

# योगवार्ता

योग व नैसर्गिक जीवनाला वाहिलेले  
योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र

# YogaVarta

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

## योविनिचे लोकप्रिय वासंतिक योगवर्ग



स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग  
(Yoga for Self & Society)

जून २०२४

मूल्य : रु. १०/-



JUNE 2024

Price : Rs. 10/-



*10th International Day of Yoga*

**स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग**  
**(Yoga for Self & Society)**

(Thanks : Prize-winning Poster by Vandana Ranjalkar of 40th YTTTC, Vashi)

## अनुक्रमणिका § INDEX

<b>Pearls of Wisdom</b> .....	Sadashiv Nimbalkar .....	5
(Practice Makes a Man Perfect)		
<b>मुखपृष्ठ पाहताना</b> .....	श्रीधर परब .....	7
<b>हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (लेखांक-१३)</b> ...	गंधाली दाशरथे .....	19
<b>आहार होऊ द्या तुमचे औषध!</b> .....	दुर्गादास सावंत .....	25
(लेखांक - २३ : पी.सी.ओ.डी.)		
<b>Samkhya Karika - 32</b> .....	Vinod Joshi .....	28
<b>Amrut Bindu Upanishad - 6</b> .....	Nitin Tawde .....	31
<b>योविनिचे वासंतिक योग वर्ग :</b> .....	श्वेता मोदले-सोपारकर .....	38
जीवन सुधारण्यासाठीचा एक उत्तम मार्ग		
<b>Common Programme at</b> .....	Vijay V. Bapat .....	41
<b>Yoga Bhavan Vashi on 12th May 2024</b>		
<b>Common Programme at</b> .....	Meenakshi Banjan .....	55
<b>Yoga Bhavan Vashi on 19th May 2024</b>		
<b>Yoga Vidya Niketan's Bal Sanskar Shibir ...</b>	Sapna Shah .....	66
<b>Conducted at Damle Yoga Kendra - Part I</b>		
<b>Yoga Vidya Niketan's Bal Sanskar Shibir ...</b>	Ulhas Telang .....	69
<b>Conducted at Damle Yoga Kendra - Part II</b>		
<b>योगभवनमध्ये बाल-संस्कार वर्ग</b> .....	प्रदीप घोलकर .....	71
<b>'रेल्वे प्रवाशांचे मित्र' आणि 'योविनिचे हितचिंतक'</b> .....		74
<b>श्री. राम नाईक भारत सरकारच्या 'पद्मभूषण' पुरस्काराने सन्मानित</b>		
<b>'मल्लखांब-शिक्षणाचे पितामह' श्री. उदय देशपांडे</b> .....		79
<b>भारत सरकारच्या 'पद्मश्री' पुरस्काराने सन्मानित</b>		
<b>माझा 'पद्मश्री'पर्यंतचा संस्मरणीय प्रवास</b> .....	उदय देशपांडे .....	80
<b>Congratulations Dr. Nisha Thakker</b> .....		92
<b>* पावसाच्या धारा येती झरझरा...</b> (कविता) .....		30
<b>* आई ग झाडाला छत्री देऊ का?</b> (कविता) .....		37
<b>CONDOLENCES</b>		
<b>* Shri Kishor Mehta</b> .....	Manjiri Phadnis .....	89
<b>* Mrs. Rashmi A. Chitre</b> .....	Vedavati Tulzapurkar .....	91

**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)**

**JUNE 21**  
INTERNATIONAL YOGA DAY

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



**Digital PDF prepared at**

Allreach Enterprises, G-8, Sumeet Sadan, B. K. Marg, Mahim (W), Mumbai-400016 and

**Published by Shri Shreedhar P. Parab for**

**Yoga Vidya Niketan (Regn. No. F - 3613 : Bom.)**

at its Office at Mahim : 102, Sai Ishwati, Mogal Lane, Mahim (W), Mumbai-400016

Email : yvn2004@yahoo.com

Tel. : 9324509523 / 9920535166 / 8104286169 (Mon. to Sat. 10 am to 12 noon & 4 to 7 pm)

**YVN's Office at Vashi :**

**Yoga Bhavan**, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan Chowk,

Vashi, Navi Mumbai - 400 703. Tel. : 2766 9710 (11 am to 7 pm)

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

*Pearls of Wisdom*

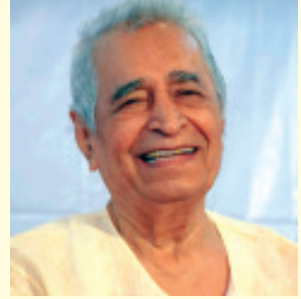
*Inspiring short story by Yogacharya 'Padmashri' Late Sadashiv Nimbalkar Guruji (Founder of Yoga Vidya Niketan & Founder-Editor of 'Yoga Varta').....*

---

**Practice Makes a Man Perfect**

---

**C**ontinuous practice is essential for getting ease and efficiency in any work. A lapse of some days' practice brings down the skill, competency and ease in the daily work of a person. Hence, in any art, daily and continuous practice is required to acquire mastery and maintain the same. That is why players play daily, singers do 'riyaz' (daily practice of singing), wrestlers wrestle daily, painters draw pictures often, writers write regularly, actors study acting constantly and so on. Pursuing and performing the same thing again and again brings perfection in its performance. "Practice makes a man perfect" is true in sharpening the skills and expertise in one's work or occupation of any kind.



Saint Ekanath Maharaj once planned to go on a pilgrimage all over India with a group of his devotees. One young person came to Saint Ekanath with a request to allow him to be included in his group. The young man was known to be a pick-pocket, cheat, thief and robber in the town. The devotees were not willing to admit him in their group; however, the notorious young man very wisely fell on Saint Ekanath's feet and prayed to him. "O Kind Saint, please allow me to come with you. I know that I am a sinner and not worthy to be in your group. But I will improve my future".

"As you are a pick-pocket, how can I allow you to stay with us?": Saint Ekanath.

"O Kind Soul, you have proclaimed on many occasions to "hate and

punish a sin but not the sinner'. While the sin has a past, the sinner has a future. Give me a chance to repent, to mend my ways and better my future''.

Saint Ekanath thought for a while. His heart was filled with compassion. He patted the young man with love and tenderness and said, "My young boy, I allow you to come with us under one condition".

"I am ready to abide by any hard condition".

"You should not steal, pick-pocket or rob during our tour. I should not get any complaint against you" : Saint Ekanath.

"I whole-heartedly accept your condition", the young man said.

He was admitted in the group and the religious tour started. Nothing untoward happened in the first two days. Afterwards, the devotees started complaining that they were losing their valuables but found them somewhere else.

Saint Ekanath suspected the young man and kept a watch on him. At midnight when all were asleep, the young man got up, took somebody's money purse, valuable things, watches etc., and placed them in others' luggage and bags.

Saint Ekanath caught him redhanded and rebuked him, "You have not kept your promise. Now, I will not allow you to be with us".

"No, Sir. I never broke my promise. I have remained true to my words", said the young man humbly touching the feet of Saint Ekanath.

"I have seen you with my own eyes robbing, stealing and pick-pocketing".

"Whatever you have seen is true but it was not robbing, stealing or pick-pocketing".

"Then, what was it?", asked Saint Ekanath Maharaj astonishingly.

"Sir, it was just a practice. I never stole the things for myself. I only took valuables from one's bag and put them in the other's".

"But, why you did it?": Saint Ekanath.

"Just to maintain the efficiency in my skills. I was practising my art of pick-pocketing because, after this tour, I will have to continue my old profession. In the mean time, I do not like to lose my skill due to disuse".

