपवास करतात, भूक सहन होत नसल्याने बऱ्याचदा त्यांची चिडचिड होते, डोके दुखते आणि मग दुसऱ्या दिवशी रोजच्यापेक्षा दोन घास जास्त खाल्ले जातात. याला उपवास म्हणावे का? दुसरे उदाहरण, स्वतःला योगी म्हणवणारी स्वयंघोषित बाबा मंडळी संसार सोडून भगवी वस्त्रे नेसतात, पण श्रद्धेच्या नावाखाली भोळ्या भक्तांची दिशाभूल करतात. फार उलघडून सांगायला नको, पण ज्यांना स्वतःलाच इंद्रियांवर ताबा मिळवता आलेला नाही ते दुसऱ्याला काय शिकवणार?

बाह्य जगापासून आपले शरीर आणि मन विलग केल्याने आपल्या आंतरिक जगावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी एक अनुकूल वातावरण तयार होते, याला आत्मसाक्षात्कार म्हणता येईल.

प्रत्याहार हा आपल्या भावना आणि शरीरावर नियंत्रण ठेवण्याचा एक उत्तम मार्ग आहे. योगसाधकांनी ध्यान सुरू करण्यापूर्वीचा हा एक महत्त्वाचा भाग. आपल्या अंतर्मनावर लक्ष केंद्रित करताना बाह्य जगाकडे दुर्लक्ष करणे, म्हणजे प्रत्याहार होय, असे विवेचन प्राचीन ग्रंथांमध्ये केले आहे.

भागवत पुराणात सांगितलेले मनुष्याचे आचरण, हा प्रत्याहाराचा आणखी एक उत्तम दाखला म्हणता येईल. सत्य, दया, तपश्चर्या, पावित्र्य, सहनशीलता, योग्य विचार, मनाचा संयम, इंद्रियांचा निग्रह, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, त्याग, स्वाध्याय, सरळपणा, संतोष, समदर्शित्व, महात्म्यांची सेवा, सांसारिक क्रियांपासून हळूहळू निवृत्ती ह्यासाठी मनुष्याने जाणीवपूर्वक केलेल्या प्रयत्नांचे त्याला चांगलेच फळ मिळते, असा विचार यात मांडण्यात आला आहे.

श्रवण, कीर्तन, स्मरण, सेवा, पूजा, वंदन, दास्य, सख्य आणि आत्मसमर्पण ही नवविधा भक्तीसुद्धा प्रत्याहार शिकवते.

अगदी सोप्या शब्दात सांगायचे झाले, तर ज्याप्रमाणे कमळाला चिखलात राहूनसुद्धा चिखलाचा स्पर्श होत नाही, अगदी तसेच प्रत्याहाराचे आहे. थोडे मागे जाऊया. ज्याप्रमाणे भक्त प्रल्हाद राक्षसकुळात जन्माला येऊनसुद्धा राक्षसी वृत्तीपासून अलिप्त राहिला. संतमंडळी संसार प्रपंचात राहूनही संसारापासून अलिप्त होती. कारण ती आतून मोकळी होती.

पतंजली मुनींनी सांगितलेल्या अष्टांगयोगाचे आचरण फक्त योगसाधकांसाठीच नाही, तर सर्व सामान्य व्यक्तींसाठीसुद्धा तितकेच महत्त्वाचे आहे. कारण एकंदरीत सर्वच मनुष्यप्राण्यांसाठी उत्तम आरोग्यदायी आणि समाधानाने जीवन जगण्याची ती एक गुरुकिल्लीच आहे.

मद्यपान, धूम्रपान, अमली पदार्थांचे सेवन म्हणजे व्यसन, असे आपण म्हणतो ज्याचा आपल्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो आणि आपल्याला दुर्धर अशा व्याधी जडतात. या आजारांची लक्षणे दिसतात म्हणून त्यावर उपचार करणे त्यामानाने सोपे आहे. पण एखाद्याचा मत्सर करणे, तिरस्कार करणे, एखाद्याचा राग राग करणे, आपल्या दिसण्याबाबत, हुद्याबद्दल अभिमानाची भावना बाळगणे, हे सुद्धा एक प्रकारचे व्यसनच आहे. अनेक मनोकायिक आजारांचे मूळ यातच दडलेले आहे. विषयांची आसक्ती कधी आपल्याला निराशेच्या गर्तेत नेऊन सोडते, कळत देखील नाही. वरून वरून माणूस निरोगी दिसतो, पण आत खूप खलबतं सुरू असतात. विषयांची बाधा झालेल्या आपल्यासारख्या सर्वसामान्य माणसांसाठी प्रत्याहार एका डॉक्टरसारखे काम करतो. डॉक्टरशी कधी खोटे बोलू नये, असे म्हणतात. त्यांच्यापासून आजार लपवला, तर ते इलाज तरी कसे करणार? अगदी तसेच

प्रत्याहार साधनेमुळे आपल्यामध्ये अमुक दोष आहे, हे ओळखले तरच त्याच्या निवारणासाठी आपण पावले उचलू.

