

योगवार्ता

योग व नैसर्गिक जीवनाला वाहिलेले
योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र

YogaVarta

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

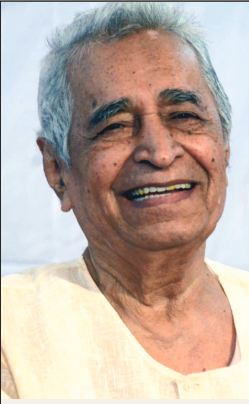


१०वा आंतरराष्ट्रीय योग दिवस :
स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग



जुलै २०२४
मूल्य : रु. १०/-

JULY 2024
Price : Rs. 10/-



*Yoga Vidya Niketan (YVN)
Celebrating 98th Birth Anniversary of
Late Yogacharya 'Padmashri'
Sadashiv Nimbalkar Guruji
(Founder of Yoga Vidya Niketan)*

&

*Kritadnyata Mahotsav
(Festival of Gratitude)*

: Date & Time :

Sunday, the 28th July, 2024 (from 8.00 a.m. to 12.45 p.m.)

: Venue :

Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan Chowk,
Near Vashi Bus Depot, Vashi, Navi Mumbai (Tel. 27669710)

:: CHIEF GUEST ::

'Padma Bhushan' Shri Ram Naik

Ex- Union Cabinet Minister, Petroleum & Natural Gas
Ex-Governor of Uttar Pradesh

:: GUESTS OF HONOUR ::

Dr. Rajendra Patankar

CEO, Jupiter Hospital, Pune

Shri Ramchandra Surve

Secretary, Shree Ambika Yoga Kutir & Principal, Ambika Yoga School, Thane

CA Shri Chandrashekhar N. Vaze

Ex - Chairman & Director of Janakalyan Sahakari Bank, Mulund
President & Trustee of Maharashtra Seva Sangh, Mulund

:: SPECIAL PROGRAMMES ::

- ❑ Celebration of 98th Birth Anniversary of Nimbalkar Guruji and Kritadnyata Mahotsav (Festival of Gratitude).
- ❑ Felicitations of Padma Bhushan Shri Ram Naik.
- ❑ Presentation of Awards for Life Time Achievement in Yoga (योग जीवनगौरव पुरस्कार) to YVN's 10 Senior Yoga Teachers and 'योविनि सेवा पुरस्कार' to Shri Nathuram Gole (Buva).

*All are cordially invited for the function and
the lunch to be served thereafter.*

Dr. Shrikant Badwe

President, Yoga Vidya Niketan



Shri Mahesh Sinker

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 : ७ (एकूण पृष्ठे : ४४) एकूण अंक : ४६६

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/-

JULY 2024

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

PUBLISHED ON 16TH OF EVERY MONTH

अनुक्रमणिका § INDEX

Pearls of Wisdom	Sadashiv Nimbalkar	5
(Donkey Nodded "No, No")		
मुखपृष्ठ पाहताना...	श्रीधर परब	7
हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (लेखांक-१४) ...	गंधाली दाशरथे	11
Let Food Be Thy Medicine	Durgadas Savant	18
(Article – 24 : Kidney issues)		
Samkhya Karika - 33	Vinod Joshi	21
Amrut Bindu Upanishad - 7	Nitin Tawde	23
Yogic Programmes organised by		30
Yoga Vidya Niketan in Celebration of		
10th International Yoga Day : 2024		
* निसर्गाची हाक		10
* हे देवा म्हाराजा		29
* ताटी लावता आली पाहिजे..!		40
* मी नुसतं घरात म्हटलं की मी पंढरीच्या वारीला जाणार...	स्मिता कुलकर्णी	41

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)



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)

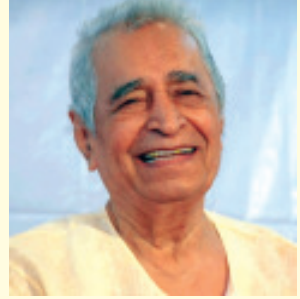
E-mail : yogavidyaniketan@gmail.com Website : www.yogavidyaniketan.org

Pearls of Wisdom

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

Donkey Nodded “No, No”

Some officers are so much loaded with work that they cannot spare time for their family members and relatives. They cannot enjoy social gathering or entertainment programmes. This is particularly so with those who are concerned with the public whose lives are worst. They are called at any moment. They are twentyfour hours' servants.



They cannot refuse when called. They have to be always on their toes. Within no time they get fed up of their services. They try to get transfers to other departments and, if this does not materialise, they submit their resignations and join some other jobs. It is said that the public servant's life in India is very poor, criticizable and wretched.

One Municipal Commissioner spoke candidly on this subject at the time of his felicitation. He narrated one story which was very apt in depicting the life of a public servant in an independent India.

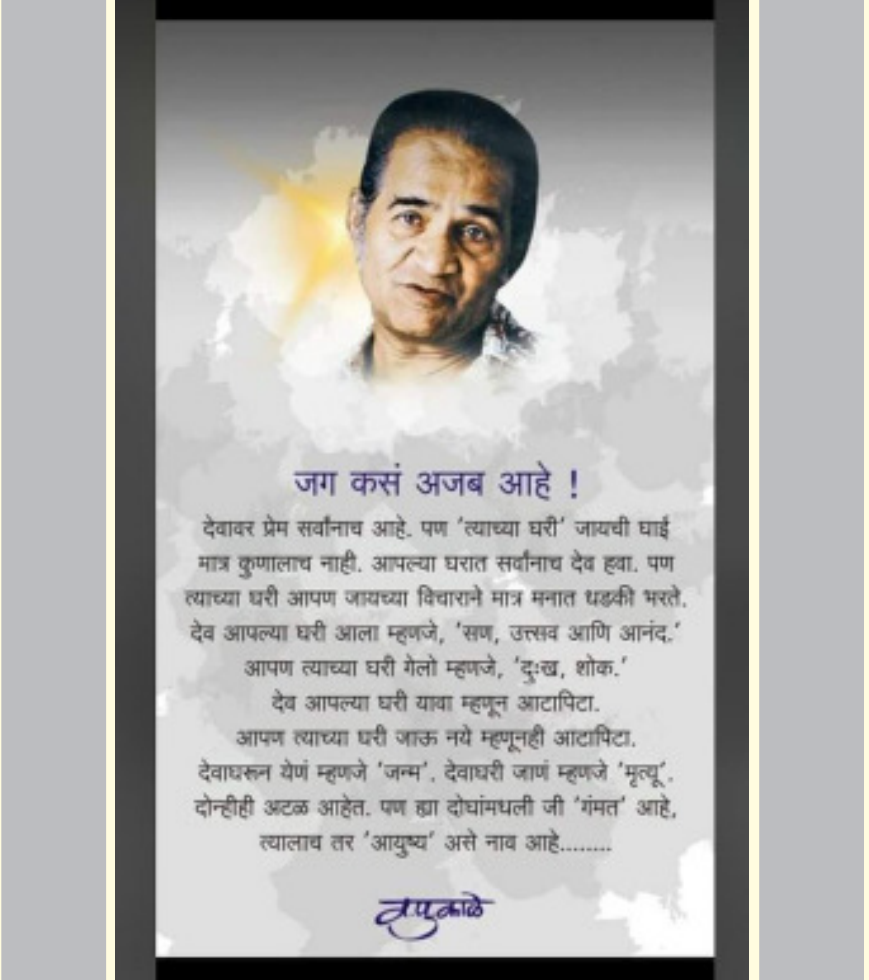
He said, "Once there was a washerman in one town. As he was the only washerman in that town, he had an ample work. He had a donkey to carry the clothes to the riverside. He used to wash the clothes on the river bank and bring them back, loading the clothes on the back of the donkey. The donkey was fed green grass at the riverside.

One day the donkey was heavily loaded with clothes. It was not able to put forward a single step with the heavy load on its back. The washerman scolded it, abused it and beat it with a stick, but all in vain! The donkey did not move a single step forward. The people gathered

around them. After some time one old person came forward and went towards the donkey. He whispered something into the donkey's ear. The donkey nodded and started walking!

The washerman asked the old man, "What magic did you do?"

The old man said, "I did nothing! I only told the donkey, if you do not walk, I will make you a Municipal Commissioner; and the donkey immediately said, 'No, no and started walking!'



मुखपृष्ठ पाहतांना...

‘२१ जून, २०२४’ ह्या १०व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाचा ‘स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग’ (Yoga for Self & Society) हा संदेश प्रभावीपणे अधोरेखित करणारे दोन फोटो मुखपृष्ठावर पाहताच दि. २१ जून, २०१५ रोजी जगभरात धुमधडाक्यात साजरा झालेल्या प्रथम आंतरराष्ट्रीय योग दिवसापासून दि. २१ जून, २०२४ पर्यंतच्या एकूण दहा आंतरराष्ट्रीय योग दिवसांच्या यशस्वी आयोजनासाठी अनेकांनी केलेल्या अथक प्रयत्नांची कृतज्ञतापूर्वक आठवण झाली.



जागतिक आरोग्य संघटनेने दि. ३१ डिसेंबर २०१९ रोजी कोरोना व्हायरस डिसीज (कोविड-१९) संकटाबद्दल जगाला सावध केल्यापासून सुमारे साडेचार वर्षांनंतर त्या संकटाच्या विळख्यातून आपली बऱ्याच अंशी सुटका झाल्याचा आज सगळ्यांना आनंद होणे साहजिकच आहे. कोविड-१९च्या काळात रोगप्रतिकारशक्ती वाढवून आपले स्वास्थ्य अबाधित राखण्यासाठी, कोविडग्रस्त काळातील सामाजिक विलगीकरण आणि त्यातून उद्भवलेल्या नैराश्य, आदी मनोकायिक त्रासांचा यशस्वीपणे मुकाबला करून आपले स्वास्थ्य लवकरात लवकर पुनःस्थापित करण्यासाठी जगातील अनेकांनी योगाभ्यासाचा आश्रय घेतला. ह्यातून स्वास्थ्यासाठी योगाचे महत्त्व सिद्ध झाले आहे. ‘कोविड-१९’सारख्या जागतिक आपत्तीचे रूपांतर संधीत, इष्टापत्तीत कसे करता येते, हे ‘योविनि’ म्हणजेच योग विद्या निकेतनच्या जिद्दी, निष्ठावान, कल्पक योगशिक्षक/शिक्षिकांनी २१ जून २०२०च्या सहाव्या आंतरराष्ट्रीय योगदिनाच्या निमित्ताने १ जून २०२० पासून ऑनलाईन योग अभ्यासक्रमाचे योगवर्ग अनेक ठिकाणी सुरू करून दाखवून दिले होते. त्या सुमारे एक वर्षाच्या ऑनलाईन योगशिक्षणाच्या समृद्ध अनुभवामुळे योविनिने ऑनलाईन योगशिक्षण क्षेत्रात घेतलेली दमदार गरुडझेप वर्ष २०२१, २०२२, २०२३ आणि २०२४ मध्येही अधिक आत्मविश्वासाने कायम ठेवण्यात आमचे योगशिक्षक/शिक्षिका यशस्वी ठरल्या आहेत. यंदाच्या दहाव्या आंतरराष्ट्रीय योगदिवसानिमित्त योविनितर्फे विविध ठिकाणी योगविषयक कार्यशाळा, प्रात्यक्षिकांसहीत भाषणे, कॉमन योग प्रोटोकॉल्स (CYP), आदी भरगच्च कार्यक्रम आयोजित केलेले आहेत. ही

ऐतिहासिक, उल्लेखनीय कामगिरी योविनिसाठी निश्चितच अभिमानास्पद आहे. त्यासाठी योविनिच्या उत्साही, निष्ठावंत योगकार्यकर्त्यांचे कौतुक करावे तेवढे कमीच होईल!