## मुखपृष्ठ पाहतांना...

नवी मुंबईतील सेक्टर १५, सानपाडा येथील साधू वासवानी इंटरनॅशनल स्कूलच्या जागेत 'योविनि' म्हणजेच योग विद्या निकेतन आयोजित 'मे' २०२४च्या वासंतिक योगवर्गाची नावीन्यपूर्ण जाहिरात करणाऱ्या स्वाती अलवानी ह्या प्रशिक्षणार्थी योगशिक्षिकेचा त्या योगवर्गाचे संघटक-योगशिक्षक अभिषेक गुप्ता यांनी काढलेला सुरेख फोटो



योगवार्ताच्या मुखपृष्ठावर पाहताच मला सर्वप्रथम आठवला एप्रिल १९८३ मधला तो दिवस, ज्या दिवशी मी बोरीवली रेल्वेस्टेशन जवळच्या एका इमारतीच्या गच्चीवर आयोजित योविनिच्या वासंतिक योगवर्गामध्ये प्रवेश घेतला होता. त्या योगवर्गाची जाहिरात करण्यासाठी बसले होते त्या योगवर्गाचे संघटक-योगशिक्षक राजाराम सुर्वे, त्यांची उत्साही पत्नी - योगशिक्षिका मंजिरी सुर्वे, त्यांची छोटीशी गोंडस मुलगी सुगंधा आणि योगशिक्षिका वैजयंती गाडियार मॅडम. मी ज्या रिझर्व बँकेत नोकरीला होतो, त्याच बँकेत काम करणारे यशवंत हेदावकर हे देखील त्या वासंतिक योगवर्गाचे शिक्षक आहेत, हे कळल्यावर आणि श्री. व सौ. सुर्वे यांच्याशी बोलल्यावर मी त्या वासंतिक योगवर्गाबद्दल पूर्णतः आश्चस्त झालो आणि त्या वर्गात मी प्रवेश घेतला. त्या अगोदर मी घरी फक्त जोर-बैठका, आदी काही व्यायामप्रकार करायचो. योविनिच्या त्या वासंतिक योगवर्गाच्या १ महिन्याच्या कालावधीत सुनियोजितपणे हळूहळू विकसित होत जाणारा विविध योगप्रकारांचा चरणबद्ध अभ्यासक्रम मी शिकलो. शास्त्रीय दृष्टिकोनातून विवेचन करत आणि कुठल्याही प्रकारचे योगसंबंधित लाभांचे मोठमोठे दावे (Tall Claims) न करता आमच्या योगशिक्षकांनी सर्व अभ्यासक्रम शिकवला. त्याने मी खूप प्रभावित झालो होतो. मी करत असलेल्या योगाभ्यासाचे लाभ काही प्रमाणात मला मिळत असल्याचे जाणवले. त्यामुळे माझा योगाभ्यासावरचा विश्वास द्विगुणीत झाला. तेव्हा माझ्या लक्षात आले की योगाभ्यास वाटला तेवढा कठीण, किचकट किंवा गूढ नव्हता. त्यामुळे वासंतिक योगवर्ग पूर्ण केल्यावर लगेचच जुलै १९८३पासून दादर येथे सुरू होणाऱ्या योविनिच्या ११ महिने कालावधीच्या अंशकालीन 'डिप्लोमा इन योगिक एज्युकेशन' म्हणजेच 'योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स'मध्ये मी प्रवेश घेतला. त्या एका

घटनेने माझ्या जीवनाचे सोने झालेले मी आज अनुभवत आहे. योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रमाच्या त्या एक वर्षात मी आदरणीय ऋषितुल्य सदाशिव निंबाळकर गुरुजींकडून योग शिकलो, त्यांच्या निकटच्या संपर्कात आलो आणि मला योगाभ्यासाची अभंग गोडी लागली, हे मी माझे भाग्य समजतो. त्यानंतर गत ४० वर्षांहून अधिक काळ 'योग विद्या घरोघरी' पोहोचविण्यासाठी आखलेल्या योग विद्या निकेतनच्या विविधांगी कार्यात मी रमलो आहे. हे सर्व घडले मुळात मी १९८३ साली एक महिन्याच्या वासंतिक योगवर्गात भाग घेतल्यामुळे! दरवर्षी निरनिराळ्या ठिकाणी आयोजित होणारे आणि त्याबरोबरचे ऑनलाईन वासंतिक योगवर्ग ह्यांना खरे तर ११ महिन्यांच्या योगशिक्षक प्रशिक्षण वर्गाला म्हणजेच 'योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स'साठी विद्यार्थी पुरवणारी 'योग-गंगोत्री' म्हणायला हवे. वासंतिक योगवर्गातून शास्त्रशुद्ध योगशिक्षण घेतलेले अनेकजण योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्सकडे आपोआप आकर्षित होतात आणि स्वतः त्या अभ्यासक्रमामध्ये प्रवेश घेतात किंवा आपल्या ओळखीच्या नातेवाईक-मित्र, आदींना ह्या कोर्समध्ये भाग घेण्याची आग्रहपूर्वक शिफारस करतात.

दि. २३ मार्च १९७४ ह्या गुढीपाडव्याच्या शुभमुहूर्तावर आदरणीय निंबाळकर गुरुजी आणि त्यांच्या सुविद्य पत्नी शकुंतला निंबाळकर यांनी आपल्या काही निवडक सहकाऱ्यांच्या साहाय्याने 'योग विद्या निकेतन' ह्या योगसंस्थेची स्थापना केली. त्याच वर्षीच्या 'मे' महिन्यात चर्चगेट येथील सिडनेहॅम कॉलेजच्या जागेत निंबाळकर गुरुजींनी पहिला वासंतिक योगवर्ग यशस्वीरित्या आयोजित केला. सन १९७४च्या 'मे' महिन्यात सुरू झालेल्या त्या एका वासंतिक योगवर्गाचे मे, २०२४ मध्ये, म्हणजेच ५० वर्षांनंतरच्या 'मे' महिन्यात तब्बल ५० वासंतिक योगवर्ग झाले आहेत. ह्या वर्षीच्या ५१व्या वासंतिक योगवर्गाच्या एकूण ५० योगकेंद्रांतून १,९८९ स्त्री-पुरुष योगसाधकांनी योगशिक्षणाचा लाभ घेतला, ही निश्चितच योविनिच्या गत ५० वर्षांच्या सुवर्णांकित इतिहासात सार्थ अभिमानाने विशेष नोंद करण्यायोग्य घटना म्हणायला हवी.

## वासंतिक योगवर्गाच्या लोकप्रियतेची कारणे

योविनिच्या वासंतिक योगवर्गांना इतकी उदंड लोकप्रियता लाभण्यामागची अनेक कारणे सांगता येतील. पण त्यातील सर्वात महत्त्वाचे आणि प्रमुख कारण आहे - बारा वर्षांवरील स्त्री-पुरुषांची शारीरिक-मानसिक व भावनिक गरज व क्षमता लक्षात घेऊन विचारपूर्वक आखलेला, दररोज दीड तासाचा, फक्त एक महिना अवधीमध्ये पूर्ण होणारा अल्पावधी चरणबद्ध यौगिक अभ्यासक्रम.