दुधाचे भांडे आपण वैसेट पदार्थ ठेवण्यासाठी मुळीच वापरत नाही, अन्यथा दूध नासण्याची भीती असते. आपल्या मनाचे काही वेगळे नाही. त्यात शुद्ध, सात्त्विक गुण साठवायचे असतील, तर आधी दुर्गुण बाजूला करायला हवेत. यासाठी प्रत्याहार मदत करतो. गम्मत आहे बघा हं. जसे आत तसेच बाहेर, अशा स्वभावाची माणसे आपल्या आयुष्यात असावीत, असे प्रत्येकालाच वाटते. पण त्याआधी आपण तसे आहोत का, याचाही विचार करायला हवा, आत्मपरीक्षण करायला हवे. तुमच्यासकट मीसुद्धा. आपले दुर्गुण ओळखून ते स्वीकारून ते सुधारण्यासाठी प्रयत्न करावेसे वाटणे, हीच प्रत्याहाराची पहिली पायरी आहे. कुठून तरी सुरुवात तर करायला हवीच ना, काय म्हणता?

Ancient Indian Health Tips In Sanskrit Translated In English

१. अजीर्णं भोजनं विषम् ।

If previously taken Lunch is not digested..taking Dinner will be equivalent to taking Poison. Hunger is one signal that the previous food is digested.

२. अर्धरोगहरी निद्रा ।

Proper sleep cures half of the diseases.

३. मुद्गदाली गदव्याली ।

Of all the Pulses, Green grams are the best. It boosts Immunity. Other Pulses all have one or the other side effects.

४. भग्नास्थि-संधानकरो लशुनः।

Garlic even joins broken bones.

५. अति सर्वत्र वर्जयेत्।

Anything consumed in Excess, just because it tastes good, is not good for Health. Be moderate.

६. नास्ति मूलमनौषधम्।

There is No Vegetable that has no medicinal benefit to the body.

(Thanks : WhatsApp)



Pratyahara Practices - 1



Rajendra Joshi

(General Secretary, YVN. Mob. : 9820846909)

Yoga believes in actual experience through Yogic Practices. The claims of the theory & philosophy can only be proved or can only be important if they are actually experienced by the Yoga Sadhaka through Yogic Practices.

The steady and calm state of mind required for 'Pratyahara' can be achieved by Sadhaka through the practice of Bahiranga Yoga, i.e. Yama, Niyama, Asana & Pranayam. The mind that is constantly restless, arguing, asking questions, doubtful, is reasonably brought under control by the practices of Bahirang Yoga. As the mind is completely plugged with the senses and hence, running behind the senses, it is a challenging job to bring mind under the control of 'Vivek' i.e. discriminating intelligence.

Actually speaking, sense organs do not turn towards their subjects and get entangled in it on their own. They require complete cooperation of mind for the same. If mind is not ready for this lusty desire, then sense organs alone can't get engaged in it. If sense organ related desire is to be enjoyed then mutual cooperation of both, mind and sense organ is required. Therefore, it is said that, mind is the sixth sense organ (Mana Shashthani Indriyani). Without the help of this sixth sense organ, other five sense organs can't enjoy their respective outward subjects. With practice of Pratyahara, sense organs are brought under complete control of Sadhaka. However, this shouldn't be done forcibly, as there will then be restrictions on sense organs and such restrictions do not last long. Instead, if sense organs and mind are controlled gradually with discriminating intellect and love, then Pratyahara is accomplished and

Sadhaka becomes suitable, competent and powerful to practise Dharana and Dhyana. Sadhaka's life becomes disciplined because of Yama and Niyama. With prolonged and devoted practice of Asana and Pranayama, Sadhaka gains control over body and mind to a large extent. With this preparatory practice of Bahiranga Yoga, practice of Pratyahara becomes easier. Sense organs then turn inward towards Chitta effortlessly with the help of Pratyahara. For this, Swadhyaya and Satsang also prove to be beneficial. Once Pratyahara is attained, Sadhaka can gain control not only on five sense organs but also on all five action organs. Then all these ten organs do not behave as they wish but as per Sadhaka's wish. When this happens, main gate of Antaranga Yoga gets opened with master key of Pratyahara and Sadhaka enters into inner chambers of Yoga Sadhana. Now the Sadhaka is ready in true sense to practise Dharana, Dhyana and Samadhi of Antaranga Yoga.

The role of various practices of 'Pratyahara' is to put an end to the constant struggle of the mind and to turn it inward to experience complete peace and ecstasy. It is very obvious that the mind is likely to revolt as it starts detaching from long association with the senses and therefore, these practices are to be performed with utmost awareness and conscious state of mind. The door to Antarang Yoga i.e. Dharana, Dhyana & Samadhi will open to the Sadhaka after doing Pratyahara practices.

As mentioned by Maharshi Patanjali in aphorism 2.55 of 'Sadhana Pada', the control over the senses is obtained by Sadhaka through 'Pratyahara'- ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् । (PYS 2.55)

Once the control is obtained by the Sadhaka over the senses, the journey to 'Antarang Yoga' becomes smooth and easy. The Sadhaka then will enjoy the blissful and joyous state of mind on his way to Self-Realization.

Through the practice of Pratyahara, the senses become completely subservient (वश्यता) to the seeker. The senses can be subdued by love or

trickery. They cannot be subjugated by force, oppression or imposing constraints. Mind and other senses are complementary to each other. They imitate each other instantly. Hence, by introverting mind with the help of discriminating intellect (बुद्धी) and by creating a taste of eternity and self-enlightenment in mind by explaining with love, one can subjugate the mind so that the senses that follow mind do not take time to get subdued.

In Yoga Shastra, the emphasis is on practical study. Mere intellectual acquisition of theory & knowledge of the subject is not considered sufficient. One will not get benefits of Yoga just by reading books on yoga or listening to lectures, discourses on it. For that, one has to practise yoga continuously for a long time and with faith. The same is expected as regards Pratyahara. Therefore, given below are some selected yogic practices which will give proper direction to the study of Pratyahara.