२१ जून २०१५ पासून गेली सलग दहा वर्षे जगभर जोशपूर्ण वातावरणात साजरा झालेला 'आंतरराष्ट्रीय योगदिवस' हा खरा तर योगशिक्षण, योगप्रचार व योगप्रसार, आदी कार्यांमध्ये आपल्या देशाने आतापर्यंत किती प्रगती केली, ह्याचा प्रामाणिकपणे आढावा घेण्याचा, प्रांजळ लेखाजोखा मांडण्याचा आणि पुढील योगकार्याची आखणी करून नवीन योगकार्याची मुहूर्तमेढ रोवण्यासाठीचा शुभमुहूर्त असतो. 'योगदिवस' जगभर दिमाखाने साजरा व्हावा व त्या अनुषंगाने योगशिक्षणाचा सर्वत्र अधिकाधिक प्रसार व्हावा, ह्यासाठी आपल्या भारताचे लोकप्रिय पंतप्रधान माननीय श्री. नरेंद्र मोदी यांच्या प्रेरणादायक मार्गदर्शनाखाली भारताने पुढाकार घेतला व त्यासाठी विशेष प्रयत्न केले, ह्याचा सर्व भारतीयांना सार्थ अभिमान वाटणे स्वाभाविकच आहे. ह्या दहा वर्षांच्या कालखंडात योगप्रसाराचे प्राथमिक उद्दिष्ट बऱ्याच प्रमाणात साध्य झालेले दिसते. आता वेळ आलेली आहे 'योग' म्हणजे फक्त काही योगासने, बंध, मुद्रा व प्राणायाम नव्हेत, हे सर्वांच्या मनात जाणीवपूर्वक बिंबविण्याची; आदरणीय निंबाळकर गुरुजींनी दिलेला 'योग जाणावा। योग आचरावा। योग जगावा क्षणोक्षणी। योग रुजवावा घोघरी।' हा संदेश जगभर पोहोचविण्याची! 'योग' ही जीवनात सात्विकतेचे आधिक्य निर्माण करणारी, मानवतेची मूल्ये सर्वत्र रुजवण्यासाठी- जोपासण्यासाठी उपयुक्त ठरणारी आणि मानवाच्या सर्वांगीण जीवोत्कर्षासाठी उपदेशिलेली एक बहुउद्देशीय, सुख-स्वास्थ्य-सौहार्दपूर्ण जीवनशैली आहे, हे जगभरातील जनतेला प्राधान्याने सांगण्याची आता गरज आहे.

निर्बिज समाधी किंवा कैवल्यावस्था प्राप्त करण्याच्या उद्देशाने म्हणजे सच्चिदानंद अशा मूळ ईश्वरीय स्वरूपात स्थापित झाल्याचा अनुभव यावा म्हणून केलेली कठोर योगसाधना असो किंवा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक वा आत्मिक सुस्थितीचा अनुभव देणाऱ्या सर्वांगीण स्वास्थ्याच्या प्राप्तीसाठी केलेला योगाभ्यास असो, या दोन्हीसाठी मनाची प्रसन्नता फार महत्त्वाची ठरते. योगाभ्यासामुळे मन प्रसन्न होते आणि प्रसन्न मनाने केलेला योगाभ्यास उत्तम होतो. प्रसन्न मन सहज आणि लवकर एकाग्र होते आणि साधकाच्या नियंत्रणाखाली येऊ शकते. असे झाले तरच योगसाधनेचे उद्देश मोठ्या प्रमाणात फलद्रूप होतात. चित्ताची प्रसन्नता अबाधित राखण्यासाठी आणि वृद्धिंगत करण्यासाठी योगशास्त्रामध्ये अनेक उपाय सांगितले आहेत. त्यातील एक अत्यंत महत्त्वाचे मार्गदर्शन महर्षि पतंजली खालील सूत्रातून योगसाधकांना करत आहेत-

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां

भावनातश्चित्तप्रसादनम्॥ (पा.यो.सू. १.३३)

याचा अर्थ सुख, दुःख, पुण्य आणि पाप या चार विषयांविषयी आपण मैत्री, करुणा, हर्ष आणि उपेक्षा (तटस्थ राहून मध्यममार्गी भूमिका घेणे) या चार भावना मनात जागत्या ठेवल्या आणि प्रत्यक्ष आचरणात आणल्या, तर चित्त प्रसन्न राहिल. योगाभ्यासामुळे मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षा या चार भावना जगातील जास्तीत जास्त लोकांच्या मनात निर्माण होऊ शकल्या, तर विविध देशांतील बिकट समस्या, वाद-तंटे, प्राणघातक शस्त्रांच्या अमाप साठ्याने आणि त्यांच्या विवेकशून्य वापराने नव्हे, तर देशादेशांमधील परस्पर विश्वासाच्या मजबूत पायावर सुरू केलेल्या मैत्रीपूर्ण सुसंवादाने आणि शांततापूर्ण सहजीवनाच्या दृढ इच्छेच्या जोरावर रक्ताचा एक थेंबही न सांडता सामंजस्याने सोडवणे शक्य होईल, असे वाटते.

महर्षि पतंजलीप्रणित यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी या अष्टांगयोगातील 'यम-नियम' ही सुरुवातीची दोन योगांगे उर्वरित अंगांएवढीच नव्हे, तर त्याहूनही थोडीशी जास्तच महत्त्वाची आहेत. त्यातही अहिंसा, सत्य, अस्तेय (कुठल्याही प्रकारचे चौर्यकर्म न करणे), ब्रह्मचर्य (कोणत्याही उपभोगाचा अतिरेक न करणे) आणि अपरिग्रह (धनाचा किंवा उपयुक्त वस्तूंचा आवश्यकतेपेक्षा अधिक संग्रह न करणे, तसेच अनावश्यक वस्तूंचा केवळ हव्यासापोटी संग्रह न करणे), हे महर्षि पतंजलींनी उपदेशिलेले पाच 'यम' म्हणजे समाजात वावरताना स्वतःहून पाळावयाची बंधने होत. योगसाधकाच्या सामाजिक जीवनासाठी आणि योगाभ्यासाच्या प्रगतीसाठी या पाच यमांचे पालन आवश्यक असते. या पाच यमांचे पालन देशोदेशींच्या लोकांनी अगदी 'महाव्रत' म्हणजे १०० टक्के नाही, पण जमेल तेवढ्या प्रमाणात म्हणजे 'अनुव्रत' म्हणून जरी केले, तरी जगातील सर्व लोक परस्पर सहकार्याने आणि शांती, समाधानाने ह्या पृथ्वीवर जगण्याचा सुखद अनुभव घेऊ शकतील. या पाच यमांप्रमाणेच शौच (शारीरिक, मानसिक, भावनिक शुद्धी), संतोष (मनाची अढळ समाधानाची स्थिती), तप (दीर्घकाळ केलेले ठोस प्रयत्न), स्वाध्याय (आत्मशोध व आत्मभान तसेच सात्त्विक विचारांचे, लिखाणाचे वाचन-मनन-चिंतन आणि चांगल्या गोष्टींचा सहवास) आणि ईश्वर प्रणिधान (आपले कर्तव्य चोखपणे बजावल्यानंतर विश्वनिर्मात्या, सर्वसमर्थ शक्तीपुढे सर्वार्थाने लीन होणे), हे आहेत पाच नियम. योगसाधकाच्या व्यक्तिगत स्वास्थ्याकरता, प्रगतीकरता तसेच गुणोन्नतीकरिता हे पाच नियम निष्ठेने पाळायचे असतात. यम-नियमांचे पालन योगसाधक जितक्या प्रमाणात करतील तेवढ्या प्रमाणात त्यांची योगाभ्यासातील प्रगती सुद्धा जलद होईल आणि अशा प्रगतीशील योगसाधकांची संख्या जेव्हा जगभरात वाढत जाईल तसतसे विश्वबंधुत्वाची, परस्परांतील विश्वासाची आणि मानवतेच्या मूल्यांची वाढ होईल आणि

मग योग फक्त स्वतःसाठीच नाही, तर समाजासाठीही फार उपयुक्त असल्याचे सिद्ध होईल.

चला तर मग, '२१ जून २०२४' ह्या १०व्या आंतरराष्ट्रीय योगदिवसाचे निमित्त साधून 'स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग' अत्यंत उपयुक्त आहे, हे मनोमन ठसवून योग एक जीवनशैली म्हणून स्वीकारूया आणि आपल्या आवश्यकतेनुसार, सहज जमेल तेवढा योगाभ्यास पारंपरिक पद्धतीने, निष्ठेने आणि निरंतन करण्याचा दृढ निश्चय पुन्हा एकदा आपण सारे जण करूया. भारताने जगाला दिलेली योगशास्त्राची ही मौल्यवान भेट मानवतेच्या मूल्यांना वृद्धिंगत करण्यासाठी व त्यातून निर्भेळ सुख-शांती-समाधान व विश्वबंधुत्वाची भावना निर्माण करण्यासाठी व ती जोपासण्यासाठी उपयुक्त ठरावी, म्हणून संतश्रेष्ठ ज्ञानेश्वर माऊलींनी मागितलेल्या पसायदानात किंचित बदल करून परमेश्वराकडे आपण एकदिलाने प्रार्थना करूया -

आता विश्वात्मकें देवें। येणे योगयज्ञं तोषावें।
तोषोनी सर्वजना द्यावें। योगपसायदान हें॥

श्रीधर ५२७

(श्रीधर परब)

संपादक

भ्रमणध्वनी : ९८२१५५६६७७, Email : shreedharparab8@gmail.com

निसर्गाची हाक



तुम्ही एकही झाड लावू नका ; ती आपोआप उगवतात, तुम्ही फक्त ती तोडू नका. तुम्ही कुठलीही नदी स्वच्छ करू नका; ती प्रवाही आहे, स्वतः स्वच्छच असते, तुम्ही फक्त तिच्यात घाण टाकू नका. तुम्ही शांतता प्रस्थापित करण्याच्या नादी लागू नका; सर्वत्र शांतताच आहे, तुम्ही फक्त द्वेष पसरवू नका. तुम्ही प्राणी वाचवण्याचा प्रयत्न करण्याची गरज नाही ती क्षमता निसर्गात आहे ; फक्त त्यांना मारू नका आणि जंगले जाळू नका. तुम्ही माणसं काहीही व्यवस्थित करण्याचा प्रयत्न करू नका; सर्व व्यवस्थितच आहे, फक्त तुम्ही स्वतःच व्यवस्थित राहा.



**हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक
(नादानुसंधान विभाग - लेखांक १४)**



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

परमेश्वर प्राप्तीचा मार्ग

खमध्ये कुरुचात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु।
 सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥ (ह. प्र. ४.५५)
 अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे।
 अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवार्णवे॥ (ह. प्र. ४.५६)
 बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तनम्।
 सर्वचिन्तां परित्यज्य न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥ (ह. प्र. ४.५७)
 सङ्कल्पमात्रकलनैव जगत् समग्रम्।
 सङ्कल्पमात्रकलनैव मनोविलासः।
 संङ्कल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-
 माश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिम्॥ (ह. प्र. ४.५८)

अन्वय : आत्मानं च खमध्ये कुरु खं च आत्ममध्ये कुरु। सर्वं च खमयं कृत्वा किञ्चित् अपि न चिन्तयेत्॥५५॥

अम्बरे शून्यः कुम्भ इव अन्तः शून्यः बहिः शून्यः। अर्णवे पूर्णः कुम्भ इव अन्तः पूर्णः बहिः पूर्णः भवेत्॥५६॥

बाह्य चिन्ता तथा एव आन्तरचिन्तनम् न कर्तव्या। सर्वचिन्तां परित्यज्य किञ्चित् अपि न चिन्तयेत्॥५७॥

हे राम! समग्रं जगत् सङ्कल्प मात्रकलना एवं, मनोविलासः सङ्कल्पमात्रकलना एव (अतएव) सङ्कल्पमात्र - मतिम् उत्सृज। निर्विकल्पम् अश्रित्य निश्चयं शान्तिम् अवाप्नुहि॥५८॥

शब्दार्थ : ख = आकाश. आत्मानं = स्वः अन्त = आतून. बहिः = बाहेरून. कुम्भ = मातीचा घडा, मडके. अम्बर = आकाश. अर्णव = समुद्र. परित्यज्य = टाकून देणे. संकल्प = कल्पनात्मक. कलनैव = कलना + एव = मनाचे व्यापार,

मनाचा खेळ. मतिमुत्सृज = मनापासून वेगळे काढणे, मनातून काढून टाकणे. अवाप्नुहि = प्राप्त करणे, मिळवणे.

श्लोकार्थ : स्वतःला आकाशामध्ये आणि आकाशाला स्वतःमध्ये पहा. अशा प्रकारे सर्वच आकाशमय आहे, अशा निश्चयाने सर्व प्रकारच्या चिंतामधून मुक्त हो. (५५)

ज्या प्रमाणे मोकळा घट आकाशात राहतो, त्याचप्रमाणे आतून पोकळ व बाहेरून सुद्धा पोकळ होऊन जा. जसा भरलेला घट समुद्रात राहतो त्याप्रमाणे आतून व बाहेरून भरून जा. (५६)

साधकाने जगातील बाह्य व आंतरिक विषयांचे चितन करू नये. (या विषयाशी संबंधित) सर्व चिंता सोडून (मनाला) कोणत्याही विषयात गढू देऊ नये. (म्हणजे मनाला विषयरहित करावे.) (५७)

हे राम, समग्र संसार ही मनाचीच रचना आहे. सगळे जग काल्पनिक असून तो मनाचाच खेळ आहे. (म्हणून) मनाला सर्व विषयांपासून वेगळे करून निर्विकल्प अशा स्थितीला प्राप्त करून शाश्वत शांति प्राप्त करून घे. (५८)

विवेचन : हे चारही श्लोक अत्यंत महत्त्वाचे आहेत. योग म्हणजे केवळ आसन, प्राणायाम नसून परमेश्वरापर्यंत जाण्याचा तो मार्ग आहे आणि चौथ्या नादानुसंधान या विभागातून तेथपर्यंत कसे पोचावे याचे सुंदर विवेचन स्वात्माराम करताना दिसतात. या सर्वच श्लोकातून हा परमतत्त्वापर्यंत पोचण्याचा मार्ग आपल्याला सांगताना स्वात्माराम दिसत आहेत.

जीव हा नश्वर आहे, आत्मा हा अमर आहे, त्यामुळे नश्वर जीवाबद्दल शोक न करता चिरंतन अशा आत्म्याला परमेश्वरापर्यंत पोचवून व त्याच्याशी एकरूप होऊन परमतत्त्वात विलीन होणे, हे आपल्या जीवनाचे ध्येय असले पाहिजे. योग हा शब्द 'युज्' या संस्कृत धातूपासून बनला असून त्याचा अर्थ 'जोडणे' असा होतो. त्यामुळे योगसाधनेने आपण परमेश्वराशी जोडले जातो. आता तेथपर्यंत जाण्याचे विविध मार्ग आहेत. ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, मंत्रयोग, तंत्रयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, इत्यादी. प्रत्येक जण आपापल्या मार्गांनी त्या अनादी-अनंत परमेश्वरापर्यंत पोचण्याचा प्रयत्न करतो. ज्ञानेश्वर, तुकाराम, इत्यादी संतांनी सांगितलेला भक्तियोग वारकरी संप्रदायाने आपलासा केला. महामुनी पतंजलीनी आपल्याला अष्टांगयोग साधना शिकवली. परंतु अष्टांगयोगाचा मार्ग तात्त्विक, मानसिक व आचरण्यास सर्वसामान्यांना थोडा कठीण असल्याने, त्यातल्या त्यात संसारी माणासांस समजायला सोपा व आपल्या वेळेप्रमाणे आचरण करण्यास सहज व सुलभ असा हठयोग सर्वसामान्यांना आपलासा वाटला.

‘केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते’ हठयोगाचा मार्ग शरीरापासून सुरू होत असला तरी परमेश्वराप्रत पोचण्याचेच ते एक साधन आहे. म्हणून नादानुसंधानासारख्या सहज-सुलभ पद्धतीमधून परमेश्वराप्रत पोचण्याचा मार्ग स्वात्माराम मुनी सांगत आहेत. आपले चित्त त्या परमतत्वाशी कसे एकरूप करावे व चित्तवृत्तींचा कसा निरोध करावा, हे सांगताना या चार श्लोकांतून स्वात्माराम आपल्याला सांगतात- मन कुंडलिनीमध्ये स्थिर करावे आणि मनात कुंडलिनीशिवाय दुसरा कोणताच विचार येऊ देऊ नये. मनामध्ये द्रष्टा रूपात परमेश्वराचे चिंतन करावे. आपल्याला ज्या गोष्टीचे ध्यान करावयाचे तो विषय सतत मनात हवा . येथे आपण कुंडलिनी किंवा परमतत्वाचे ध्यान करीत आहोत. परंतु सर्वसामान्य माणसास आपल्या ध्येयापर्यंत जर पोचायचे असेल तरीही ध्यानाची अत्यंत आवश्यकता आहे. विद्यार्थ्यांनी आपल्या अभ्यासावर, खेळाडूंनी आपल्या खेळावर, गायकांनी आपल्या रियाझावर लक्ष केंद्रित केले नाही, तर ते आपल्या ध्येयापर्यंत कधीच पोचू शकत नाहीत. पतंजली आपल्या धारणा व ध्यान याबाबत खुलासा करताना अत्यंत मोजक्या शब्दात त्याची व्याख्या करतात -

देशबंधचित्तस्य धारणा (पा.यो.सू.३.१)

अर्थ - चित्ताला कोणत्यातरी एका स्थानावर बांधून ठेवणे म्हणजे ‘धारणा’. चंचल मन हे सतत फिरत असते. त्याला कोणत्या तरी विषयावर बांधून ठेवावे. एखाद्या शेळीच्या किंवा गाईच्या वासराला मोठी दोरी लावून खुंटाला बांधून ठेवलेले असते. दोर मोठा असल्याने बराच लांबपर्यंत ते वासरू फिरू शकते. परंतु बांधलेले असल्यामुळे ते एका मर्यादितपलीकडे जाऊ शकत नाही. तसे धारणा करताना मन धारणा विषयावर एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करावा. धारणा ही पहिलीच पायरी असल्यामुळे चंचल मन पुनः पुन्हा विषयाकडे धाव घेईल, परंतु त्याला धारणा विषयावर पुनः पुन्हा केंद्रित करण्याचा प्रयत्न करावा. मनाला त्या धारणा विषयावर वासर्याच्या खुंट्या प्रमाणे बांधून ठेवावे. येथे आपल्याला सप्तचक्रावर धारणा करता येऊ शकते. मोत्याच्या माळेप्रमाणे धारणा असते. थोडावेळ मन एकाग्र होते, पण पुन्हा काहीतरी मनात विचार येतो आणि ते ध्यान तुटते. मण्यामण्यांनी तुटक तरीही एकसंध अशी माळ असते. धारणेचेही तसेच, थोडावेळ एकाग्र होणे पुन्हा भरकटणे, असे चालू राहते. धारणा ही जशी शरीरातील चक्रावर करता येत त्याचप्रमाणे शरीराबाहेरही ती करता येते. मत्स्ययंत्रातील फिरत्या मत्स्याचा भेद करण्यासाठी अर्जुनाने त्या मत्स्यावरच चित्ताची एकाग्रता केली होती. आपणही पाच ज्ञानेंद्रियांच्या कोणत्याही विषयावर म्हणजे बागेत उमललेल्या सुंदर फुलावर, त्याच्या सुवासावर, बासरीच्या, सतारीच्या किंवा एखाद्या सुंदर गायनावर ही धारणा करू शकतो. धारणा व ध्यानाचा विषय मात्र सात्त्विक हवा. आपल्या गुरुजींनी आपल्याला प्राण-धारणा

शिकवली आहे. आपल्याच श्वासावर आपले चित्त पूर्णपणे एकाग्र करणे म्हणजे 'प्राणधारणा'. अशी धारणेची सवय झाल्यानंतर आपोआप पुढची पायरी म्हणजेच 'ध्यान' साधु लागते.

तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम्। (पा. यो. सू. ३.२)

धारणा जेव्हा बराच काळपर्यंत टिकू लागते, तेव्हा ते ध्यान होते. म्हणजे मी शरीरातील अनाहत चक्रावर लक्ष केंद्रित केले. जोपर्यंत सराव नव्हता, तोपर्यंत अगदी काही सेकंदापुरते मन तिथे एकाग्र होत होते. पण मन पुन्हा एखाद्या विषयाकडे धाव घेत असे. परंतु असा धारणेचा अगदी रोजच्या रोज सराव केल्यानंतर विना अडथळा आता हळूहळू काही मिनिटे ते होऊ लागले. नंतर हा काळ वाढू लागला की तीच 'धारणा' आता 'ध्यान' बनते. धारणा जशी 'मौक्तिक मालैव' म्हणजे मोत्याच्या माळेप्रमाणे असते, तसे ध्यान 'तैलधारेव' म्हणजे तेलाच्या धारेप्रमाणे असते. तेल एका डब्यातून दुसऱ्या डब्यात ओतताना ते संपेपर्यंत त्याची एक सलग धार असते. ध्यानाचे अगदी तसेच आहे. सरस्वतीच्या चित्रावर चित्त स्थिर करणे ही झाली धारणा, पण ती विद्यारूप सरस्वती म्हणजेच मी, इतकी त्या विषयाशी एकतानता होणे म्हणजे 'ध्यान'. श्लोक क्र. ५५ मध्ये स्वात्माराम हेच स्पष्ट करताना दिसतात. स्वतःला आकाशात आणि आकाशात स्वतःला पहा आणि चिंतामुक्त होऊन ब्रह्माचे ध्यान कर. 'ख मध्ये कुरु आत्मानं' म्हणजे ब्रह्म हे आकाशाप्रमाणे व्यापक आहे. या व्यापक ब्रह्मामध्येच तुझा अमर असा आत्मा पहा किंवा तुझ्या आत्म्यातच ब्रह्म पहा आणि चिंतामुक्त होऊन ब्रह्माचे ध्यान कर. येथे ध्यान विषय अमर्यादित आकाश किंवा ब्रह्म आहे. त्याची आणि आत्म्याची एकरूपता करणे हेच येथे ध्यान आहे, परंतु हे ध्यान चिंतामुक्त होऊन करावे असे सांगितले आहे. कोणतीही गोष्ट चिंतामुक्त होऊन केली की ती सहज साध्य होते. योगसाधना करताना मनात ताण-तणाव, चिंता, काळजी यांना थारा देऊ नये, त्यामुळे मनाची एकाग्रता साधणे कठीण होते व हवा तो योगाभ्यासाचा परिणामसुद्धा मिळत नाही. अशाच अर्थाचा श्लोक याच उपदेशात आला आहे.