## वासंतिक योगवर्गाचा अभ्यासक्रम (Syllabus)

बारा वर्षांखालील वयाच्या लहान मुला-मुलींना योगाभ्यासातील अपेक्षित संध हालचालींचे महत्त्व सहसा लक्षात येत नाही आणि म्हणून त्यात त्यांना गोडी वाटत नाही. म्हणून त्यांच्यासाठी योगसदृश व्यायामादी प्रकार समाविष्ट केलेले बालसंस्कार वर्ग आयोजिले जातात. गंभीर मनोकायिक आजार वा त्रास नसलेल्या बारा वर्षांवरील स्त्री-पुरुषांना सहजपणे कळतील आणि अभ्यासता येतील असे सुलभ पण अत्यंत लाभदायक योगप्रकार वासंतिक योगवर्गाच्या प्राथमिक, माध्यमिक, पूर्व प्रमाणित आणि प्रमाणित अशा चार चरणात विभागलेल्या अभ्यासक्रमात समाविष्ट केलेले आहेत. ह्या अभ्यासक्रमातून शीर्षासन, मयुरासन, नौली क्रिया, भस्त्रिका प्राणायाम, आदी योगप्रकार ज्यांना शिकवायला आणि शिकायला अधिक वेळ लागू शकतो, असे योगप्रकार जाणिवपूर्वक वगळले आहेत; तर श्वानासन, मार्जारसन, सुलभ मकरासन, सुलभ सेतूबंधासन, सुलभ भुजंगासन, चैतन्यासन (शवासन), तसेच जिह्वाबंध, सिंहमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा/दत्तमुद्रा, भ्रामरी रेचक, ओंकार जपसाधना आणि मुखशुद्धी, कर्णशुद्धी, नेत्रशुद्धी, त्वक्शुद्धी म्हणजेच त्वचाशुद्धी ह्यांसारख्या ज्ञानेन्द्रियांच्या स्वास्थ्यासाठी अत्यंत उपयुक्त असलेल्या सुलभ यौगिक शुद्धीक्रियांना ह्या हळूहळू विकसित होत जाणाऱ्या चरणबद्ध अभ्यासक्रमात अग्रक्रमाने समाविष्ट केले आहे. दर दिवशी दीड तासाच्या वेळेत हे सर्व योगप्रकार चांगल्या प्रकारे शिकवता यावेत व योगवर्गातील सर्वांकडून त्याच दिवशी त्यांचा सराव करून घेता यावा, म्हणून ह्या दीड तासाची विभागणी सुद्धा फार विचारपूर्वक केली आहे. तीन वेळा ओंकाराचे सामुहिक उच्चारण व योविनिने सुचविलेली प्रार्थना सांघिकपणे म्हणून झाल्यावर सर्वसाधारणपणे पहिल्या अर्ध्या तासात अगोदरच्या दिवशी शिकवलेले नवीन योगप्रकार सुस्पष्ट मार्गदर्शनाखाली सांघिक पद्धतीने करून घेतले जातात. नंतरच्या अर्ध्या तासात अभ्यासक्रमातील पुढचे काही योगप्रकार प्रात्यक्षिकासहित सुस्पष्ट विवेचन करून शिकवले जातात. कुठले योगप्रकार कुठल्या प्रकारच्या शारीरिक व्याधी-त्रास, आदी असलेल्यांनी अभ्यासू नये, हे स्पष्टपणे सांगितले जाते. तो योगप्रकार करताना कुठच्या संभाव्य चुका होऊ शकतात, त्या कशा टाळायच्या हे सांगून त्या योगप्रकाराचे संप्रात्यक्षिक मार्गदर्शन सर्वांना समजेल अशा पद्धतीने मराठी/हिंदी/इंग्रजी भाषेतून केले जाते. त्या संबंधीचे विद्यार्थ्यांचे प्रश्न, शंका यांचे समाधानकारक निरसन झाल्यावर उरलेल्या अर्ध्या तासात नुकतेच शिकवलेले नवीन योगप्रकार शिक्षकांच्या देखरेखीखाली प्रत्यक्ष करवून घेतले जातात. नंतर चैतन्यासनाचा अभ्यास झाल्यावर एक वेळ सामुहिकपणे ओंकाराचे एक उच्चारण करून त्या दिवशीचा योगाभ्यास समाप्त केला जातो.

ह्या एक महिन्याच्या कालावधीत एका रविवारी सकाळी योविनिच्या वाशी येथील 'योगभवन' ह्या भव्य चार मजली वास्तूत वासंतिक योगवर्गाच्या प्रशिक्षणार्थींना धौती, बस्ती, नेती, नौली, त्राटक, कपालभाती ह्या प्रमुख सहा यौगिक शुद्धीक्रिया व त्यांच्या काही उपप्रकारांबद्दल संप्रात्यक्षिक मार्गदर्शन केले जाते. त्याच दिवशी तिथे प्राणायाम आणि ओंकार ध्यानसाधनेची सविस्तर माहिती देऊन त्यांचा प्रत्यक्ष सराव करून घेतला जातो. ह्या कार्यक्रमासाठी योगभवनमध्ये येणाऱ्या सर्वांसाठी सकाळचे चहापान व दुपारच्या जेवणाची उत्तम व्यवस्था केली जाते. अशा प्रकारे योविनि गेली ५० वर्षे वासंतिक योगवर्गाचा हा एक महिन्याचा कार्यक्रम अत्यंत नियोजनबद्धपणे आयोजित करत आलेली आहे.

### शास्त्रशुद्ध शिक्षण

वासंतिक योगवर्गांना उत्तम प्रतिसाद मिळण्याचे दुसरे महत्त्वाचे कारण म्हणजे ह्या योगवर्गांतून मिळणारे शास्त्रशुद्ध योगशिक्षण. ह्या योगवर्गांतून जे काही शिकवले जाते त्या योगप्रकारांसंबंधित लाभांचे कुठल्याही प्रकारचे अशास्त्रीय, वाढवून सांगितलेले खोटे दावे (Tall Claims) केले जात नाहीत. युवा, वृद्ध किंवा काही प्रमाणातल्या छोट्या-मोठ्या स्वास्थ्याच्या तक्रारी असलेल्या व्यक्तीही वासंतिक योगवर्गात शिकवला जाणारा योगाभ्यास आपल्या क्षमतेनुसार, गरजेनुसार आणि आवडीप्रमाणे करून प्रत्येकपण आपल्या व्यक्तिमत्त्वाला विकसित करू शकतो, हे विशेष होय. आवश्यकता आहे ती आपल्याला सुयोग्य असा निवडक योगाभ्यास (Tailor-made yogabhyas) नित्यनेमाने, निरंतर आणि आवडीने करण्याची.

**'सुख-प्रयत्नशैथिल्य-अनंतसमापत्ती', ह्या मार्गदर्शक तत्त्वांवर आधारित योगशिक्षण**

वासंतिक योगवर्गांना अमाप लोकप्रियता मिळण्याचे तिसरे कारण म्हणजे महर्षी पतंजलींनी अष्टांगयोगातील 'आसन' ह्या योगांगाची व्याख्या करण्यासाठी उपयोगात आणलेल्या 'सुखम्, प्रयत्नशैथिल्य आणि अनंतसमापत्ती' ह्या तीन वैशिष्ट्यांना वासंतिक योगवर्गातील अध्यापनात प्राधान्यपूर्वक दिलेले महत्त्व. **'स्थिरसुखमासनम्। प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्॥'** ह्या सूत्र क्रमांक २.४६ व २.४७ मधून महर्षी पतंजलींनी 'आसन' कसे करायला हवे, ह्याचे वर्णन केले आहे. ह्यात वर्णन केलेला 'सुखानुभव', 'प्रयत्नांची शिथिलता' आणि 'अनंत समापत्ती'मध्ये अभिप्रेत असलेली 'समरसता' सर्व योगप्रकारात कमी-अधिक प्रमाणात साधल्यास योगाभ्यास अधिक सुलभ व प्रभावी होतो, हे लक्षात आल्यावर निंबाळकर गुरुजींनी आसनाचे हे तीन

मापदंड सर्व योगप्रकारांमध्ये कमी-अधिक प्रमाणात तारत्व्याने वापरून योगाभ्यासाची उपयुक्तता वाढवता येते, हे सप्रमाण सिद्ध केले आहे. कुठलाही योगप्रकार 'सुखावह' व्हायला हवा. म्हणून साधकाची प्रकृती, वय, लिंग, क्षमता, पात्रता, आवश्यकता, योगाभ्यासासाठी उपलब्ध वेळ, तसेच ऋतू, आदी गोष्टी लक्षात घेऊन अभ्यासक्रमातील विविध प्रकारांची संख्या, मात्रा, आवर्तन, क्रम यांमध्ये योग्य तो बदल करायला प्रत्यवाय नाही, हे सर्व विद्यार्थ्यांना आवर्जून सांगितले जाते. तुमचा योगाभ्यास तुमच्यासाठी सुखकर आणि उपयुक्त होईल असा तुमच्यासाठी खास बेतलेला (Tailor-made) असायला हवा, तो सर्वासाठी अगोदर तयार केलेला (Reay-made) नसावा. वासंतिक योगवर्गातून ह्या मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार योगशिक्षण दिले जाते. म्हणूनच स्त्रियांनी मासिक पाळीच्या समयी व गर्भधारणेच्या काळात चित्तविश्रांतीकारक, श्रमहारक, शरीर-मनाला शिथिलता प्रदान करणारे, तसेच मनःशांतीवर्धक निवडक यौगिक प्रकार सावकाशपणे करण्याचा सल्ला दिला जातो.