One should choose the type of Pratyahara Sadhana, keeping in new one's purpose, interest, capability, liking, time availability, age, etc.; understand properly the technique of those practices and then continue to perform those practices as per one's capacity but regularly for sufficiently long time.

SHANMUKHI MUDRA

(Mudra that turns six outward-oriented sense organs inward)

Shanmukhi Mudra is very useful as preparatory practice of Pratyahara - the fifth limb of Ashtanga Yoga. 'मुद्रा राती इति मुद्रा।' which means Mudra is any psychosomatic posture or action that gives immense pleasure to Sadhaka. Mudra has a close relationship with nerves, nerve centres and endocrine glands. Therefore, their practice has instant and intense effect on body, mind and emotions as compared to Asana. Another meaning of Mudra is 'symbol'. In Shanmukhi Mudra, the word 'Mudra' is used as Symbol. In Shanmukhi Mudra, six external sense organs, viz. eyes, ears, nose, tongue, skin and mind (which is

considered as sixth sense organ), are symbolically made to turn inward towards Sadhaka's true divine form.

As the name suggests, this mudra has six faces that denotes six senses. Ears, Eyes, Skin, Tongue, Nose and Mind are those six senses represented by this Mudra. This is a symbolic closer of the senses. Through power of imagination, it is presumed that all the six senses have stopped their activities of going outward and they are now trying to turn themselves inward towards one's own real self.



Technique: Sit in Padmasana, Ardhapadmasana, Swastikasana or simple cross-legged position, keeping spinal column as far as possible erect. The chest is free for normal breathing and lower portion of the body is firmly based on the floor. Keep both the palms on the respective knees i.e. in 'Dronamudra' and slowly close eyes. Ensure stable state of the body and calm, quite state of the mind. Release the palms and open the five fingers of both the palms. Put the thumbs firmly in the respective ears and stop external sound entering ears first. Now place index fingers gently on the dropped eyelid of respective sides, middle fingers on the respective nostrils. Close mouth and place ring fingers on the upper lip (in between the portion below nose and upper lip) and small fingers below the lower lip. By this way, symbolically close all these four sense organs viz., ears, eyes, nose, tongue and make them turn inward. While doing this, make the fifth organ viz. skin which is feeling the touch of all these places, to turn inward. Finally, mind - the sixth sense organ which always tries to escape away from body with the help of these five sense organs shall get gently and lovingly turn inward. Let breathing be normal, body stable - relaxed and mind reasonably quite.

Now by the power of imagination, think that including mind, all the six sense organs have stopped their respective functions. Since the mind is not receiving anything, any object of interest of indriyas, it tries to

turn inward. At such time focus, with five sense organs and mind, should be on subtler, rhythmic resonating vibrations within body and keep enjoying experience similar to Dharana - Dhyana. Thus, the journey of indriyas will now start gently and lovingly turning inward towards original divine form of chitta. This is Shanmukhi Mudra.

Time and Duration :

1 minutes to 10 minutes in the morning or evening with empty stomach.

Contraindications :

A person suffering from mental illness, mental depression should practise under the guidance of Yoga Teacher.

Benefits :

- ❑ The tendency of indriyas and mind constantly going outward is restricted / minimised.
- ❑ Sadhaka experiences the internal peace.
- ❑ The knowledge of unexpected and occasional joy is experienced.
- ❑ Discriminating intelligence is strengthened .

The benefits mentioned above can be explained by simple example like -

If we are planning to visit beautiful places on our outdoor tour, we usually take a look at those places through brochures. No sooner than we gaze at the beauty of nature, hills, mountains through the brochures, a sudden feeling of joy is aroused in our mind.

In the same manner, while doing Shanmukhi Mudra, senses will experience the feeling of just begun journey towards the original form of chitta. However, one should be very much aware about the fact that this is just an introduction and beginning of the inward journey.

Thus, this Mudra of Hathyoga will prove quite helpful to sadhaka for beginning his / her journey towards further practices of 'Pratyahara Sadhana'.



वार्षिक सेमिनार Cum Get-together



मीना पै

(शिक्षक प्रतिनिधी, योविनि, मो. : ९८२१०११५३८)

योविनिच्या नियमित योगवर्गांच्या शिक्षकांचा Seminar - Cum - Get-together हा वार्षिक कार्यक्रम शनिवार दि. २३ नोव्हेंबर २०२४ रोजी संस्थेच्या दामले योग केंद्रात अत्यंत प्रसन्नतेने संपन्न झाला. महाराष्ट्र विधानसभेच्या निवडणुकीच्या निकालाचा दिवस असूनदेखील दामले योगकेंद्रात संपूर्ण योगमय वातावरण होते. सकाळी ८ वाजल्यापासून सुरू झालेला हा कार्यक्रम सायंकाळी ६ वाजता सुफळ संपूर्ण झाला.