सलीले सैन्धवं यद्वत् साम्यं भजति योगतः।

तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते।। (ह. प्र. ४.५)

अर्थ - ज्याप्रमाणे मीठामध्ये पाणी मिसळल्यानंतर ते दोन्ही एकरूप होतात. दोघांचे स्वतंत्र अस्तित्व राहत नाही. तसेच आत्मा आणि मनाची एकरूपता म्हणजेच समाधी आहे.

योग कुण्डल्योपनिषदामध्ये सुद्धा याच अर्थाचा श्लोक आला आहे-

अपरं सन्त्यजेत्सर्वं यदिच्छेदात्मनो हितम्।

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा मनः शक्तेश्च मध्यगम्।।

मनसा मन आलोक्य संत्यजेत्परमं पदम्।

मन एव हि बिन्दुश्च उत्पत्ति स्थिती कारणम्॥

अर्थ - जर (साधकाला) आपल्या हिताची इच्छा असेल, तर सर्व भासमान गोष्टींचा त्याग करून कुंडलिनीचे (शक्ती) ध्यान करावे, आणि तिच्यामध्ये एकरूप व्हावे. मनामधूनच मनाला पाहून त्याचा त्याग करणे (अमनस्क स्थितीत जाणे) यानेच परमपद प्राप्त होणार आहे. कारण उत्पत्ती आणि स्थितीचे मुख्य कारण मनच आहे.

५६वा श्लोक हा या अध्यायातील अत्यंत महत्त्वाचा श्लोक आहे. ब्रह्मस्वरूपात पूर्ण विलिन होण्यासाठी काय केले पाहिजे, ते येथे सांगितले आहे. एखादा मोकळा माठ आतून व बाहेरून ज्याप्रमाणे मोकळा असेल, त्याप्रमाणे साधना करताना आतून बाहेरून म्हणजेच संपूर्ण चित्त रिते होऊ द्यायचे आहे. कोणताही किंतु, परंतु, चिंता, काळजी, तणाव, पूर्वग्रह, भिती, षड्रिपू, सर्वच्या सर्व मनातून बाहेर काढून अगदी रिकाम्या घड्याप्रमाणे आतून बाहेरून पूर्ण रिक्त होऊन ध्यान केले, तरच ते साध्य होईल. येथे पूर्णपणे चित्तवृत्तीचा निरोध साधणे आवश्यक आहे. एखादे भांडे घासून पुसून कोरडे केल्यानंतर ते जसे उजळून निघते, त्यात आपलीच प्रतिमा अगदी आरशाप्रमाणे आपणास दिसते, तसंच मन रिक्त झाल्यावर अहंभाव तर गळून पडलाच पाहिजे, पण स्वतःमध्ये मीपण न दिसता प्रत्यक्ष परमेश्वराची प्रतिमा त्यात दिसली पाहिजे. आता रिकाम्या घरात आपण परमेश्वर पाहिला, पण घट जर नदीत किंवा समुद्रात टाकला तर तो ज्याप्रमाणे पाण्याने पूर्ण भरून जातो त्याप्रमाणे हे मन, देह, चित्त त्या परमतत्त्वाने भरून गेले पाहिजे. याच अध्यायाच्या ५०व्या श्लोकात स्वात्माराम सांगतात-

निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।

स बाह्याभ्यन्तरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम्॥ (ह. प्र. ४.५०)

अर्थ - मनाला निरालम्ब करून कोणत्याही प्रकारची चिंता न करता मनाला आतून व बाहेरून घटाप्रमाणे रिकामे करावे.

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

बृहदारण्यकोपनिषदातील पाचव्या अध्यायातील व ईशावास्योपनिषदातील हा शांति पाठ आहे. परब्रह्म पुरुषोत्तम परमात्मा सर्व प्रकाराने सदा सर्वदा परिपूर्ण आहे. त्या प्रमाणे हे परमेश्वरा मलासुद्धा या त्रिविध तापातून मुक्त करून परमेश्वरस्वरूप बनव.

जे परब्रह्म आपल्याला दिसत नाही, ते अनंत आणि पूर्ण आहे. कारण पूर्णामधूनच पूर्णाची उत्पत्ति होते. हे दृश्यमान विश्व सुद्धा अनंत आहे. या अनंतातूनच विश्वाची निर्मिती झाली आहे. हे अनंत विश्व त्या अनंतातून निर्माण होऊनसुद्धा ते अनंतच राहिले आहे.

ही सृष्टि उत्पत्तीच्या पूर्वी, उत्पत्तीनंतरसुद्धा पूर्ण आहे. म्हणजेच एका पूर्णामधून दुसरे पूर्ण उत्पन्न झाले आहे. पूर्णातून पूर्ण निधूनसुद्धा बाकी पूर्णच आहे. जसे $0 + 0 = 0$, $0 - 0 = 0$, $0 \div 0 = 0$ म्हणजेच पूर्णातून पूर्ण वजा केले तरी उत्तर पूर्णच येते. पूर्णात पूर्ण मिळवले तरी बेरीज पूर्ण येते व दोन्हीने एकमेकांना भागले तरी भागाकार शून्यच येतो. तात्पर्य असे की आपल्या आत एक आत्मा वास करतो, त्याला जाणून घ्या, तो परिपूर्ण आहे. नेहमी चांगला विचार करा, चांगले आचरण करा. परमेश्वर जिकडे तिकडे भरून राहिला आहे. त्याला जाणण्याचा प्रयत्न करा. योगसाधकाने आपल्या आत ब्रह्मतत्त्व पहावे, बाहेरही सर्वत्र ब्रह्मतत्त्व पहावे आणि या तत्त्वाशिवाय काहीही बघू व ऐकू नये. घेरंड संहितेत याच आशयाचा एक श्लोक आहे.

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके।

ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत्॥ (घे. सं. ७.१८)

अर्थ - जलामध्ये विष्णु, स्थलामध्ये विष्णु, पर्वतशिखरावर विष्णु, ज्वालामध्ये विष्णु अशा प्रकारे सगळे जग विष्णुमय आहे.

५७ व्या श्लोकात या परमतत्त्वाचे चिंतन करण्यासाठी शरीर व मनाची कशा प्रकारे तयारी झाली पाहिजे, ते सांगितले आहे. परमतत्त्वाचे ध्यान करण्यासाठी प्रथम सर्व चिंतांचा त्याग केला पाहिजे. चिंता मनात असेल, तर योगाभ्यास साधणे अत्यंत कठीण. आसने करताना सुद्धा 'प्राणधारणा करणे महत्त्वाचे आहे. पतंजली मुनी सांगतातच की 'प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्।' आसनामध्ये शरीराचा जो अवयव भाग घेत नाही तो प्रयत्नपूर्वक शिथिल ठेवावा व अनंताशी म्हणजेच परमेश्वराशी एकरूप व्हावे. येथे परमेश्वराशी एकरूप होणे म्हणजेच सर्व चिंता सोडून देणे. जिथे चिंता आहे, तेथे एकरूपता साधणे अवघड आहे. कोणी म्हटले आहेच की 'चिंता आणि चिंता' या दोन शब्दांमध्ये केवळ एका बिंदूचा फरक आहे, चिंता माणसाला मृत्युनंतर जाळते, तर चिंता जिवंतपणी. म्हणून 'सर्व चिंता विवर्जितः' असाच योगाभ्यास हवा. ब्रह्मविद्योपनिषदात म्हटले आहे-

तिलेषु च यथा तैलं पुष्पे गन्ध इवास्थितः।

पुरुषस्य शरीरेऽस्मिन् स बाह्याभ्यन्तरे स्थितः॥

म्हणजे जसे तिळात तेल व फुलात सुगंध असतो, त्याप्रमाणे मानवामध्ये आंतर्बाह्य 'ब्रह्म' विद्यमान असते.

अशा प्रकारे सर्वत्र भरून राहिलेल्या परमतत्त्वाचा शोध घेण्यासाठी प्रथम चिंतामुक्त होणे आवश्यक आहे.

आता पुढील ५८वा श्लोक म्हणजे वसिष्ठमुनींनी श्रीरामांना केलेला उपदेश आहे. हे संपूर्ण दृश्यमान विश्व म्हणजे मनाचा खेळ आहे. जे जे काही दिसते आहे ते सर्व

म्हणजे राजवाडा, मोठमोठ्या बागा, ऐश्वर्य हा सर्व मानवाच्या कल्पनेचा विलास आहे. म्हणून बाह्यजगात दिसणाऱ्या या कल्पनात्मक विश्वाचा त्याग कर आणि एकमेव सत्य असणाऱ्या परब्रह्माशी मैत्री कर. मैत्रोपनिषदात असे म्हटले आहे की –
चित्तमेव हि संसारस्तत्प्रयत्नेन शोधयेत्।

यस्मिन्नस्तन्मयो भाति गुह्यमेतत्सनातनम्॥

चित्त अर्थात मन हेच विश्व आहे, म्हणून प्रयत्नपूर्वक या विश्वाचा शोध घे. 'जसे चित्त असेल त्याप्रमाणे गती प्राप्त होते', हा एक सनातन आणि गूढ असा सिद्धान्त आहे. म्हणून आपले मन चांगले ठेव. ज्या रंगाचा चष्मा लावावा त्या रंगाचे जग दिसते, असे आपण म्हणतो. म्हणून स्वच्छ रंगहिन चष्मा लावल्यास शुद्ध व सात्त्विक जग दिसेल. म्हणून प्रथम मन शुद्ध ठेवणे गरजेचे आहे.

मुनि पतंजलींनी पाच प्रकारच्या वृत्ती सांगितल्या आहेत. त्या याप्रमाणे-

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः। (पा. यो. द. १.६)

'प्रमाण' म्हणजे 'योग्य ज्ञान'. 'विपर्यय' म्हणजे 'विपरीत ज्ञान', 'विकल्प' म्हणजे 'कल्पनात्मक ज्ञान' 'स्मृति' म्हणजे 'आठवण' आणि 'निद्रा' या पाच प्रकारच्या वृत्ती आहेत. यातील प्रमाण ज्ञान म्हणजे योग्य अथवा खरे ज्ञान. 'ब्रह्मं सत्यं जगन्मिथ्या' ब्रह्म हेच सत्य आहे आणि जे काही दृश्य जग दिसते, ते सर्व मिथ्या भासमान आहे – हे समजणे म्हणजे खरे ज्ञान. विपर्यय ज्ञान म्हणजे जे नाही ते आहे, असे समजणे.

'विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम्' याचा अर्थ वस्तूचे जे वास्तविक रूप आहे त्या वस्तूचे ज्ञान न होता त्या जागी दुसरीच वस्तू भासणे. या मिथ्याज्ञानाचे अत्यंत योग्य उदाहरण म्हणजे दोरी म्हणजेच साप आहे, असे भासणे. परंतु दोरीच्या खऱ्या स्वरूपाचे ज्ञान झाल्यानंतर हा साप आहे, हा समाज खोटा ठरतो.