आसनाच्या अंतिम स्थितीत सुखपूर्वक स्थिर राहण्याचा कालावधी वाढवणे, हे आसनांची आवर्तने करण्यापेक्षा अधिक महत्त्वाचे आहे. मात्र प्रारंभीच्या काळात काही दिवस सवय लावण्यासाठी व क्षमता हळूहळू वाढविण्याच्या दृष्टीने अल्प कालावधीची अधिक आवर्तने करून मग चांगल्या अभ्यासानंतर आवर्तने कमी करून आसनाच्या अंतिम स्थितीत सुखपूर्वक राहण्याचा कालावधी वाढवणे महत्त्वाचे असते, हेही योगसाधकाला पटवून दिले जाते. अतिश्रम, आत्यंतिक वार्तालाप किंवा अत्यल्प, अतिशीत किंवा अतिउष्ण अन्न-पाणी खाणे/पिणे आणि आळस ह्या गोष्टी योगाभ्यासाच्या प्रगतीमध्ये अडथळा आणतात. म्हणून अशा गोष्टी शक्यतोवर टाळण्याचा सल्ला दिला जातो. आनुवंशिकता, आजूबाजूची परिस्थिती, आहार, (सेवन केलेले अन्न-पाणी, भावना व सर्व काही), विहार (सर्व प्रकारच्या शारीरिक व मानसिक हालचाली) व विश्रांती (झोप व शरीर-मनाला आराम देणारे इतर प्रकार), ह्या पाच मुख्य घटकांवर आपले आरोग्य अवलंबून असते. शेवटच्या तीन घटकांवर योगाभ्यासाचा लाभदायक परिणाम होतो. म्हणून योगाभ्यासाचा एक जीवनपद्धती म्हणून स्वीकार करत आपापल्या क्षमतेनुसार व गरजेनुसार आयुष्यभर नियमितपणे सुखकर योगाभ्यास करणे श्रेयस्कर ठरते, हे वासंतिक योगवर्गाच्या माध्यमातून योगाभ्यासींच्या मनावर बिंबवले जाते.

महर्षी पतंजलीच्या योगसूत्रात सांगितलेली 'प्रयत्न शैथिल्य' ही दुसरी संकल्पनाही आसनाप्रमाणे इतर योगप्रकारांसाठीही तितकीच उपयुक्त ठरते. ह्या प्रयत्न शैथिल्यतेसाठी आदरणीय निंबाळकर गुरुजींनी शिकवलेली सजग/सहज भेदात्मक शिथिलता (Conscious/Unconscious or Natural Differential Relaxation)

ही तंत्रे फार उपयुक्त ठरतात. कुठल्याही आसनाच्या अंतिम स्थितीपर्यंत जाताना आणि ती स्थिती काही वेळ स्थिर ठेवल्यानंतर आसनातून बाहेर येत पूर्वस्थितीला परत येताना शरीराच्या काही विशिष्ट अवयव, स्नायू व नाड्यांचा सक्रीय सहभाग (Active Involvement) असतो. त्या सर्वांचा आवश्यकतेनुसार उपयोग करणे व त्या हालचालीत सक्रीय सहभाग नसलेल्या इतर अवयव, आदींना जाणीवपूर्वक शिथिल राहू देणे, या तंत्राला 'सजग भेदात्मक शिथिलता' (Conscious Differential Relaxation) म्हणतात. हे तंत्र इतर योगप्रकाराच्या तंत्रातही शक्य तेवढे समाविष्ट केल्यावर आसनादी योगप्रकारांतून मिळणाऱ्या सुखद अनुभूतीमध्ये लक्षणीय वाढ होते, हा अनुभव सार्वत्रिक आहे. एकदा का सरावाने हे तंत्र साधकांच्या अंगवळणी पडले की मग हे तंत्र आपोआपच सर्व योगाभ्यासात वापरले जाते. असे होऊ लागले की मग ह्या तंत्राला 'सजग' न म्हणता 'सहज भेदात्मक शिथिलता' (Unconscious/Natural Differential Relaxation) असे म्हणता येईल. असे झाले की मग हे तंत्र फक्त योगाभ्यासातच नाही, तर प्रत्यक्ष जीवनात अनेकविध कामे करताना या तंत्राचा चांगला उपयोग होऊ शकतो, ज्यामुळे विनाश्रम सर्व कामे उत्तम प्रकारे केली जातात. अशा वेळी 'योगः कर्मसु कौशलम्।' ह्या उक्तीचा प्रत्यय येतो. 'सजग/सहज भेदात्मक शिथिलता' ह्या तंत्राचा उपयोग आसनादी विविध योगप्रकारांमध्ये कसा करायचा, हे वास्तविक योगवर्गात विशेषत्वाने शिकवले जाते आणि प्रत्यक्षात करवून घेतले जाते. त्यामुळे योगाभ्यासामध्ये साधकाला आनंदाची अनुभूती मिळते आणि योगाभ्यास अधिक उत्साहाने केला जातो. मार्केटिंग क्षेत्रात, उद्योगामध्ये काही खास विकसित केलेल्या तंत्रांना त्या उद्योगाचे 'USPs' म्हणजे 'Unique Selling Points/Proposals' म्हणतात. त्याच धर्तीवर योग विद्या निकेतनने प्रचलित केलेल्या 'सजग/सहज, भेदात्मक शिथिलता' ह्या तंत्राला योविनिचे 'UTPs' म्हणजे 'Unique Teaching Procedures' म्हणायला हरकत नसावी. योविनिच्या योगशिक्षणामध्ये हे तंत्र प्राधान्याने शिकवले जाते. ह्या तंत्राचा केलेला उपयोग योगसाधकांना विशेष आवडतो, हे अनेकांकडून मिळालेल्या अभिप्राय/प्रतिसादामधून (feedbacks) समजले आहे.

आसनादी योगाभ्यास करताना मनोकायिक शक्तीचा व्यय कमीतकमी व्हावा म्हणून जे काही केले जाते, त्याला म्हणतात, 'प्रयत्नशैथिल्य'. म्हणून योगासनात जाताना व त्यातून बाहेर येताना करावयाच्या सर्व हालचालींमध्ये 'सहजता' हवी. त्यासाठी सर्व हालचाली सावकाश, सातत्यपूर्ण, सलग, सुनियंत्रित, सुबद्ध, परिश्रमरहित, लयबद्ध, आकर्षक व सुखकर हव्यात. हेही ह्या वास्तविक योगवर्गातून प्रामुख्याने शिकवले जाते. प्राणायाम आणि बंध, आदी काही ठराविक योगप्रकार

वगळता योगसाधकाने श्वासोच्छ्वास नाकानेच करावा व तो अगदी सहज, नैसर्गिक असावा, हेही साधकांना सांगितले जाते. त्यामुळे योगाभ्यास करताना मनोकायिक शक्तीचा कमीतकमी व्यय होतो. प्रत्येकाने आपल्या मनोकायिक क्षमतेनुसारच योगाभ्यास करावा. योगाभ्यासामध्ये स्पर्धाभाव (Competitive Spirit) नसावा. तसेच योगसाधकाने कुठलाही बाहेरचा आधार (Props) न घेता योगाभ्यास केला, तर आपल्या क्षमतेबाहेर जाऊन जबरदस्तीने योगाभ्यास करणे आपोआपच टाळले जाते. **सहजतेतून मिळणारी सुखद विश्रांती, हा योगाभ्यासाचा प्राण आहे.** योगाभ्यास केल्यावर साधकाचे शरीर-मन उत्हसित, उत्साहित व्हायला हवे. म्हणून शरीराला झटके देऊन, हड्डाने शरीर ताणणे किंवा स्नायूंचा अतिरिक्त संकोच करणे, जबरदस्तीने शारीरिक हालचाली करणे, इत्यादी अनिष्ट गोष्टी योगाभ्यास करताना कटाक्षाने टाळल्या पाहिजेत, हे वासंतिक योगवर्गातून वरचेवर सांगितले जाते.

महर्षी पंतजर्लींनी योगसूत्र क्र. २४६/२४७ मधून 'स्थिर सुखमासनम्' आणि 'प्रयत्न शैथिल्यात्' ह्या दोन संकल्पनांच्या जोडीने सांगितलेली तिसरी संकल्पना आहे 'अनंत समापत्तिभ्याम्', ज्यामध्ये आसनाच्या अंतिम स्थितीत काही वेळ मन अनंत (Infinite) ह्या अमूर्त संकल्पनेत समरस होऊ द्यायचे असते. त्यासाठी सुरुवात म्हणून आसनाच्या अंतिम स्थितीत मन काही वेळ पूर्णतः एकरूप होऊ द्यावे.