तसे पाहिले तर हा दिवस म्हणजे योविनिच्या नियमित योगवर्गांतील शिक्षकांचा विरंगुळ्याचा दिवस. वर्षातील ३६५ दिवस 'योग विद्या घरोगरी' हा योगाचार्य पद्मश्री सदाशिव निंबाळकरांचा संदेश जपण्याचा ज्यांनी ध्यास घेतला आहे - आपल्या अवतीभवती असलेल्या समाजाचे हित जपणाऱ्या या योगशिक्षकांचा हा श्रमपरिहाराचा दिवस. ह्या कार्यक्रमाची संकल्पना Seminar - Cum - Get-together - Cum Picnic अशी होती. कधी स्वगृही, तर कधी बाहेरगावी, अशी ह्या कार्यक्रमाची योजना असते. हसत खेळत एकत्र येऊन, काही नवीन गोष्टी शिकत हा दिवस आनंदात घालवणे, हा त्यामागचा हेतू असतो. त्यानुसार ह्या वर्षीचा कार्यक्रम विशेष रूपाने साजरा झाला. त्याचे प्रत्यक्ष वर्णन आपल्या नाना पालकर योग केंद्राच्या सौ. निलिमा रेळे व सौ. दिपाली परब ह्यांच्या शब्दात वाचूया.

शनिवार दि. २३ नोव्हेंबर २०२४ ह्या दिवशी माटुंगा येथील आमच्या योग विद्या निकेतनच्या दामले योग केंद्रामध्ये सकाळी सात वाजल्यापासून सर्वांच्या आवडत्या कार्यक्रमासाठी लगबग सुरू झाली होती. योविनिच्या नियमित योगवर्गांच्या १२ केंद्रातील सुमारे ८० शिक्षक या दिवसाची वाट पाहत होते. तोच हा आजचा दिवस असल्याने आमचे नाना पालकर केंद्राचे शिक्षक नियोजित वेळेच्या बरेच आधी येऊन पोहोचले होते. कार्यक्रमाचे आयोजन व नियोजन आमच्या शिक्षकप्रतिनिधी सौ. मीनाताई पै ह्यांनी सेमिनार कमिटीच्या प्रमुख सौ. विजया चंद्रन व कमिटीच्या

सभासदांच्या सहकार्यानि आखलेला होता. तो सुरेखच होणार, हे आम्ही जाणूनच होतो आणि हो! तसेच झाले!!

दामले योगकेंद्रात पाऊल ठेवताना दरवाजावरील ते आकर्षक तोरण आणि वाद्यसंगीताचा मंजुळ ध्वनी कानी पडताच मनात आनंदलहरीची झुळुक आली. डाव्या हाताला नाव नोंदणीसाठी स्थानापन्न झालेले शिक्षक श्रीमती विजया चंद्रन, श्री. सुरेश करकेरा, सौ. नीलिमा दिवेकर, सौ. गीता गलसासी, सौ. नीलिमा रेळे व सौ. आरती पाटील, तसेच भेटवस्तू देण्यासाठी तयारीत बसलेले सौ. वैष्णवी स्वार व गौरी ह्यांना पाहताच मनातल्या मनात खूप छान वाटले.

नाव नोंदणी संपताच मुख्य कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. सर्वप्रथम आपले स्वर्गीय योगाचार्य पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर व त्यांच्या सुविद्य पत्नी स्व. शकुंतला निंबाळकर व पूज्य कुवल्यानंद स्वामीजी ह्यांच्या प्रतिमेला योविनिच्या पदाधिकाऱ्यांनी हार घातले व ओंकार-प्रार्थना म्हटली. सर्व उपस्थितांचे मनःपूर्वक स्वागत सौ. मीनाताईंनी केल्यावर पुढच्या कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. दामले योगकेंद्राच्या योगवर्गातील साधकांसाठी आदरणीय श्री. बेडेकर सरांनी आखलेला 'योगाभ्यासाचा सराव पाठ' श्री. उल्हास तेलंग सरांनी सौ. वैष्णवी स्वार व सौ. आरती पाटील ह्यांनी दाखवलेल्या प्रात्यक्षिकांच्या साथीने घेतला. उपस्थित शिक्षकांनी ह्या पाठाच्या सरावाचा आनंद घेतला. ह्या पाठात शुद्धिक्रिया, त्रिबंधासहित अनुलोभ विलोम, भस्त्रिका-भ्रामरी-उज्जायी हे प्राणायाम, नंतर ओंकार जप, सूक्ष्म व्यायाम-आसने व चैतन्यासन असा क्रम होता. शेवट एका ओंकाराने झाला.

सराव पाठानंतर अल्पोपहाराची सोय होती. आंबोळी चटणी, अननसाचा गोड शिरा आणि चहा-कॉफी असा बेत होता. आजच्या दिवसाच्या खानपानाची व्यवस्था उमा परुळकर, वैष्णवी स्वार व तनया राज ह्यांनी सांभाळली होती.

अल्पोपहारानंतर मीनाताई व मुकुंद बेडेकर सरांनी नुकत्याच शिकलेल्या सरावपाठाची पार्श्वभूमी सांगितली. त्याचा मतितार्थ असा होता की - दामले योग केंद्राची १९९० साली स्थापना झाल्यापासून २००६ पर्यंत या वास्तूत केवळ तीन योगवर्ग म्हणजे सकाळी ६.३० ते ८.००, दुपारी ३.३० ते ५.०० व सायंकाळी ६.३० ते ८.०० ह्या वेळेत घेतले जात. २००५-२००६ हे वर्ष पूज्य निंबाळकर गुरुजींच्या सहस्रचंद्रदर्शनाचे वर्ष. म्हणून संस्थेने ८० ठिकाणी शिबिरे घ्यावीत, असा संस्थेचा मानस होता. त्यानुसार मीनाताईंनी दामले योग केंद्रात 'लक्ष्यवेधी योगवर्ग' (दोन महिन्यासाठी) सकाळी ८.३० ते १०.०० ह्या वेळेत शिबिराच्या दृष्टिकोनातून घेण्याचे ठरविले. त्यात कृष्णमूर्ती सर व बेडेकर सरांचे सहकार्यही मिळाले. त्यानंतर

या शिबिरार्थींसाठी सकाळी ८.१५ ते ९.१५ ह्या वेळेत बेडेकर सरांनी असे योगवर्ग सुरू ठेवले. आज त्या एका वर्गाचे चार वर्ग झाले आहेत आणि अशा प्रकारे सुरुवातीच्या तीन वर्गाचे दामले योग केंद्रात आता १२ वर्गात रूपांतर झाले आहे. त्याचा आनंद व्यक्त केला गेला.