आदि शंकराचार्य हे अद्वैत वेदान्ताचे सर्वोच्च दार्शनिक होते आणि त्यांनीच सांगितलेले 'ब्रह्म सत्यम् जगन्मिथ्या' हे तत्त्वज्ञान या श्लोकासाठी पूर्णतः लागू पडते. वसिष्ठ ऋषी श्रीरामांना सांगतात- हे जे दृश्य जग आहे ते पूर्णतः भासमान आहे. त्यामुळे याच्या मोहात तू पडू नकोस. खऱ्या सत्याचा तू शोध घे. येथे एक सुंदर कविता आठवते –

डोळ्यांनी बघतो, ध्वनी परिसतो कानी, पदी चालतो।

जिघ्हेने रस चाखतो मधुरही, वाचे आम्ही बोलतो।

हाताने बहु साळ काम करितो, विश्रांती ही घ्यावया।

घेतो झोप सुखे फिरूनी उठतो। ही ईश्वराची दया॥

आपण डोळ्यांनी पहातो, कानांनी ऐकतो, तोंडाने बोलतो, पायाने चालतो, हाताने देतो, घेतो, झोपतो आणि उठतो – ही सर्व ईश्वराची दया आहे. म्हणून या ईश्वराशी एकरूप होणे म्हणजेच योग साधणे होय.



LET FOOD BE THY MEDICINE

आहार होऊ घा तुमचे औषध!



Durgadas Savant

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

M : 9820479463)

Article – 24 : Kidney issues

Excretion is as important as Nutrition, perhaps bit more. In school Science books, we have read kidney and skin (sweating) as the Excretory organs of the body. But lungs are also excretory organs as they throw another waste product formed out of the metabolism, namely Carbon Di Oxide. Even among so many functions of Liver, one of those is excretory in nature, as it destroys so many toxins either formed inside the body as a metabolite or ingested through wrong food. For that matter, every cell is a excretory organ. An Amoeba cell is able to live independently, performing all the functions like ingestion, digestion, respiration, excretion, locomotion, nervous sensitivity, immunity, etc. Even today every human cell, out of 3 trillion in the body, are having that capacity intact, only thing it is organized in a complex body as organs, systems, etc. Yet each cell is physiologically still independent in function.

Burning of Carbohydrates and Fat (main sources of energy) in the cell produces water and Carbon Di Oxide as byproduct. Water is the medium of all the biochemical reactions and the physiological functions inside the body, hence no issue. Carbon Di Oxide being poisonous for the body, is continuously thrown out through exhalation. When third nutrient, namely Protein (building block of the body), actually it's monomer, the Amino Acid is burnt to replace older molecules as wear and tear, along with water and Carbon Di Oxide, one more waste product is formed, the Ammonia, which is deadly poisonous, hence body can't

afford to allow it to circulate in the body and specially reach brain. Hence, Liver continuously converts it into less harmful and water soluble compound i.e. Urea. Here is the role of Kidney to throw it out through the formation of urine. In fishes, kidneys need not be that efficient as terrestrial mammals, as some quantity of ammonia as well as urea can directly dissolve away in the water in the surroundings. So also in the reptiles, in order to conserve the water, ammonia is converted by the Liver into water insoluble Uric acid, which is then thrown out by kidneys through stools or cloaca, here also kidneys are not that efficient. There skin is stronger excretory organ, the poisons are stored in the skin and then it is peeled off in a fixed occasion.

That's why it is claimed in Naturopathy that in a primitive kidney disease, Whole Body Tub Bath for about 15 minutes, thrice a day can avoid Dialysis. Whether Naturopathy or Yoga Therapy, is much preventive rather than curative so far kidney diseases are concerned. Urinary disorders can be listed as urinary stones, urinary tract infection, shortening of kidneys, Protein passing through urine, blood passing through urine and ultimately demanding dialysis. Kidney transplantation can be of great importance academically, however practically how much affordable at various fronts can be always controversial. Prevention through proper diet habits, avoiding most of the medicines and maintaining emotional balance, calm mind is of great importance.

In Proteinuria (protein leakage) and at later stage in Hematuria (blood leakage), basically it is outcome of damage of the Nephrons (the functional units of the kidneys) and is due to passing out of additional acid. Kidney is basically a balancing organ, not only throwing urea but water balance, salt balance and pH (acid-alkali) balance are the important functions of the kidney. Most of the metabolic wastes are acidic in nature, that is why body excretes acids through lungs (Carbon Di Oxide), kidneys (urine pH is acidic), even gastric juice is highly acidic, although we understand it as digestive in nature but the fact goes that body is very economic, it simultaneously excretes additional acid.

Urinary tract infection is again due to acid poison accumulation. Now it is simple – avoid all acidigenic stuff like refined sugar, refined oil, hydrogenated oil, packed-preserved food, etc. in the food described previously, and preferring intake of alkaligenic food, wherein lemon shot and fruits consumption on empty stomach will rate high. In case of urinary stones formation also, somewhere this acidigenic food has a role to play. Drinking of plenty of water shall solve all above problems as habit of drinking lesser water is one of the major cause in most. Both fruits and salads are diuretic (forming more urine) as having more water content. All pain killers, antibiotics and many medicines are highly acid dumping.

If one suffers from hyperacidity, nothing to blame body, it is simple phenomenon of overflow of dam as acid intake through wrong food habit is high. Suffering is a signal given by the body, advice to avoid acid dumping food, but unfortunately we consume antacid to suppress the symptom without acting on the root cause. Worst is pharmaceutical development in terms of alpha- beta blockers, these close the safer gate, as a result acid passes through more delicate organs like kidney (kidney damage), bones (osteoporosis), accumulate around Pancreas (Diabetes), Thyroid gland and so on. Hence, hyperacidity is the root of most of the diseases in a ascending order ‘Kapha Vikar, Pitta Vikar and Vata Vikar’.

Mostly people come to Naturopathy at a later stage to ask, if is there any way in Yoga and Naturopathy to avoid Hematuria, Dialysis or kidney transplant. Doctor has already advised to drink less water, avoid sour, etc. As a preventive and curative regime at a early onset, Yoga & Naturopathy shall advise to do relaxing practices, Vaman dhouti, drinking sufficient water, lemon shot on empty stomach and most important- to avoid all acid dumping stuff. Fasting is another great regime to detoxify and empty out the tank of acid storage. Most of the disorders can be avoided by having right food, saying no to wrong food, avoiding medicines, and thus ‘Let Food be Thy Medicine’ as suggested by ancient Greek Physician Hippocrates.



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)

33

अन्तःकरणं त्रिविधं दशधा बाह्यं त्रयस्य विषयाख्यम् ।
साम्प्रतकालं बाह्यं त्रिकालं अभ्यन्तरं करणम् ॥ 33 ॥

The discussion about the thirteen organs referred to as करणम् continues in this Karika. There is an attempt to go deeper for better understanding of the functioning of these sense organs.

It is worthwhile noting that there is continued, more stress on the discussion of thirteen sense organs. The reason being that this group of thirteen sense organs primarily act as instruments to give experiences of the external materialistic world – primarily evolved from Prakriti.

The term अन्तःकरणं त्रिविधं refers to three internal sense organs – namely Mind / Manas, Ego / Ahamkar and Buddhi / Intellect. Individual gets knowledge of the external objects through these three internal sense organs. However, they are not capable of establishing a direct contact with the external objects. For that purpose, three internal organs are dependent on ten external organs (5 each of Dnyanendriyas and Karmendriyas).

The next part in the Karika refers to the ten external sensory organs refereed above.

More specifically, they are five each of Dnyanendriyas and

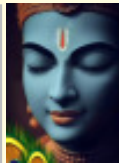
Karmendriyas. Everything that exists in the world outside are the objects for the ten External Sense Organs. These organs establish contact with the respective objects / specific properties of the object. All the data collected as sensory inputs is passed on to three Internal Sense Organs. External Sense Organs are like windows, through which the Internal Sense Organs film the materialistic world outside. We also can say that External Sense Organs are the channels through which Internal Sense organs operate.

The process of gaining knowledge can be better understood by the Table given here :

Ten External Sense Organs establish contact with the external object. Collect data of sensory inputs and pass on to Mind	⇒	Mind on receipt of Sensory input data from External Sense organs, does initial apprehension and passes on to Ahamkara (Karika 27)	⇒	Ahamkara evaluates apprehension received from Mind with respect to / relevance with respect to individual (I) and passes on to Buddhi (Karika 24)	⇒	Buddhi finally ascertains as to what is the object, decides action to be taken (Karika 23)
--	---	---	---	---	---	--

The major and very important, difference in terms of functioning of Internal and external Sense Organs is highlighted in second line of the Karika. External Sense organs action is time bound (Present moment only) whereas Internal Sense organs action is not limited by time (Past, Present & Future). For ease of understanding, this can be tabulated as given here :

TEN EXTERNAL SENSE ORGANS (दशधा वाह्य)	THREE INTERNAL SENSE ORGANS (अन्तरकरण त्रिविध)
{5 Dnyanendriyas & 5 Karmendriyas} <ul style="list-style-type: none"> ■ Action is limited to time – only when contact with the object is there i.e. only PRESENT moment. ■ Data collected is factual data of PRESENT moment only. ■ Potential is limited 	{Mind, Ahamkar & Buddhi} <ul style="list-style-type: none"> ■ Action not limited to time ■ Do not need presence of object or continuous stream of sensory data from external sensory organs. ■ Knowledge gained in the PAST can be re-experienced in PRESENT and also in FUTURE – as it is stored in memory. ■ Potential is infinite.





Amrut Bindu Upanishad



Nitin Tawde

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

This writeup is based on lectures by eminent Vedantic Scholar Dr. Shriram Agashe and we are grateful to him for permitting us to publish them for our readers through Yogavarta.

AMRUT BINDU UPANISHAD-7

In Amrut Bindu Upanishad we have studied 15 verses so far. Now let us learn 16th verse.

गवामनेकवर्णानां क्षीरस्यप्येकवर्णता
क्षीरवत्पश्यते ज्ञानंलिङ्गिन्स्तुगवां यथा ॥19॥

Various scriptures have described the ultimate reality in many ways but their essence is the same; just like cows of different colour (गवाम् अनेक वर्णानां) yield milk of same colour only (क्षीरस्य अपि एक वर्णता). The color of the cow may be white, brown, black, but the cow milk is white in colour only. Essence of the cow is the milk of the cow. Different scriptures are called लिङ्गिनः here. These scriptures are like cows of different colour लिङ्गिन्स्तुगवां यथा) and knowledge is compared with milk (क्षीरवत्पश्यते ज्ञानं). Different scriptures have described reality in different ways. Mahaveer, Gautam Buddha, Adi Shankaracharya or even for that matter what Christianity or Islamism tells is all the same. The language or the description differ because of difference in the cultural input. Every Saint tells his ultimate experience in his own words and hence the description differs but the essence is the same. This verse tells that do



Dr. Shriram Agashe

not bother about the difference in the description, but stick to the essence only. The religious fight is all about whether the description in Gita is right or Bible or Kuran is right but we forget about the essence. We need to absorb only the essence and not the language, culture or other aspects of the scriptures. Ultimate truth is Only One; different people describe it differently because of difference in the language, culture etc.

Verse 20 tells us that we even need to go to the essence of the milk. Essence of milk is ghee. Essence of all the scriptures is one and the same, so we must go to the essence of those essence.