नैसर्गिक श्वसन कायम ठेवत गाठलेल्या योगासनाच्या अंतिम स्थितीमध्ये नैसर्गिकपणे होत असलेल्या श्वासप्रश्वासावर मन स्थिर करून 'प्राणधारणा प्रथम' (आत येणारा श्वास व बाहेर सोडला जाणारा प्रश्वास मिळून 'एक' असे मानून श्वास-प्रश्वास मोजण्यामध्ये मनाला गुंतवून ठेवणे) अभ्यासावी. हा अभ्यास चांगला जमल्यावर दुसऱ्या टप्प्यात आत येणारा श्वास व बाहेर जाणारा प्रश्वास यांचा नाकपुडीच्या आतील त्वचेवर होणाऱ्या स्पर्शावर मन एकाग्र करून त्या स्पर्शाचा सातत्याने अनुभव घ्यावा, ज्याला म्हणतात, 'प्राणधारणा द्वितीय'. ह्याच्या अभ्यासाने मनाची एकाग्र होण्याची क्षमता वाढते. तिसऱ्या टप्प्यात मृदू टाळ्याच्या कोमल त्वचेवर होणाऱ्या श्वास-प्रश्वासाच्या क्रमशः थंड व उबदार अशा सूक्ष्म स्पर्शाच्या जाणीवेवर मन स्थिर करावे, ज्याला म्हणतात 'प्राणधारणा-तृतीय'. ह्याच्या अभ्यासाने मन अतिशय तीक्ष्ण होते व नियंत्रणासाठी सुयोग्य बनते. प्राणधारणा प्रथम/द्वितीय/तृतीय ह्यांचा अभ्यास आसनाच्या अंतिम स्थितीत करून त्या आसनस्थितीमध्ये समरस व्हायचे असते. अशा प्रकारच्या मनोकायिक लयामुळे जो अवर्णनीय आनंद साधकाला मिळतो, त्यामुळे वासंतिक योगवर्गात केलेल्या योगाभ्यासाचे वेगळेपण साधकाला मनोमन उमगते.

## योगाभ्यासासाठी पोषक वातावरण आणि उत्तम नियोजन

वासंतिक योगवर्गांच्या लोकप्रियतेचे चौथे कारण म्हणजे निरनिराळ्या ठिकाणी आयोजित केलेल्या योगवर्गामध्ये असलेले योगाभ्यासाला पोषक वातावरण. ह्या योगवर्गांची जागा स्वच्छ, मोकळी, हवेशीर, पुरेसा प्रकाश असलेली, दुर्गंधी विरहित आणि पाणी, टॉयलेट, आदी आवश्यक सोईनी युक्त आहे, याची दक्षता घेतलेली असते. योगवर्गात भाग घेतलेल्या विद्यार्थ्यांच्या संख्येनुसार तीन किंवा जास्त योगशिक्षक/शिक्षिकांची नेमणूक योगवर्गावर केली जाते. योविनिचे शिक्षक आपापल्या वर्गाच्या वेळेअगोदर उपस्थित राहून वर्गात सतरंज्या अंथरणे, मार्क सिस्टिम जोडून तयार ठेवणे, इत्यादी सर्व कामे योगवर्ग सुरू होण्याअगोदरच करतात. तसेच योगवर्ग संपल्यावर सतरंज्यांची घडी करून त्या ठरावीक ठिकाणी ठेवणे, तसेच इतर सर्व वस्तू जागच्या जागी ठेवल्यावरच योगवर्ग बंद केला जातो. ऑनलाईन शिक्षण देणाऱ्या केंद्रावरील योविनिचे शिक्षक इंटरनेट, आदी सर्व यंत्रणा व्यवस्थित कार्यरत असल्याची खात्री करतात. कॅमेरा किती दूर व कसा ठेवायचा, जेणेकरून योगसाधकांना प्रात्यक्षिके व्यवस्थित दिसतील, ह्याची दक्षता घेतली जाते. एखादा विद्यार्थी योगाभ्यास करताना चुकत असेल, तर त्याची ती चूक त्याला ऑनलाईन संदेश पाठवून सांगितली जाते व सुधारणा करून घेतली जाते. हे सर्व करताना योविनिच्या शिक्षक/शिक्षिकांची देहबोली, बोलणे-वागणे अगदी आपुलकीचे व प्रेमळ असते, ज्यामुळे साधक सर्व शिक्षकांबरोबर आत्मियतेने जोडले जातात. दरवर्षी निरनिराळ्या ठिकाणच्या वासंतिक योगवर्गांच्या शेवटच्या दिवशी योगसाधक जे प्रशंसापर उद्गार काढतात, योगवर्गासंबंधी आपले मत व्यक्त करतात, त्यातूनही ह्या वासंतिक योगवर्गांची लोकप्रियता लक्षात येते. वासंतिक योगवर्गांची लोकप्रियता उत्तरोत्तर दरवर्षी वाढत असल्याचे पाहून समस्त योगशिक्षक, संघटक-आयोजकांचे मन समाधानाने सुखावते. म्हणून तर योविनितर्फे दरवर्षी 'मे' महिन्यात मुंबई/नवी मुंबईत निरनिराळ्या ठिकाणी आणि ऑनलाईनवर आयोजित होणारे वासंतिक योग वर्ग म्हणजे योगप्रेमींसाठी जणू वार्षिक योगोत्सव असतो, ज्याची स्वास्थ्यप्रेमी मोठ्या आतुरतेने वाट पाहत असतात. थोडक्यात काय, तर ज्यांना स्वतःच्या उत्कर्षासाठी, स्वतःच्या मनोकायिक स्वास्थ्य, समाधान व कार्यक्षमतावृद्धीसाठी योगाभ्यास शिकायचा असेल त्यांच्यासाठी योविनिच्या वासंतिक योगवर्गासारखे दुसरे कुठचेही उपयुक्त साधन सध्या तरी उपलब्ध नाही, असे विनम्रतेने म्हणावेसे वाटते.

मुखपृष्ठावरील फोटोखाली लिहिलेले 'स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग' हे ह्या वर्षीच्या १०व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाचे घोषवाक्य वाचल्यावर ह्या घोषवाक्याच्या पूर्ततेसाठी दरवर्षी योविनितर्फे आयोजित होणारे एक महिन्याचे वासंतिक योगवर्ग

आणि ११ महिन्यांचे योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स (YTTC) किती सुयोग्य आहेत, ह्याबद्दलच्या विचारांनी मन आनंदित झाले. वासंतिक योगवर्गातून योगाभ्यास शिकलेला योगसाधक घरात किंवा घराजवळच्या एखाद्या सोईस्कर जागेत नित्येनेमाने, चिकाटीने निदान तीन महिने सातत्यपूर्वक योगाभ्यास करू शकला, तर अशा व्यक्तीच्या जीवनामध्ये निश्चितच सकारात्मक, स्वास्थ्यवर्धक परिणाम दिसू लागतील, ह्याबद्दल शंकाच नको. अनेक योगप्रेमींच्या सहवासात, सामुहिक, उत्साहवर्धक, पोषक वातावरणात, योगशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली वासंतिक योगवर्गात केलेला योगाभ्यास घरी तितक्याच नियमितपणे पुढे चालू ठेवणे अनेक जणांना घरातील अनेक व्यवधानांमुळे, व्यत्ययानुळे आणि मुख्य म्हणजे आळसामुळे शक्य होत नाही. पण जे काही थोडे योगसाधक जिद्दीने, निर्धाराने, प्रतिकूल परिस्थितीतही निदान तीन महिने सातत्याने आपली योगसाधना मनापासून सुरू ठेवतात त्यांना मग पुढे योगाभ्यासाची इतकी गोडी लागते की योगाभ्यासाविना त्यांना एक दिवसही करमत नाही. असे लोक मग आपल्या दैनंदिन योगसाधनेसाठी इतर कामांमध्ये आवश्यक ती तडजोड करून, वेळात वेळ काढून निर्धाराने आपला योगाभ्यास निरंतर पुढेही सुरू ठेवतात आणि आपले स्वास्थ्य अबाधित राहिल, ह्याची दक्षता घेतात. अशा योगसाधकांमधील ज्यांना योगाभ्यासाचा लाभ समाजातील इतर लोकांनाही मिळावा असे मनापासून प्रकर्षाने वाटते, त्यांच्यासाठी दरवर्षीच्या जुलै महिन्यापासून सुरू होणारा योविनि आयोजित ११ महिने कालावधीचा अंशकालिन 'योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स' (YTTC) हा उत्तम पर्याय आहे.