त्यानंतर आमच्या शिक्षकप्रतिनिधीने नियमित योग वर्गांच्या केंद्रांचा वार्षिक अहवाल वाचून दाखवला. त्यात संस्थेच्या सुवर्णजयंतीच्या काळात नियमित योगकेंद्रांचे निरनिराळ्या शिबिरांच्या माध्यमांतून दिलेले योगदान, तसेच वार्षिक सेमिनार व प्रेरणा दिनाच्या कार्यक्रमातील आनंदी आठवणी जागृत केल्या गेल्या. या आनंदाच्या ओघात संस्थेने ह्याच वर्षी आपल्या योगवर्गात नवीनच पाऊल ठेवलेल्या पाच नवीन योगशिक्षकांचे संस्थेचे ओळखचिन्ह, Code of Conduct ची एक प्रत आणि एकेक फाईल देऊन मनःपूर्वक स्वागत केले. त्यानंतरचा कार्यक्रम होता तो चर्चासत्राचा. विषय होता - 'निद्रानाश' (INSOMNIA). ह्या विषयाला सर्व योग केंद्रांनी उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला. ह्या विषयाचे मुद्दे होते -

- 1) Definition 2) Symptoms 3) Diagnosis 4) Types 5) Causes
- 6) Treatment 7) Home Remedies 8) Examples from Yoga Class - friends, etc. हे सर्व मुद्दे हाताळणारे विविध केंद्रातील गटनेते होते पुढीलप्रमाणे-
 - १) योगभवन - प्रदीप घोलकर, बलजित व वीणा.
 - २) दामले योग केंद्र - उल्हास तेलंग, उमा परूळकर आणि सपना शाह
 - ३) नाना पालकर योगकेंद्र - आरती पाटील
 - ४) अहुजा योगकेंद्र - नीलिमा चिंदरकर
 - ५) लीलावती हॉस्पिटल योगकेंद्र - मीनल शहा
 - ६) गोरेगाव योगकेंद्र - मेनन व प्रिया गव्हाणकर

केंद्रांच्या उत्स्फूर्त प्रतिसादामध्ये जी रंगत आली ती आपल्या योविनिच्या पदाधिकाऱ्यांनी म्हणजे सर्वश्री दुर्गादास सावंत सर, महेश सिनकर सर, श्रीधर परब सर आणि विनोद जोशी सर ह्यांनी दिलेल्या उपयुक्त सल्ल्याने! चर्चासत्र एवढे रंगले होते की सर्वत्र खुशीची लाट पसरली होती आणि त्याच वेळेस भोजन समयाच्या आधी योविनिचे विश्वस्त-प्रतिनिधी श्री. विनोद जोशी ह्यांनी नियमित योगवर्ग शिक्षकांची आजवर प्रलंबित असलेली नवीन प्रवासभत्त्याची घोषणा केली. त्यामुळे केतकर केटरर्सच्या दुपारच्या जेवणाची लज्जत अधिकच वाढली.

दुपारच्या सुग्रास भोजनानंतर झोप उडवणारा कार्यक्रम म्हणजेच 'खेळ'. आपल्या योगभवन, वाशी केंद्राच्या ईला त्रिवेदी, शिल्पा आरोंदकर व सुवर्णा बारसकर ह्यांनी खेळाची ज्य्यत तयारी केली होती. त्यांनी फुग्याची नेमबाजी,

संगीत खुर्ची व अंताक्षरी, असे तीन खेळ ठेवले होते. विजेत्यांना बक्षिसे दिली गेली. विजेते होते- महेश सिनकर सर, आरती पाटील व सपना शाह.

अशा प्रकारे खेळ व गाण्याच्या मनोरंजनांतर चहापान झाले. थोड्या वेळात प्रा. प्रवीण दवणे यांच्या आगमनाने सर्व आनंदित झाले. गेली ३५ वर्षे मराठी साहित्यात कविता, गीतरचना, कथा, नाटके, आदी लेखनातून प्रा. दवणे यांनी आपली खास ओळख निर्माण केली आहे. त्यांना अनेक पारितोषिके व मानसन्मान मिळाले आहेत. त्यांची संक्षिप्त ओळख मीना पै मॅडमनी करून दिली. त्यांचे स्वागत संस्थेचे ज्येष्ठ माजी विश्वस्त मुकुंद बेडेकर व श्रीधर परब यांनी पुष्पगुच्छ तसेच आरोग्यासाठी योग, सहज-सुलभ ध्यानसाधना व स्वास्थ्यवर्धक योग जीवनशैली ही पुस्तके देऊन केले. त्यानंतर 'निघालो घेऊन दत्ताची पालखी' हे कवी प्रवीण दवणे लिखित भक्तिगीत शिल्पा आरोंदकर ह्यांनी सभागृहातील सर्व श्रोत्यांच्या साथीने गाऊन वातावरण भारावून टाकले. खरे तर हीच त्यांच्या प्रतिभेला दिलेली मानवंदना होती. नंतर प्रा. प्रवीण दवणे यांनी आपल्या खुमासदार, ओघवती शैलीने 'दीपस्तंभ' हा त्यांचा नावाजलेला कार्यक्रम सादर करून सर्वांना मंत्रमुग्ध केले.