**घृतमिव पयसि निगूढं भूते भूते वसती विज्ञानम्
सततं मन्थयितव्यं मनसा मन्थान भूतेन॥२०॥**

घृत means ghee, pure essence of milk. Just like ghee exists in the milk in invisible form (पयसि निगूढं), the consciousness or the awareness, the highest knowledge (विज्ञानम्) resides in every existence (भूते भूते). We extract ghee from the milk by churning the milk. We need to ferment the milk to get the curd, churn that curd properly; after extracting the butter from churning, we need to heat it up again, then only we get the ghee. So, there is the process by which we can extract the ghee which is hidden in every drop of the milk. We cannot see the butter which is existing in every drop of the milk, we need to extract it by way of मन्थन only. Similarly, Shuddha Chaitanya or the consciousness exists in each and every existence. We need to do मन्थन by way of Shravana, Manana and Nididhyasan (श्रवण-मनन-निदिध्यासन). Meditation is the process of churning. With such मन्थन only, we are able to arrive at the final essence. There is a story of Birbal in this regard. Once a messenger from Kazakhstan arrived in Akbar's Darbar. He said that his emperor of Kazakhstan wishes to know the answer to the three questions which no one had been able to tell so far. Since Hindustan is a great country where so many learned people reside, his Samrat is seeking for the answers here. The three questions were, where does the God reside, what does the God eat and what does the God do? Akbar called for the meeting of all learned people from his Darbar. Akbar warned his people that we

should be able to give correct answers to all these questions, otherwise we will be humiliated and which will not be tolerated at all. So only who is confident of giving the right answer, such person only should come forward otherwise that person will be liable for severe punishment. When nobody came forward out of fear, Akbar asked Birbal whether he can answer to these questions. Birbal was happy that Badshah had faith in him that he can answer these questions. So Birbal was sent to Kazakhstan to answer these questions. The Sabha of all learned people there was called for. Birbal was told by the Badshah of Kazakhstan if he wants to retract to escape from the humiliation of not being able to answer the questions, he is free to do so. But Birbal told them to ask the questions. So, the first question was,

Where does the God live?

Birbal requested them to give him a glass of milk. He said that we all know that each and every drop of this milk contains the ghee, but we cannot see it. In order to get the ghee from this milk, we need to ferment it to make curd, churn it to get the butter and that butter we need to heat in order to obtain the ghee. Just like how ghee exists in every drop of the milk, God resides in each and every object in hidden form. This has been told in our scriptures also. We have to do sadhana in order to understand where does the God live. The Maha Mantri was very delighted to get the answer to his first question. He told Birbal that I was very proud that I know everything but with your answer my ego has diminished. Now please answer my second question.

What does the God eat?

Birbal told Maha Mantri that you have already answered this question yourself. God eats away our ego (अहंकार) itself. अहंकार is the barrier between us and God. Because of this ego itself we are not able to see the God residing within us. If God is pleased with us, he eats away our अहंकार so that we are able to see the God. By this time the entire Darbar was in awe with the answers given by Birbal. Now the answer to the third question still remained.

What does the God do?

Birbal just smiled and pleaded Badshah that if you all want to know the answer to this question, then you will have to stand at my place and allow me to sit on your throne (सिंहासन) for a while. The entire Sabha was shocked and terrified to hear this. But the Badshah was Kazakhstan was pleased by the answers to first two questions and was curious to know the answer to the third question. So, he agreed for the change in their position and Birbal sat on the throne and Badshah stood in his own Darbar as a common man. Birbal said God does exactly the same what we all are witnessing now. He can make Badshah an ordinary man and he can make the ordinary man like me a Badshah in a moment! These are the three beautiful answers given by Birbal.

This is the secret told in this verse. भूते भूते वसती विज्ञानम्. Consciousness is hidden in every experience just like ghee is hidden in every drop of milk. What is happening with us is, we are concerned with every different experience, good, bad, sad, happy, etc. Sometimes we say that we are extremely bored. So, we are focusing on our individual experiences only. If we have to come to the consciousness, we have to come to the experiencer and not the experiences. That is the secret told here. Do not think about the experiences but think about the experiencer, who is getting these experiences. Do not be concerned about how are your experiences whether happy or sad, good or bad etc., In Kenopanishad it is said प्रतिबोध विदितं मतं अमृतत्वं हि विन्दते. Every experience is the spiritual experience. We need not sit in a particular asana like Padmasan etc in order to get spiritual experience. Essence of every experience is the consciousness or Atman. We need to find out that experiencer. How do we find out that experiencer? Through churning! सततं मन्थयितव्यं! By श्रवण-मनन-निदिध्यासन. Listen to the Upanishad, listen to the discourses, scriptures, then contemplate on whatever you have listened. When we listen, it is the experience, we need to go behind this experience, that is the essence of the experience. That is the awareness, we should not stop at the manifestation of the

awareness. We are not able to see the consciousness because we are stopping at the manifestation of the awareness. We are aware of our physical body but we are not aware of the Atman or the consciousness hidden in this physical body. We need to ponder over who we are in reality. Our first conclusion is that we are the body. When we contemplate over this, we realize that our body exists because of consciousness only. When we are in deep sleep (Sushupti Avastha), are we aware of our body? Even Yogi is not aware of his body in Dhyanaavastha. That means we are not the physical body. So, we need to contemplate further. Then we feel that may be our mind is our awareness because with the help of Indriya and mind only we become aware of ourselves. Because as long as mind is there, I am there because of my mind. If there is no mind, I will not exist. That is why Yoga tells us to go to the अमनस्क स्थिती. Functioning of the mind to be stopped. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः When the mind is functioning through the senses, it is sensual experience. When the mind is functioning through the body, it is physical experience. When the mind is functioning through the intellect, it is intellectual experience. Depending upon through which medium our Chaitanya is expressing, we get our experiences accordingly. sometimes we feel we are the body, sometimes we feel we are the Indriya, sometimes we feel we are the intellect. But actually these are the expressions of our consciousness. We need to come to that consciousness itself and not the manifestation of that consciousness. this is the secret (निगूढं). When we rub two firewood (अरणी) against each other, the unmanifested fire within the wood is manifested. Rubbing is the chanting of the mantras so that all the Chitta Vritti vanish, ultimately only the mantra remains. Finally, you go beyond Mantras also, then you see the reality.

ज्ञाननेत्रं समादाय उद्धरेत वह्निवन्त्परम्

निष्कलं निश्चलं शान्ती तद्ब्रह्माहमिति स्मृतम् ॥21॥

With meditation on 'who am I', our ज्ञाननेत्र gets opened. ज्ञाननेत्र is the third eye. Fire has two properties; it purifies and also it takes us upwards.

This fire of meditation burns all our Sanskar, they become दग्धबीज so these Sanskar do not give rise to any result (विपाक). The Sanskar that 'I exist', becomes inactive. This Sanskar only separates us from the infinite Self. ज्ञाननेत्र works like the convex lens through which we can bring together the heat of the sunrays and burn the paper. Thus this third eye elevates us like fire (उद्धरेत वह्निवत्परम्) to the higher awareness which is part less निष्कलं. We feel that we are divided into many as body, cells, our possessions etc. but when the real knowledge dawns upon us, we understand that we are निष्कलं. Similarly, we feel that every moment we are changing, but then we understand the reality that we are निश्चलं too. We are beyond any changes in reality. Then we feel peacefulness everywhere. Until now I was my body, by intellect, my ego and therefore I was suffering. Now I realize that I am really that infinite Brahman.

सर्वभूताधिवासं यत भूतेषु च वसत्यपि।

सर्वानुग्राहकत्वेन तदस्म्यहं वासुदेवः तदस्म्यहं वासुदेव इति ॥22॥

Vasudeva means the one which is existing everywhere. So, the universal consciousness is known as Vasudeva. Abode of all beings is सर्वभूताधिवासं and also it is existing in everything (भूतेषु च वसत्यपि), that means consciousness is the ashray sthana for everything and also it is in everything that exists. It is just like Akash is ashraysthan for everything and also Akash exists in everything. With the blessing of which we become aware of the consciousness, which is nothing but the drop of immortality (Amritbindu). So, we need to get the realization that I am the drop of that supreme consciousness. I alone am everywhere (तदस्म्यहं वासुदेवः). I am there in the stars, water, creatures, everywhere. When we get such experience, there cannot be any misery, sadness. I cannot hate myself because I am there in everyone. When we get this type of experience, Amritbindu becomes the ocean of Amrit. Many great saints have got this experience. So, this is actually possible with us too. Shri Aurobindo and his brother were actively involved in freedom fight. He was imprisoned by the British and at that time he heard the voice within that he was so busy with freedom fight that he needed to have some

time in seclusion to contemplate. He got the feeling that even the blanket he was using, the sentry, the bars of the prison, even the criminals were Vausdev (Krishna) only. Shri Aurobindo said later he was wondering why he found Krishna in everyone and everything. On the date of judgement also, he felt everyone in the courtroom also were Krishna. this was the actual experience of Shri Aurobindo.

This Upanishad gives us the promise that Amritbindu in each one of us can become the ocean of the Amrit.

With this we are ending this Amritbindu Upanishad.

हे देवा म्हाराजा,
पावसाळी सुरू झाली आसा.
कोणाकडे छत्री आसात नसात,
कोणाकडे रेनकोट आसात नसात,
कोणी चुकून भिजात,
कोणी मुद्दाम भिजात.
पण देवा म्हाराजा,
तुका एकच ईशती आसा,
परतेकाचो मोबाईल मात्र
सुरक्षित ठेव रे म्हाराजा.....

कारण मोबाईल ह्यी
असो एकच निर्जीव प्राणी आसा
ज्याना सगळ्यांची नाती गोती
आपापसात जोडून ठेवली
आसात रे म्हाराजा..

(व्हॉट्सअॅपरून साभार उद्धृत)



**Yogic Programmes organised by
Yoga Vidya Niketan in Celebration of
10th International Yoga Day : 21st June, 2024**

Sr. No.	Yogic Activities	Venue	No. of Participant		Name of Teachers
			Online	Offline	
1	SHUDDHI KRIYA (1ST -2ND JUNE & 8TH 9TH JUNE) 6.30 TO 8.00AM	Yoga Vidya Niketan, Yoga Bhavan,Vashi & ZOOM	8	29	Pradip Gholkar, Neha Kerure, Bandana Singh, Vandana Jaolekar
2	SOORYANAMASKAR (3RD TO 7TH JUNE) 6.30 TO 8.00AM	Yoga Vidya Niketan, Yoga Bhavan,Vashi	16	25	Neha Kerure, Bandana Singh, Vandana Jaolekar, Smita Menon
3	EXCLUSIVE PRANAYAMA (3RD TO 7TH JUNE) 6.30 TO 8.00AM	ZOOM	24	NA	Vishwanath Mahajan, Anuradha Patwardhan, Santhi Sri
4	PRANAYAMA (10TH 14TH JUNE) 6.30 TO 8.00AM	Yoga Vidya Niketan, Yoga Bhavan,Vashi & ZOOM	16	31	Yogacharya Durgadas Savant, Neha Kerure, Sonali Raul, Madhu Nair, Bandana Singh
5	MEDITATION (15TH -16TH JUNE & 22ND -23RDJUNE) 6.30 TO 8.00AM	Yoga Vidya Niketan, Yoga Bhavan,Vashi & ZOOM	18	33	Yogacharya Durgadas Savant, Neha Kerure, Sonali Raul, Bandana
6	SHANKHPRAKSHALAN (29TH &30TH JUNE) 7.00 TO 11.00AM	Yoga Vidya Niketan, Yoga Bhavan,Vashi & ZOOM	60	24	Yogacharya Durgadas Savant Neha Kerure, Sonali Raul, Bandana Singh
7	CYP (21ST JUNE) 7 TO 8.30 AM	Yoga Vidya Niketan, Yoga Bhavan,Vashi	NA	100	Aruna Karangale, Urmiil Tayal, Amruta, Ila Trivedi, Neelima, Shilpa Arondkar, Kala Murugan, Pradip Gholkar, Bhagyashri Vaishali Kadam, Niharika Tiwari, Ratna Vispute, Veena Bhat, Baljeet Kaur, Jyoti Bashetty, Shrikant Mhatre, Suvarna Baraskar, Reshma Chavan, Kiran