एक उत्तम प्रशिक्षित योगशिक्षक/योगशिक्षिका समाजातील अनेक लोकांच्या मनोकायिक स्वास्थ्यासाठी, त्यांच्या वैयक्तिक व सामाजिक नीतिमूल्य संवर्धनासाठी बरेच काही करू शकतो. योविनिचा हा 'योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स' (YTTC) त्यात भाग घेणाऱ्या योगसाधकांसाठी जणू आश्वस्त करत असतो की हा आहे 'यूवर टोटल ट्रान्सफॉर्मेशन कोर्स' (YTTC). हा कोर्स पूर्ण केलेला प्रत्येक जण कोर्सच्या शेवटच्या दिवशी प्रांजळपणे कबूल करत असतात की 'खरंच हा होता माझ्यासाठी टोटल ट्रान्सफॉर्मेशन कोर्स'!

योग विद्या निकेतन आयोजित 'डिप्लोमा इन योगिक एज्युकेशन' (योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स)च्या अभ्यासक्रमामध्ये योगशास्त्रातील महत्त्वाच्या संकल्पना-तत्त्वे, विविध योगप्रकारांचा अभ्यास, शरीरशास्त्र, शरीर विज्ञान, शैक्षणिक मानसशास्त्र, संभाषण कला, आर्दीचे मूलभूत ज्ञान, व्यक्ती व समुहाला समजेल अशा पद्धतीने योग शिकवण्याचे कौशल्य, आर्दीचा अंतर्भाव केलेला आहे. व्यासपीठावर उभे राहून सर्वासमक्ष स्वतःची ओळख करून देणे, योगविषयक तीन मिनिटांचे भाषण करणे,

एका महिन्याच्या अवधीत तीन वेळा सहअध्यायी विद्यार्थ्यांसमोर योगप्रकारांचे चार्टस, आदींचा उपयोग करून संप्रात्यक्षिक विवेचन करत पाठ शिकवणे, ह्यातून विचारपूर्वक बोलावे कसे, शिकवावे कसे, ह्याचे शिक्षण दिले जाते. वार्षिक योगप्रदर्शनात भाग घेणे, योगविषयक लेख लिहिणे, योगविषयक प्रॉजेक्ट आणि असाइनमेंट सादर करणे, पोस्टर्स स्पर्थेत सहभागी होणे, दोन दिवसीय शैक्षणिक सहलीत आयोजित योगविषयक वादविवाद/चर्चेत आणि खेळ-मनोरंजनाच्या कार्यक्रमात भाग घेणे, आदी उपक्रमांतून योगविषयक ज्ञानाच्या कक्षा विस्तारणे आणि विचार, आदी प्रकट करण्याच्या कौशल्याला विकसित करण्याचे उद्देश असतात. सहलीच्या दिवशी 'अष्टकुंभक' आणि 'ओंकार ध्यानसाधना' ह्या विषयांवरील ज्येष्ठ योगशिक्षकांची व्याख्याने-कार्यशाळा आयोजित केल्या जातात. यौगिक शुद्धिक्रिया व विविध योगप्रकारांची प्रात्यक्षिके सादर करणे आणि लेखी-तोंडी परिक्षेत भाग घेणे, ह्यातून योगसाधकाची प्रगती कुठपर्यंत झाली आहे, हे समजते. 'मे' महिन्यात वासंतिक योगवर्गाचे आयोजन करणे आणि त्याअगोदर काही व्यक्तींना विनामूल्य योगप्रकार शिकवणे, ह्यातून १० महिन्यांत झालेल्या शिक्षणातून योगशिक्षक म्हणून झालेल्या प्रगतीचा अंदाज येतो. योगशास्त्राचा प्रसार व प्रचार सर्व वयाच्या आणि समाजातील सर्व स्तरांतील जास्तीत जास्त स्त्री-पुरुषांमध्ये शास्त्रशुद्ध पद्धतीने व्हावा म्हणून सुयोग्य प्रकारे प्रशिक्षित योगशिक्षक/योगशिक्षिका अधिकाधिक प्रमाणात उपलब्ध व्हायला हवेत. त्यासाठी 'योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स'सारख्या योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रमांची नितांत गरज आहे.

कोविड-१९च्या काळात योग प्रतिकारशक्ती वाढवून आपले स्वास्थ्य अबाधित राखण्यासाठी, कोविडग्रस्त काळातील सामाजिक विलगीकरण आणि त्यातून उद्भवलेल्या नैराश्य, आदी मनोकायिक त्रासांचा यशस्वीपणे मुकाबला करून आपले स्वास्थ्य लौकरात लौकर पुनःस्थापित करण्यासाठी जगातील अनेकांनी योगाभ्यासाचा आश्रय घेतला. ह्यातून निरामय स्वास्थ्यासाठी योगाचे महत्त्व सिद्ध झाले आहे. योग म्हणजे फक्त काही योगासने, बंध, मुद्रा व प्राणायाम नव्हेत, तर ती 'यम-नियम' ह्या योगांगानाही उचित स्थान देऊन जीवनात सात्त्विकतेचे आधिक्य निर्माण करणारी, मानवतेची मूल्ये सर्वत्र रुजवण्यासाठी-जोपासण्यासाठी उपयुक्त ठरणारी आणि मानवाच्या सर्वांगीण जीवनोत्कर्षासाठी उपदेशिलेली एक बहुउद्देशीय, सुख-स्वास्थ्य-सौहार्दपूर्ण जीवनशैली आहे, हे योविनिच्या 'योग टिचर्स ट्रेनिंग कोर्स' (YTTC) च्या अभ्यासक्रमातून ठसवले जाते. म्हणून तर योग फक्त स्वतःसाठीच नाही, तर समाजासाठीही योग उपयुक्त आहे, याची जाणीव ह्या वर्षीच्या १०व्या आंतरराष्ट्रीय योग दिवसाच्या 'स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग' ह्या घोषवाक्यातून सर्व

संबंधितांना होणे अपेक्षित आहे. योगाद्वारे आपण आपली आंतरिक शक्ती वाढवू शकतो, ज्यामुळे समाजासाठी आपण उपयुक्त कार्य करू शकू. म्हणून म्हटले आहे - 'स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग'.

आज बरेचसे लोक योगाभ्यासाकडे आकृष्ट होतात, ते वैयक्तिक मनोकायिक स्वास्थ्य, सुख-समाधान-शांती आणि व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास साधण्यासाठी. योगमार्गावर जमेल तेवढी वाटचाल करणाऱ्या योगसाधकाला मनोकायिक स्वास्थ्य, उत्साह, प्रसन्नता, गुणोन्नती, कार्यकुशलता, आदी अनेक भौतिक लाभ मिळू शकतात, हे अनेकांच्या स्वानुभवाने सिद्ध झालेले आहे. आज जगातील विविध देशांतील लोक वेगवेगळ्या उद्देशांनी मोठ्या प्रमाणात योगाभ्यास करताना दिसतात. त्यातील काही जण तर रोग, आजार, शारीरिक त्रास, आर्दींवर सहजसुलभ सहाय्यक उपचार म्हणून, किंवा असे रोग, त्रास होऊच नयेत म्हणून एक उत्तम प्रतिबंधात्मक योजना म्हणून योगाभ्यासाची निवड करताना दिसतात. योग्य प्रकारे, सातत्यपूर्वक, निष्ठेने केलेला योगाभ्यास अशा लोकांच्या ह्या आणि अशा विविध वैयक्तिक अपेक्षा थोड्याफार प्रमाणात पूर्ण करताना दिसतोही. परंतु सामाजिक स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी, राष्ट्रा-राष्ट्रातील तणावपूर्ण मतभेद-अशांती कमी करून जगात सौहार्दपूर्ण वातावरण निर्माण करण्यासाठी 'योग' महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावू शकतो, ह्याबाबत जगातील अधिकाधिक लोकांना जाणीव करून देणे आवश्यक आहे. 'योग' हा शब्दच मुळी 'युज' ह्या संस्कृत धातूपासून बनलेला आहे, ज्याचा अर्थ आहे 'जोडणे'. त्या दृष्टीने पाहता जगातील वेगवेगळ्या धर्माच्या, जातीच्या, भाषेच्या, विचारांच्या आणि संस्कृतींच्या स्त्री-पुरुषांना, मुला-मुलींना, तरुण-वृद्धांना, अगदी सगळ्यांना एकमेकांशी प्रेमाने जोडणारा 'सेतू' म्हणून योग उपयुक्त ठरेल, हे सर्वांच्या मनात चांगले ठसवायला हवे आहे.