किनाऱ्याजवळ असलेल्या अंधारातील जहाजांना दिशा दाखवणारा असतो दीपस्तंभ. स्वर्गीय आदरणीय पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर गुरुजी हे योग विद्या निकेतन मधील सर्वांना दिशा दाखविणारे दीपस्तंभ होते. प्रा. दवणे यांनी ह्या कार्यक्रमाच्या निमित्ताने योग विद्या निकेतनला १०० वर्षांसाठी शुभेच्छा दिल्या.

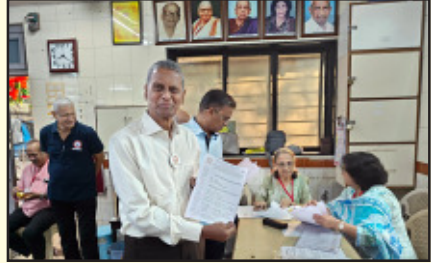
प्रा. प्रवीण दवणे यांनी आपले माता-पिता, संत जनाबाई, बहिणाबाई, बा. भ. बोरकर, पु. ल. देशपांडे, कुसुमाग्रज, आदी मान्यवर कवी व लेखक, सिंधुताई सकपाळ, लता मंगेशकर, आशा भोसले, माननीय अटल बिहारी वाजपेयी, अशा अनेक दिपस्तंभांबद्दलचे आपले प्रेरणादायक विचार मांडले.

अनेक व्यक्तींच्या सकारात्मकतेतून दीपस्तंभाप्रमाणे कशी योग्य दिशा दाखवली गेली, याची अनेक उदाहरणे दिल्यामुळे त्यांचे व्याख्यान खूपच रंगले. व्याख्यानाचा आनंद घेताना ते संपूच नये, असे वाटत होते. त्यांच्या भाषणातून अनेक दीपस्तंभ नजरेत भरले आणि हृदयात स्थापित झाले. शेवटी मंजिरी मॅडम यांनी आभार प्रदर्शन केले. संपूर्ण कार्यक्रमाचे आयोजन, चर्चासत्र, परिसंवाद, खेळ, भोजन तसेच 'दीपस्तंभ' या आगळ्या वेगळ्या विषयातून निखळ आनंद मिळाला व जीवनासाठी उपयुक्त ज्ञान व मार्गदर्शनही मिळाले.

उत्तम प्रकारे संपन्न झालेला हा कार्यक्रम सर्वांच्या कायम स्मरणात राहिल, याबद्दल खात्री वाटते.

सौ. निलिमा रेळे (मो. : ९९३०९६९३३३), सौ. दीपाली परब (मो. : ९८६९१५८४६०)

**GLIMPSES OF ANNUAL SEMINAR CUM
GET-TOGETHER OF THE ORGANIZERS & TEACHERS
OF YVN'S REGULAR YOGA CENTERS**









करनाला किला यात्रा - एक विलक्षण अनुभव



परमिंदर कौर भेला

(योगशिक्षक, वाशी. मो. : ८८७९२१४३८२)

यूँ तो दिपावली की छुट्टियां हर साल होती हैं। हम सभी लोग दीप जलाते हैं व पटाखे चलाते हैं। इसी के साथ तरह-तरह के व्यंजन एवं पकवान घर पर बनते हैं और खाये जाते हैं। इस साल की दिपावली की छुट्टियां भी इसी प्रकार से बीत रही थी। कुछ ही दिन बचे थे कि अचानक मन में विचार आया कि कुछ अलग किया जाए। फिर क्या था तुरंत ही शुक्रवार की रात मोबाइल से एक दूसरे से संपर्क कर कार्यक्रम तय कर लिया गया।

शनिवार की सुबह बड़ी ही उत्साह व रोमांच से भरी थी क्योंकि हम वाशी के १७ वाई.टी.टी.सी. के योगशिक्षक करनाला के पर्वत पर स्थित शिवाजी महाराज के किले पर पैदल चढ़ने जा रहे थे। चार कारों द्वारा सभी शिक्षकगण को पनवेल में मिलना था। हम तीन-चार शिक्षक नेहा मैडम के साथ सुबह ठीक ६:३० बजे वाशी के योग भवन से उनकी कार में सवार हो रवाना हुए। तय समय पर हम सभी लोग पनवेल के दत्ता स्नैक्स होटल पर मिले। सभी आपस में ऐसे मिल रहे थे जैसे पता नहीं कब के बिछड़े थे हम। मिलने से क्या बताएं एक नई ऊर्जा से भर गए हम सब व आगे की ओर बढ़ गए।