Sr. No.	Yogic Activities	Venue	No. of Participant		Name of Teachers
			Online	Offline	
8	CYP (21ST JUNE) 9.30 TO 10.30AM	Comissioner CGST, Navi Mumbai Yoga Bhavan, Vashi	NA	30	Veena Bhat, Baljeet Kaur, Neelima Awte, Kiran, Bhagyashree Kotiwale
9	CYP (21ST JUNE) 11AM TO 12PM	Mumbai Research Centre of Central Institute of Fisheries Technology, Vashi	NA	20	Madhu Nair, Pankaj Patil
10	CYP (21ST JUNE) 6 TO 7AM	YVN Masurashram Centre, Goregaon	NA	36	R N Koppikar, B. Divekar, Smt Priya Gavankar & Abhijit Karnik
11	CYP with a blindfold for body and breath awareness, keeping in mind the theme of Yoga for Self and Society (21ST JUNE) 6.30 TO 7.30AM	Ahuja Marriage Hall, Dadar	NA	36	Manisha Sawant, Smita Parab
12	CYP (21ST JUNE) 11.30 AM TO 1 PM	Salaam Bombay Foundation (SBF), Mumbai	NA	40	Dr. Manasi Bawadekar
13	CYP (21ST JUNE) 7.30AM TO 8.30AM	NRI Complex, Seawood, Nerul	NA	6	Savita Sachdeva
14	CYP (21ST JUNE) 12NOON TO 1PM	SNDT Women's University (Drawing and Painting Department)	NA	20	Saniya Bhosale
15	CYP (21ST JUNE) 8.30 To 10AM	Primary School Menwali, Satara	NA	50	Aditi Jadhav
16	CYP (21ST JUNE) 7:00 TO 8:45 AM	Shree Gajanan Mandir Hall, Vashi	NA	12	Hemant Lele, Swagata, Mridula, Mayur, Mukesh
17	CYP (21ST JUNE) 6:30 TO 8:00 AM	Rajashri Chatrapati Shahu Maharaj Udyan, Sec 8, Nerul.	NA	40	Lata Kumar, Jigar Nagar
18	CYP (21ST JUNE) 5.40 TO 6.50AM	Fit 59, Chitlapakkam, Chennai, Tamil Nadu	NA	50	Jeyanthi V
19	CYP (21ST JUNE) 10.30 TO 11.50AM	Time Kids Preschool, Tambaram, Chennai	NA	36	Jeyanthi V
20	CYP (21ST JUNE) 11AM TO 12NOON	GAIL, Belapur office	NA	35	Durgadas Savant and Priyanka Avinash

Sr. No.	Yogic Activities	Venue	No. of Participant		Name of Teachers
			Online	Offline	
21	Control of Emotions through Yoga (21ST JUNE) 3.05 pm	FM Rainbow 107.1 MHz	NA	NA	Mahesh Sinkar
22	Yoga For Health And Peace (12.00 NOON)	FM Gold 100.1 MHz.	NA	NA	Gandhali Dashrathe
23	Records of Yoga (21ST JUNE) 11 AM	FM Gold 100.1 MHz.	NA	NA	Sunil Bhujbal
24	CYP (21ST JUNE) 8AM	ZOOM	23	NA	Smita Menon and Kiranbala Gupta
25	CYP (21ST JUNE) 6.30 TO 8AM	ZOOM	21	NA	Swati Choksi Veena Savla
26	CYP (21ST JUNE) 8 AM TO 8.45AM	IES Arcitect College, Bandra (W), Mumbai	NA	150	Manjiri Phadnis, Ushanka Naik, Pradip Gholkar
27	CYP (21ST JUNE) 9AM TO 9.45AM	IES Arcitect College, Bandra (W), Mumbai	NA	150	Manjiri Phadnis
28	CYP (21ST JUNE)	Lilavati Hospital,	NA	50	Manjiri Phadnis
29	Yoga for Self and Society Theme Mandala Yoga: Balance & Inner Peace (21ST JUNE) 4.30 TO 5.30PM	Ahuja Trust Building, Dadar, Mumbai	NA	12	Priya Ahuja, Trupti Nikharge
30	CYP (21ST JUNE) 9 TO 10AM	Jaipur	NA	50	Nalini
31	CYP (21ST JUNE) 4 PM TO 5 PM	Hiranandani Financial Services, Powai	NA	60	Ashwini Dharap
32	Pranayam Workshop theme of Yoga for Self and Society (21ST JUNE) 3.30 TO 4.30 PM	Damle Yoga Kendra, Matunga (W)			Uma Parulkar, Alpana Joshi, Vaishali Shah, Kaveri Jadhav, Tanaya Rane
33	CYP (21ST JUNE)	Sant Nirankari Satsang Bhavan, Naigaon, Dadar	NA	95	Sneha Naik, Kalpana Shah
34	CYP (21ST JUNE) 8AM TO 9.00 AM	Anjuman-I-Islam's English Secndry School, Vashi,	NA	50	Shabana Khan
35	CYP (21ST JUNE) 11AM To 12 NOON	Pune Vidya bhawan School, Nerul	NA		Shabana Khan
36	CYP (21ST JUNE) 8:30 TO 9:30AM	SACMI Engineering, Sector 19A, Vashi,	NA	16	Vaishali Chaudhary
37	CYP (21ST JUNE) 8 TO 10 AM	Mahalakshmi Mandir Hall Koparkhairane	NA	75	Parminder Bhela, Roomas Singh, Ashish Dhumal, Manju Patel

Sr. No.	Yogic Activities	Venue	No. of Participant		Name of Teachers
			Online	Offline	
33	Bhakti Yoga (21ST JUNE)	Damle Yoga Kendra	NA	27	Mrs Harshala Debhri
34	CYP (21ST JUNE) 12.30 AM TO 1.30 PM	Tilak International School Ghansoli	NA	100	Neelam Bhanushali, Anju Taparia Vasudha Agarwal, Shashi Anant Kumar, Vibha Agarwal, Kiran Joshi
35	CYP (21ST JUNE) 8.00 TO 10.00 AM	Tilak International School Ghansoli	NA	300	Neelam Bhanushali, Anju Taparia Nitika Verma, Pooja Bhosale, Rohini Walanj, Shashi Anant Kumar
36	CYP (21ST JUNE) 7.30 TO 10.30 AM	Tilak International School Ghansoli	NA	900	Neelam Bhanushali, Anju Taparia, Mini Harikrishnan, Vibha Agarwal, Ranjani Kulkarni, Kiran Joshi
37	CYP (21ST JUNE) 11:30AM TO 12:45PM	Kachechi Shala (Government School), Airoli, Navi Mumbai	NA	600	Anju Taparia, Neelam Bhanushali, Pooja Bhosale, Mini Harikrishnan
38	Lecture on Yoga (21ST JUNE)	D.D.Sahyadri	NA	NA	Gandhali Dashrathe
39	CYP (21ST JUNE) 8 TO 9AM	St Lawrence High School Vashi, Navi Mumbai	NA	45	Roopa Vernekar
40	CYP (21ST JUNE) 6 TO 7AM	ZOOM	22	NA	Vibha Agarwal, Roopa Vernekar
41	CYP (21ST JUNE) 7 TO 8AM	Sant Nirankari Mandal, Chembur	NA	250	Kajal Kiran Ghatge, Dipti Shinde
42	CYP (21ST JUNE) 10.30AM TO11.30AM	Saraswati Vidyalaya, Matunga (W)	NA	250	Kajal Kiran Ghatge
43	CYP (21ST JUNE) 10.30 TO 11.30 A.M.	Tilak International School Ghansoli			Divya Upreti, Sudha Kumar
44	CYP (21ST JUNE) 6.30 TO 7.30 P.M	Dance academy, Ghansoli	NA	15	Sapna Sahane
45	CYP (21ST JUNE) 4 PM TO 6 PM	Under Ulwe flyerover, Nerul, Navi Mumbai	NA	48	Vibha Agarwal & Roopa Vernekar
46	CYP (21ST JUNE) 08.30 TO 09.30 PM	Murarrao Rane Night High School and Junior College, Goregaon East	NA	30	Prakash K.Patleghar
47	CYP (21ST JUNE) 9 AM TO 10AM	District Administration, Arunachal Pradesh	NA	50	Dr. Papi Ganguli

Sr. No.	Yogic Activities	Venue	No. of Participant		Name of Teachers
			Online	Offline	
48	CYP (21ST JUNE) 6:45 TO 8:00AM	ZOOM	17	NA	Deep Verma
49	CYP (21ST JUNE) 9:30 TO 11:00 AM	At NIEPID Kharghar,	NA	112	Deep Verma, Anand Sharma, Yogita, Manjusha, Kalpana
50	CYP (21ST JUNE) 12:15 To 13:25PM	Balmer Lawries & Co Ltd Dronagiri	NA	25	Deep Verma
51	CYP (21ST JUNE) 7.30 TO 8.30 AM	Indian Medical Asso., Juhu, Mumbai	NA	25	Anuradha Patwardhan, Sunil Bhujbal
52	CYP (21ST JUNE) 2.00 TO 3:30 PM AND 4.00 TO 5:30 PM	Emkay Finance Co. Hybrid Sessions ZOOM	30	60	Vedavati and Manisha Desai
53	CYP (21ST JUNE) 7 AM TO 9.00 AM	Race Course, Hajiali, Mumbai	NA	130	Vidhi Gharat
54	CYP (21ST JUNE) 6.30 TO 7:30 PM	ZOOM	NA	35	Jyothi Nair, Prasanna Sabukumar, Aditi Verma, Sajita Sunil
55	Theme of Yoga for Self and Society (21ST JUNE) 6.00 TO 7.15 AM	Matrumandir, Goregaon	NA	32	Swati Joshi, B S Menon
56	Record (21ST JUNE)	Damale Yoga Kendra, Matunga (W)	NA	NA	Sunil Bhujabal, Madhura Karambelkar, Vinod Joshi, Mahesh Sinker, Mansvi
57	Importance of Yam Niyam (21ST JUNE) 6.30 To 8.00AM	Damle Yoga Kendra, Matunga (W)	NA	35	Sapna Bijoor, Geeta Ghalsasi, Medha Kore, Tanuja Rege, Gautam Chokshi, Milind Kale, J Gutka.
58	CYP (21ST JUNE) 6.30 TO 8.00AM	Nana Palkar, Parel	NA	20	Nilima Rele
59	CYP (21ST JUNE) 8 TO 9AM	Ahuja Hall, Dadar	NA	30	Vidya Dhuri, Neelima Chindarkar
60	CYP (21ST JUNE) 8.00 TO 10.00 AM	TISS, Chembur	NA	120	Neha, Swati, Madhu, Pankaj Patil
61	Lecture and CYP 11.00 AM TO 1.30PM	Modern College, Vashi	NA	120	Neha, Swati
62	CYP (21ST JUNE) 6 TO 7AM	Lilavati Hospital, Bandra	NA	13	Minal