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 या पृथ्वीवरच मानवाला स्वर्गसुख अनुभवण्याचे परमभाग्य लाभू शकेल, असा विश्वास वाटतो.

श्रीधर परब

(श्रीधर परब)

संपादक

भ्रमणध्वनी : ९८२१५५६६७७, Email : shreedharparab8@gmail.com





## हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (नादानुसंधान विभाग - लेखांक १३)



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

### श्वासाचे व मनाचे स्थिरत्व

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः।

स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह॥ (ह. प्र. ४.५१)

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम्।

अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते॥ (ह. प्र. ४.५२)

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम्।

सिध्यत्येव महाकायो महाबलपराक्रमः॥ (ह. प्र. ४.५३)

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम्।

मनसा मन आलोक्य धारयेत् परमं पदम्॥ (ह. प्र. ४.५४)

अन्वय : यथा बाह्यवायुः लीनः तथा मध्य न संशयः।

पवनः मनसा सह स्वस्थाने स्थिरताम् एति॥५१॥

एवं दिवा-निशम् वायुमार्गे अभ्यासमानस्य

वायुः अभ्यासात् जीर्यते, मनः तत्रैव लीयते॥५२॥

अपादतलमस्तकं देहं अमृतैः प्लावयेत्।

(एतेन साधकः) महाकायः महाबल - पराक्रमः सिध्यति एव ॥५३॥

शक्तिः मध्ये मनः कृत्वा - मानस मध्यगां शक्ति

(कृत्वा) मनसा मन आलोक्य परमं पदं धारयेत् ॥५४॥

शब्दार्थ : बाह्यवायु = नियमित चालणारा श्वासोच्छ्वास. लीन = क्षीण, मंद.

दिवानिशम् = रात्रंदिवस. जीर्यते = जीर्ण होणे, क्षीण होणे. लीयते = लीन होणे.

अमृत = सोमरस. प्लावयेत् = (सावाचे) स्रवणे. देह = शरीर. पादतलमस्तकम् =

पायापासून मस्तकापर्यंत. महाबलपराक्रम = महाबलशाली व पराक्रमी. शक्ति =

कुंडलिनी. आलोक्य = पाहणे.

श्लोकार्थ : जसजसा बाहेरचा श्वास मंद होत जातो, तसतसा आतला श्वाससुद्धा

मंद होतो, अशा वेळी निःसंशयपणे प्राण आपल्या स्थानाला व मनाला स्थिर करतो. (५१)

अशा प्रकारे रात्रंदिवस सुषुम्ना मार्गाचा अभ्यास करणारा साधक त्याला त्याच्या अभ्यासाचे फळ म्हणून प्राण (श्वास) व त्याबरोबरच मनसुद्धा तेथेच लीन होते. (५२)

डोक्यापासून पायापर्यंत संपूर्ण शरीराला सोम (अमृत) स्रावाने भरले पाहिजे. यामुळे योगी दिव्य शरीर प्राप्त करतो आणि महाबलवान व पराक्रमी होतो. (५३)

कुंडलिनीमध्ये मन स्थिर केले पाहिजे व मनात कुंडलिनी स्थिर केली पाहिजे आणि मनानेच आपल्या मनाला (द्रष्ट्या रूपात पाहून) परमपदाचे (ईश्वराचे) चिंतन केले पाहिजे. (५४)

**विवेचन :** श्लोक क्रमांक ५१ मध्ये बाहेरचा श्वास व आतला श्वास या बदल उल्लेख केला आहे. बाहेरचा श्वास मंद झाला की आतला श्वाससुद्धा मंद होतो व त्यामुळे प्राण आपल्या स्थानाला व मनाला स्थिर करतो, असे सांगितले आहे.

आता या श्लोकातील बाह्य श्वसन व अंतर्गत श्वसन म्हणजे काय असू शकेल? नियमित चालणारे श्वसन म्हणजे अर्थातच बाह्य श्वसन. आपण जेव्हा श्वास घेतो तेव्हा हवा फुफ्फुसात प्रवेश करते. त्या हवेतील प्राणवायू केशवाहिन्यातील रक्तात घेतला जातो व रक्तात असणारा कार्बनडाय ऑक्साईड वायू वायूकोशात सोडला जातो. रक्तातील हिमोग्लोबीनशी प्राणवायू मिसळतो. तेव्हा त्यास ऑक्सिहिमोग्लोबीन म्हणतात. आता हे रक्त हृदयामार्फत रोहिणी व तिच्या उपशाखांमधून सर्व शरीरात पाठवले जाते. वायूकोष व केशवाहिन्यांची अतिशय पातळ भितीका तसेच हिमोग्लोबीनचा प्राणवायूशी तत्काळ संयुक्त होण्याचा गुणधर्म व दोन्ही वायूंच्या प्रमाण - दाबातील फरक यामुळे ही वायूंची अदलाबदल सहज व चटकन होते. निर्माण झालेला कार्बनडायऑक्साईड हा उच्छ्वासाद्वारे बाहेर फेकला जातो. स्वाभाविक श्वसन हे नियमित, संथ, वेदनारहित असते व ही क्रिया अखंडपणे सुरू असते.

आंतरश्वसन प्राणवायुयुक्त रक्ताचा पुरवठा करणाऱ्या केशवाहिन्या व निरनिराळ्या असंख्य पेशजाल यामध्ये सतत होत असते. पेशीमध्ये अन्नद्रव्याच्या मंद ज्वलनासाठी प्राणवायू लागतो. मंद ज्वलनाने ऊर्जा, पाणी व कार्बनडायऑक्साईड वायू निर्माण होतात. या पैकी कार्बनडायऑक्साईड वायू केशवाहिन्यात सोडला जातो व तेथील प्राणवायू पेशीत घेतला जातो. आता हे रक्त हृदयामार्फत पुन्हा फुफ्फुसामध्ये प्राणवायू घेण्यास पाठवले जाते.

अशा प्रकारे बाह्य व आंतरश्वसन शरीरात अव्याहतपणे सुरू असते. स्वात्माराम म्हणतात, योगसाधनेमुळे बाह्यश्वसन जसजसे मंद होते तसेतसे आंतरिक श्वसनसुद्धा मंद होत जात असल्यामुळे मनाला सुद्धा स्थिरता प्राप्त होते.

महामुनी पतंजलीनी चार प्रकारचे प्राणायाम सांगितले आहेत. दुसऱ्या पदाच्या ४९, ५० व ५१ या सूत्रात प्राणायामाचे प्रकार व सूत्र क्रमांक ५२, ५३ मध्ये त्याचे फल वर्णन केले आहे.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः। (पा. यो. सू. २.४९)

स तु बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकाल संख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।

(पा. यो. सू. २.५०)

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः (पा. यो. सू. २.५१)

अर्थ : आसनजय झाल्यानंतर श्वास आणि प्रश्वास यांच्या स्वाभाविक गतीचा विच्छेद म्हणजे प्राणायाम. बाह्यवृत्ती म्हणजे बाहेर सोडला जाणारा आणि अभ्यन्तरवृत्ती म्हणजे आत घेतला जाणारा. स्तंभवृत्ती म्हणजे श्वास किंवा प्रश्वास यांच्यानंतर काही काळ टिकणारी स्तब्धावस्था आणि बाह्य किंवा आंतर अशा कोणत्याही देशाची अपेक्षा न ठेवता केवळ स्तंभवृत्तीने होणारा चौथा प्राणायाम होय.