जैसे ही करनाला वाली सड़क शुरू हुई, क्या बयां करूं आहा...हा... हा ...चारों ओर हरियाली से भरी छोटी-छोटी पर्वत श्रृंखलाएं, मन मोह लिया सृष्टि की सुंदरता ने। जैसे-जैसे हम करनाला पक्षी अभयारण्य के नजदीक पहुंचे, परिसर की बाहरी हरे रंग की दिवार एक डेढ़ किलोमीटर दूर से ही देखी। उस पूरी दीवार पर बंदर ही बंदर दिखाई दे रहे थे। जैसे ही मुख्य द्वार के अंदर पहुंचकर हम अपनी अपनी कार पार्क कर रहे थे कि बंदरों के झुंडों ने गाड़ियों को ऐसे घेर लिया जैसे हनुमान की सेना हमारा स्वागत करने के लिए दौड़ पड़ी हो। वह हमसे कुछ खाने को मिले ऐसी आशा लिए थैले टटोलने लगे। किसी तरह उनसे पीछा छोड़ाकर हमने टिकट खिड़की की ओर प्रस्थान कर टिकट खरीद लिए।

अभयारण्य के मुख्य द्वार पर जब टिकट जांच करवा रहे थे तो हमारे बैगो की भी जांच हुई और देखा गया कि कितने कितने चॉकलेट या कोई बिस्किट वगैरह के पैकेट

हैं। उनकी गिनती कर ₹१०० जमा कर लिए गए और उन्होंने कहा कि चॉकलेट वगैरह खाएं तो उसका जो खाली पेपर या पैकेट है उसे बैग में रख वापस लाकर दिखाएं तो आने के बाद खाली पेपर गिनवा कर अपना अपना पैसा वापस ले लें। परिसर को प्लास्टिक व कूड़ा मुक्त रखने के लिए की गई यह एक अच्छी पहल है।

मुख्य द्वार के अंदर कदम रखते, पक्की सड़क पर आगे बढ़ते हुए पिंजरो में रंग-बिरंगे पक्षी देख दिल खुश हो गया। आगे बढ़े तो असली पर्वतारोहण शुरू हुआ कच्चे व पथरीले रास्ते के साथ। बड़े बड़े पत्थर व बड़े-बड़े पेड़ व जंगल दिखाई देना शुरू हो गया। हम किसी तरह पेड़ों की जड़ों को, तनों को पकड़ पकड़ कर चढ़ने लगे। इस प्रकार चढ़ने का बड़ा ही निराला अनुभव हुआ। कुछ जवान शिक्षक तो आसानी से फटाफट चढ़ते हुए काफी आगे निकल गए, पर कुछ हम जैसे प्रौढ़ धीरे-धीरे अग्रसर होते हुए एक दूसरे को सहारा देते व आपस में हौसला बढ़ाते हुए चलते रहे। हम सब हिम्मत से चढ़ते चले जा रहे थे। सावंत सर आगे पहुंच हम सबकी राह देख रहे थे कि सभी कुशलतापूर्वक पहुंच रहे हैं न। अपनी-अपनी रफ्तार से हम आगे बढ़ते रहे। मौसम काफी सुहावना था। जंगल का रास्ता कभी-कभी सपाट सरपट दौड़ने वाला व कभी-कभी ऊंचा नीचा थका देने वाला। आते जाते सैलानी भी कई बार ऊंचे ऊंचे पत्थर पर चढ़ने में हमारी मदद करने के लिए हाथ आगे बढ़ाते थे। इस तरह हम सभी धीरे-धीरे अपना रास्ता तय करते हुए पहुंच गए किले की सीढ़ियों के पास। वहां मां भवानी का मंदिर है। उसके प्रांगण में कदम रखते ही सभी के सांस में सांस आई तथा अपने ऊपर गर्व का अनुभव हुआ। इसके बाद थी बिल्कुल खड़ी चढ़ाई जो कि हमारे जवान शिक्षक पहले ही फुर्ती से चढ़ चुके थे। वहां पहुंचकर सावंत सर ने बड़े ही जोश भरे नाटकीय अंदाज में शिवाजी के गुणों को संवाद रूप में सुनाया। उनके इस अंदाज को सभी ने तालियों की गड़गड़ाहट से सराहा। किले तक की ऊंचाई जो १४४० फीट और ३ किलोमीटर लंबी यात्रा थी, जो कि हमने लगभग दो से ढाई घंटे में तय कर ली।

हम बड़े ही खुश थे कि आखिर हमने सफलतापूर्वक किला फतह कर लिया। पर जैसे ही हमने उतरना शुरू किया असली परीक्षा तो तब शुरू हुई और हमने जाना कि उतरना तो चढ़ने से भी ज्यादा मुश्किल था। फिर कमर कस सभी दोबारा एक दूसरे की मदद करने में जुट गये लेकिन इस बार मुश्किलें ज्यादा थी। पीने का पानी खत्म हो रहा था व हमारा सब्र का बांध भी टूटने लगा क्योंकि पसीने छूट रहे थे। रास्ता था कि खत्म होने का नाम ही नहीं ले रहा था। आखिर किसी तरह फूंक फूंक कर कदम रखते हुए नीचे सपाट तल पर पहुंचे, तो सभी ने चैन की सांस ली।

भोजनालय में हमारा भोजन तैयार था। हमने भरपेट भोजन का स्वाद लिया

जो की महिलागट की सदस्याओं ने बनाया था। बड़ा ही आनंद आया इस पदयात्रा और किला फतह करने का। इस अनुभव से हमने देखा कि आने जाने वाले लोग जो हमसे प्रोत्साहित हो रहे थे और पूछ रहे थे कि आप लोगों की सेहत का राज क्या है जो इतने चुस्त और फुर्तिले हो इस उम्र में?