Sr. No.	Yogic Activities	Venue	No. of Participant		Name of Teachers
			Online	Offline	
63	CYP (21ST JUNE) 10 AM TO 12NOON	Aaee Day Care Centre, Pen along with Yogita and Surekha madam App.50 Special Childern participated in the Session	NA	50	Deep Verma, Yogita Dhamdhare, Surekha Borhade
64	CYP (21ST JUNE) 10.30AM TO 12 NOON	Sujaya Foundation, Vashi	NA	30	Preeti Jadhav
65	CYP (21ST JUNE) 11AM To 1.00AM	Swami Vivekanand Jr. College High School	NA	500	Pradip Gholkar, Kala Murgun Vaishali Kadam, Anita Zore, Nalini Bhoite
66	CYP (21ST JUNE) 1 TO 2PM	Swami Vivekananda Sankul, Sanpada	NA	88	Pradip Gholkar, Kala Murugan, Ratna Vispute, Vaishali Kadam
67	CYP (21ST JUNE) 4.30PM TO 5.30PM	Swami Vivekananda Sankul, Sanpada	NA	25	Pradeep Gholkar, Shilpa Arondekar, Kala Murugan, Ratna Vispute
68	CYP (22nd JUNE) 10AM TO 12 NOON	Swati Vivekanand Junior College High School	NA	160	Pradip Gholkar, Kala Murugan, Anita Zore, Nalini Bhoite
69	CYP (21ST JUNE) 4 TO 5PM	Mewad Bhavan, Vashi	NA	25	Krishna Bohara, Palak Uppal, Jigar Nagar
70	CYP (21ST JUNE) 1.00 TO 2.00 PM	Pune Vidya Bhawan School, Nerul	NA	170	Priyanka Kumkar and Mangla Bisna
71	CYP (21ST JUNE) 11AM TO 1PM	BARC, Anushakti Nagar	NA	50	Saroj Singh and Neha Sharma
72	CYP (21ST JUNE) 6.30 TO 7.30AM	ZOOM	NA	10	Dr. Prabha, Poovizhi, Neeshu kumari
73	CYP (21ST JUNE) 6.30 TO 7.30AM	Sant Nirankari Satsang Bhavan, Navi Mumbai	NA	55	Varsha Chaudhari, Hanumant R Dhamal, Akshay Shinde, Megha Kirdat
74	CYP (21ST JUNE) 9 TO 10AM	Employee's Provident Fund Office, CBD Belapur, Navi Mumbai.	NA	25	Varsha Chaudhari, Hanumant R Dhamal, Akshay Shinde, Megha Kirdat
75	CYP (21ST JUNE) 11.15AM TO 12.15PM	St. Joseph Highschool, New Panvel.	NA	130	Varsha Chaudhari, Hanumant R Dhamal, Akshay Shinde, Megha Kirdat

Glimpses of Yogic Programmes organised by various Yoga Centres of Yoga Vidya Niketan in Celebration of 10th International Yoga Day : 2024



Ahuja Trust



BARC, Anushakti Nagar



Comissionare CGST, Navi Mumbai
Yoga Bhavan, Vashi



Damle Yoga Kendra, Matunga (W)



Emkay Finance Company
Hybrid Session



Employee's Provident Fund Office,
Belapur



GAIL, Belapur Office



IES Architect College, Bandra (W)



Jilha Parishad Prathamik Shala, Satara



Kachechi Shala (Government School),
Airoli, Navi Mumbai



Kharghar, Navi Mumbai



Lilavati Hospital, Bandra (W)



Masurashram Yoga Kendra,
Goregaon (W)



Mewad Bhavan, Vashi



Mumbai Research Centre of Central Institute of Fisheries Technology



Nana Palkar Yoga Kendra, Parel



Pune Vidya Bhavan School, Nerul



Salaam Bombay Foundation, Mumbai



Sant Nirankari Mission, Chembur



Saraswati Vidyalaya School, Mahim (W)



Shree Gajanan Mandir, Vashi



Shree M. J. Ahuja Trust, Dadar



SNDT Women's University



St. Joseph High School, New Panvel



Swamy Vivekanand School, Sanpada



Tilak International School, Ghansoli



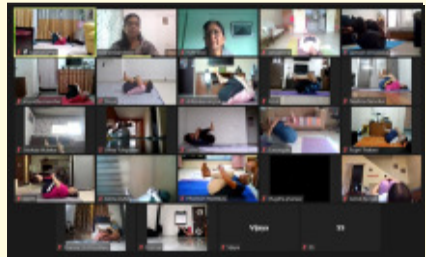
Times Pre School, Chennai, Tamil Nadu



Yoga Bhavan, Vashi



Yoga Bhavan, Vashi



Zoom Online

ताटी लावता आली पाहिजे..!

प्रत्येकाला हे करता आल पाहिजे.
 स्वतःला आतून काहीकाळ तरी बंद करून घेता आल पाहिजे.
 मनाला आतून थांबवायचं..!
 विचारांना आतून थांबवायचं..!
 चक्रे कडी घालायची..!
 विरक्तपणाची कडी..!
 माडलींना हे सहज शक्य झालं..!
 कारण त्यांनी विचारांची झेप त्यांच्या नियंत्रणात ठेवली होती.
 आपल तस नाही.
 आपल्याला स्वतःला आवरायला अवघड आहे.
 पण जमल पाहिजे. समाजाला काही काळ नाकारता आल पाहिजे.
 नात्यांना काही काळ लांब ठेवता आल पाहिजे.
 अगदी तो विश्रंभर ही शक्य तेवढा बाजूला ठेवावा.
 श्वास सुद्धा सखा नाही याची जाणीव व्हावी. ताटी लावून घ्यावी..!
 कुणाशी वैर नाही.. दुस्वास नाही.. स्पर्धा नाही.. पण अंतर ठेवावं..!
 ताटी घट्ट करावी..!
 ताटीबाहेरच्या जगाला त्यांच्याप्रमाणे वागू द्यावं!
 तो कोलाहल, त्या हाका ऐकूनही न ऐकल्यासारख्या कराव्या.
 आणि आतल्या आत्मारामाचा आक्रोश ऐकावा!
 आतली हाक समजून घ्यावी.
 स्वतःला समजावून घ्यावी!
 न जाणो ती हाक जेव्हा आपल्याला कळेल तेव्हा
 आपल्या आयुष्यात ही मुक्ताई आपल्या झोपडी बाहेर अवतरेल..!
 ताटीची गरजच पडणार नाही.
 तीच हाका देईल..!
 जोहार मांडेल..!
 अशा वेळी ताटी उघडून तिच्या कुशीत जाणं म्हणजे आयुष्याचं सार्थक..!
 हे झालं पाहिजे. या जन्मात नाहीतर पुढच्या जन्मी..!
 पण केंव्हातरी..
 ताटी लावता आली पाहिजे..!!!!



जय जय राम कृष्ण हरि

(व्हॉट्सअॅपवरून साभार उद्धृत)

मी नुसतं घरात म्हटलं की मी पंढरीच्या वारीला जाणार...

मी नुसतं घरात म्हटलं, मी नुसतं घरात म्हटलं
की मी पंढरीच्या वारीला जाणार...

पांडुरंगासोबत चार गुजगोष्टी करणार...

दुःखाचं वाळवंट माझं इंद्रायणीत भिजवणार
आणि सुखाच्या रिंगणात भान हरपून फिरणार...

- तर केवढा कांगावा - केवढा कांगावा...

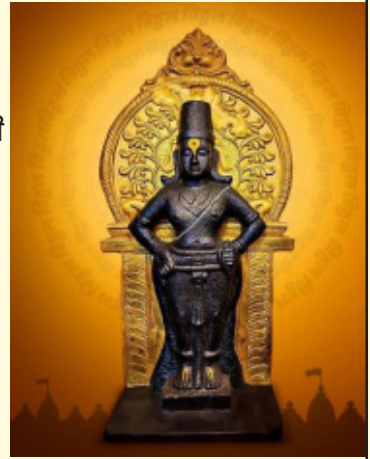
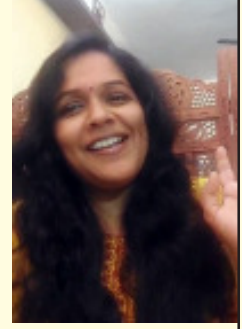
घरातल्या विठोबांनं केला...

कंबरेवर हात घेत म्हणाला -
मुलांचं काय? माझा डबा कोण देणार?
आईशी बोललीस?
काही जबाबदारीची जाणीव?
नुसता माझ्या नावानं मुक्तघोष केला
नुसता माझ्या नावानं मुक्तघोष केला
कारण - मी नुसतं घरात म्हटलं-
की मी पंढरीच्या वारीला जाणार.

- सासूबाईंनी तर पार आवडीचं मौनच घेतलं
टाळ-चिपळ्यांच्या आवाजानं
अख्ख स्वयंपाकघर दुमदुमलं
का? तर मी नुसतं घरात म्हटलं
की मी पंढरीच्या वारीला जाणार

- छोटी मुक्ताई वाट अडवून उभी राहिली
मोठ्या जनीनं व्याकूळ नजरलेली
आईच्या टाहोचा एकच गजर झाला
कारण मी नुसतं घरात म्हटलं की
मी पंढरीच्या वारीला जाणार...

- दारातली तुळस थरथरली
म्हणाली, अगं पाणी कोण घालणार?
कपडे वाळत घालताना
मन कोण मोकळं करणार?



रांगोळी घालताना
 नवीन गणितं कोण मांडणार?
 हो, तिनंही ऐकलं होतं
 रांगोळीनंही ऐकलं होतं की...
 मी नुस्तं घरात म्हटलं की
 मी पंढरीच्या वारीला जाणार...
 ती दारातूनच म्हणाली
 रांगोळी म्हणाली,
 तू थांब इथंच, नको करूस्त वारी
 अगं हीच तुझी पंढरी
 भरला संसार घरी
 पांडुरंगा हृदयी जन्मोजन्मी
 सलगी माझी, ती म्हणे-
 पांडुरंगा हृदयी जन्मोजन्मी सलगी माझी
 कळविन सारी त्याला
 सुखदुःख तुझी
 अगं, विठूराया
 उभ्या जगाची माऊली
 तुझ्या रूपानं त्याची
 घरी वावरते सावली
 तू नुस्तं आज म्हणालीस
 की तू पंढरीच्या वारीला जाणार
 पण अगं, माऊलीविना
 हा गाभारा मात्र रिता होणार...
 नको जाऊस, हीच तुझी पंढरी!



(कवी - अज्ञात. सादरीकरण : स्मिता कुलकर्णी. व्हॉट्सअपवरून साभार उद्धृत)



JUNE 21

INTERNATIONAL YOGA DAY

Yoga is a powerful
natural state that can inspire
you in many ways.



योग नगरी गंगा किनारी
चैतन्य वाहू लागले
लय ताल तैसे सूर सजले
दीप उजळू लागले ॥

आरती रागा स्वरांची
ताल ठेकी रंगला
शुद्ध नर्तन भाव अर्चन
नमन हे गंगा जला ॥

रसिक सारे एकवटती
हाट भरण्या संगीताचा
शक्ती शिवाची एकवटली
राम साक्षी त्या क्षणांचा ।

आहे निमंत्रण रसिक जनहो
तुप्त व्हावे निशीदिनी
वर्षाव आता संगीताचा
धन्य व्हावे जीवनी ॥
– श्रीराम.

योग दिवस
॥शुभेच्छा॥

S
A
T
H
E



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 - JULY 2024 • (Total : 44 pages)