सच में कुछ तो बात है इस योगाभ्यास में। नित्य प्रति हम योगाभ्यास करते हैं, उसका लाभ इस पर्वत की चढ़ाई करने से पता चला कि ना तो हम ज्यादा थके, ना ही हमारी सांसें फूली। धन्यवाद है हमारे पूज्य गुरु श्री निंबालकर जी का जिनकी बदौलत हम आज इतने निरोगी हैं और दूसरों के लिए उदाहरण बन रहे हैं।

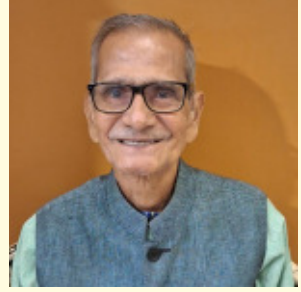
सभी से निवेदन है - **करें योग रहें निरोग।**



CONDOLENCES

Sad demise of Senior Yoga Teacher SHRI RAJARAM R. SURVE

We feel extremely sad and disheartened to inform that our YVN-trained Senior Yoga Teacher Shri Rajaram R. Surve (DOB: 22.09.1947), staying in Thane, has died on Sunday, 24th November, 2024 due to short-period illness. His wife Late Smt. Manjiri Rajaram Surve had died on 12th March 2018 due to massive cardiac-respiratory arrest. Shri



Rajaram Surve had completed his Yoga Teachers' Training Course (YTTC) from Yoga Vidya Niketan (YVN) way back in 1981 and his wife Smt. Manjiri completed YVN's YTTC subsequently in 1982. Shri Rajaram Surve and his wife Smt. Manjiri had successfully conducted many yoga classes including Yoga Summer Courses in Borivali on behalf of YVN, when they were staying in Borivali. Both of them had service-oriented attitude, polite & pleasant behaviour with exemplary devotion towards teaching of yoga. Shri Rajaram Surve was ceremoniously felicitated by presenting him 'Award for Life Time Achievement in Yoga' (योग जीवनगौरव पुरस्कार) : 2018 at the hands of Padmashri Yogacharya Nimbalkar Guruji. Shri Rajaram Surve embodied the virtues of sacrifice, honesty and unwavering dedication. His professional career at Dena Bank spanned three decades (1971-2001), concluding with his Voluntary Retirement. However, it was his parallel journey as a Yoga Teacher that truly defined his life's purpose. Despite his advancing age and frail health in later years, Surve Sir's commitment to his responsibilities, both public and personal, never wavered. His legacy lives on through the countless lives he touched and transformed - his family, friends, students, and associates who will forever remember him for his selfless service and dedication to spiritual growth. He is survived by a grieving family

comprising his married daughter Sugandha with her family : Ravindra & Rajlakshmi Indulkar.

On behalf of YOVINI Parivar, we express our heartfelt condolences over the sad demise of Shri Rajaram R. Surve and pray God to let his departed soul get most blessed place in the heaven and bestow his bereaved family members enough strength to bear this unrecoverable loss.

Sad demise of Shri R.L. Deshpande (father of Dr. Manasi Bawdekar)


Deeply saddened to inform that Shri R. L. Deshpande (father of YVN's Yoga Teacher - Dr. Manasi Bawdekar) has died on Friday, 22nd November 2024, at the age of 85 years. He was a Mechanical Engineer by profession and served Ammunition Factory for over 40 years. He was a soft spoken, large hearted Yoga Sadhak who continued his Yogabhyas and hobbies of swimming, cycling and gardening untill his last breath.




On behalf of YVN PARIVAR, we express our heartfelt condolences over the sad demise of Shri R. L. Deshpande and pray God to let his departed soul get 'sadgati' and bestow his bereaved family members strength to bear this irrecoverable loss!



YVN's Books at Special Concessional Price

**योविनि
आधारवड**



स्व. योगाचार्य 'पद्मश्री' संदेश्वर निवाळकर गुरुजी
(२० जुलै १९२६ - ३० सप्टेंबर २०२१)
संस्थापक-संचालक, योग विद्या निकेतन


आदरणीय निवाळकर गुरुजींनी दिवा योगप्रसाराचा वसा ।
आम्ही एकजुटीने चालवू हा पुढे वारसा ॥

रु. २५०/- छापिल मूल्य असलेले हे पुस्तक
लोकाग्रहास्तव दि. ३१ मार्च २०२५ पर्यंत रु. १८०/-
ह्या खास सवलतीच्या दरात योग विद्या निकेतनच्या
वाशी आणि माहीम येथील कार्यालयात विक्रीसाठी
उपलब्ध आहे.


In response to persistent demand from
many Yoga Sadhakas, this book will be
available at Special Concessional Price of
Rs. 180/- upto 31st March 2025 at
YVN's Offices at Vashi and Mahim



यक्षास्वी आरुण्याची गुरुकिल्ली
॥ बालसंस्कार ॥



लेखिका - मंजिरी फडणीस



रु. १००/- छापिल मूल्य असलेले हे पुस्तक
दि. ३१ मार्च २०२५ पर्यंत रु. ७०/- ह्या खास
सवलतीच्या दरात योग विद्या निकेतनच्या वाशी आणि
माहीम येथील कार्यालयात विक्रीसाठी उपलब्ध आहे.

This book in Marathi (Price Rs. 100/-)
published by Yoga Vidya Niketan is available
at a Special Concessional Price of
Rs. 70/- upto 31st March 2025 at
YVN's Offices at Vashi and Mahim

पञ्जविभूषण, तबला नवाज, उस्ताद झाकीर हुसेन



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 - DECEMBER 2024 • (Total : 88 pages)