आता हा चौथा प्राणायाम म्हणजे नेमके काय, याबाबत तज्ज्ञांमध्ये मतभेद आहेत. तरीही स्वामी कुवलयांनंदांच्या मते, रोजच्या प्राणायामाच्या अभ्यासाने आपले नियमित चालणारे श्वसन होत जाते. त्यांची संख्या कमी होते. म्हणजेच दोन श्वासांमध्ये अंतर वाढत जाते व असा हा आपोआप मंद होणारा श्वास म्हणजेच पतंजलीचा चतुर्थ कुंभक. आपण सर्वसाधारणतः स्वाभाविक श्वसनात दर मिनिटास १४ ते २० वेळा श्वास घेतो. दरवेळी आपण ४०० ते ५०० मि.ली. हवा आता घेतो व सोडतो, म्हणजेच दर मिनिटास ७ ते ८ लि. हवा घेतो व सोडतो. परंतु जसजसा प्राणायामाचा अभ्यास साधकाकडून होऊ लागतो, तसतसा हा श्वसनाचा वेग मंद मंद होत जातो व एका मिनिटास १४ ते २० वेळा वरून कमी कमी होत होत हळूहळू एका मिनिटास १२, १०, ८ इतका सुद्धा कमी होतो. हठप्रदीपिकेत केवळ कुंभक नावाचा एक कुंभक सांगितला आहे, तो या प्रमाणे,

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम्।

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥ (ह. प्र. २.७२)

अर्थ : रेचक-पूरका शिवाय आपल्या आपण जो वायू थांबवला जातो, त्याला केवलकुंभक असे म्हणतात. म्हणजेच पतंजलीचा चतुर्थ कुंभक व स्वात्मारामांचा केवलकुंभक हे एकाच प्राणायामाचे प्रकार आहेत. ५१ व्या श्लोकात स्वात्माराम सांगतात की जसजसा बाह्य श्वास मंद होतो त्याचप्रमाणे आंतरिक श्वास सुद्धा मंद होतो आणि मनाला आणि प्राणाला स्थिरता प्राप्त होते. अर्थात श्वासाचा आणि मनाचा निकटचा संबंध आपणास माहीतच आहे.

चले वाते चलं चित्तं। निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वं आप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥ (ह. प्र. २.२)

जसे श्वास चालतात, तसे मन चालते, म्हणून मनाला स्थिर करण्यासाठी प्राणायामाचा अभ्यास करावा. अशा प्रकारे बाह्य श्वसन, अंतर्गत श्वसन व मन स्थिर करण्यासाठी प्राणायाम करणे आवश्यक आहे.

स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह।

या ओळीतील 'पवन' याचा अर्थ 'श्वास' असा न होता 'कुंडलिनी शक्ति' असा घ्यावा, असे कैवल्यधाम प्रकाशित हठप्रदीपिका या ग्रंथात सांगितले आहे. त्यांच्या मते जसजसा बाह्यश्वास क्षीण होत जातो तसतशी कुंडलिनी शक्ती पाठीच्या मणक्यातून वर वर सरकताना जाणवते आणि पाठीच्या कण्यातून वर जाणाऱ्या कुंडलिनीच्या अलौकिक स्पर्शाचा अनुभव आपल्या मनाला होतो.

प्राणवायू जीर्ण म्हणजेच मंद झाल्यानंतर आणखी काय होते, हे पुढील ५२व्या श्लोकात सांगितले आहे. प्राणायामाचा सतत अभ्यास केल्यानंतर तसेच बंध व मुद्रांच्या अभ्यासानंतर जेव्हा इडा, पिंगला व सुषुम्ना यांचे एकत्रिकरण आज्ञाचक्र अर्थातच कपालमध्यात झाल्यानंतर या प्रकारे दिवसरात्र होणाऱ्या अभ्यासाचे फळ म्हणून प्राण आणि मन या दोन्ही गोष्टी क्षीण व मंद होतात.

सततच्या योग अभ्यासाने शरीरातील श्वासावर तर परिणाम होतोच, पण योगसाधना ही केवळ शरीरासाठी नसून शरीर, मन व आत्मा यासाठी केली जाणारी ही साधना आहे. त्यामुळे मन सुद्धा बाह्यगोष्टीतून हळूहळू अंतर्मुख होऊ लागते व शरीराकडून मनाकडे प्रवास सुरू होतो. महामुनी पतंजलींचा प्रत्याहार म्हणजे - विषयांची गोडी कमी होऊन पंचेद्रियांची बाहेर होणारी धाव कमी होऊन मन अंतर्मुख होणे. या अष्टांगयोग साधनेतील प्रत्याहार म्हणजेच येथे सांगितलेले प्राणाचे मंद होत जाणे व मनाची स्थिरता प्राप्त होणे.

आता ५३व्या श्लोकात मुद्रांच्या अभ्यासाचे आणखी काय फळ मिळते ते सांगितले आहे. शरीराच्या चंद्रभागातून स्रवित होणाऱ्या अमृताचा लाभ सर्व शरीराला होतो, त्यामुळे शरीराचे पोषण होते. ज्याच्यामुळे बळ, पराक्रम वाढून साधक दीर्घायुषी होतो. आता या श्लोकात अमृतस्रावाचा उल्लेख आला आहे. हठप्रदीपिकेच्या ३.७७ मध्ये चंद्रस्रावाबद्दल असा श्लोक आला आहे.

यत्किंचित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपिणः।

तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः॥ (ह. प्र. ३.७७)

अर्थ : दिव्य तालुमुलात स्थित असणाऱ्या चंद्रभागातून जो अमृतस्राव होतो तो

नाभिस्थित अग्नि संपूर्णपणे गिळून टाकतो, म्हणून या भस्म होणाऱ्या स्रावाला वाचवले पाहिजे.

शरीराचा कंठ भाग, कपालभाग व मस्तकभाग ही शरीरातील चंद्राची ठिकाणे मानली आहेत. या ठिकाणी भगवान शंकराचा वास असतो व शरीरातील हा थंड भाग आहे. या तिनही भागातून निर्माण होणाऱ्या स्रावांचा शरीराला संपूर्ण उपयोग होण्यासाठी जठराग्नि जे शरीरातील अग्नीचे ठिकाण आहे, त्या ठिकाणी हे वरून स्रवित होणारे स्राव पडून नष्ट होऊ द्यायचे नाहीत. जालंधर बंध, खेचरी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा इत्यादींच्या अभ्यासाने हे स्राव खाली पडू न देता वरच्यावरच ते पिऊन टाकायचे आहेत. शास्त्रीय दृष्टिकोनातून पाहता विशुद्धी चक्राच्या ठिकाणी म्हणजेच कंठामध्ये थायरॉईड व पॅराथायरॉईड ग्रंथी असतात. यातून थायरॉक्झिन व ट्रायआयोडोथायरोसिन व कॅल्सिटोनिन ही संप्रेरके आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी असतात. कपालमध्यामध्ये पिनियल नावाची ग्रंथी असते व त्यामधून मेलॅटोनिन नावाचे संप्रेरक स्रवत असते. मस्तकाच्या ठिकाणी पिट्युटरी ग्रंथी असते. त्यामधून ऑक्सिटोसिन व्हासोप्रोसिन इत्यादी स्राव स्रवत असतात. या सर्व स्रावांचा संपूर्णपणे शरीराला फायदा होण्यासाठी मुद्रांचा विशेषतः वर उल्लेखलेल्या खेचरी, विपरीतकरणी, जालंधरबंध यांचा अभ्यास आवश्यक आहे, असे स्वात्मारामांचे मत आहे. या स्रावांच्यामुळे साधक महाबली व महापराक्रमी होतो, म्हणजेच त्याच्यामध्ये भरपूर ताकद येते, असे स्वात्मारामांचे मत आहे. या ५३व्या श्लोकात 'अपादतलमस्तकम्' असा स्वात्माराम शब्दप्रयोग करतात. म्हणजे हा अमृतस्राव अगदी अपादमस्तक शरीरात भरून घेतला पाहिजे. तरच या स्रावांचा संपूर्ण शरीराला फायदा होईल अन्यथा जठराग्नीमध्ये पडून तो भस्म होईल.

कुंडलिनी जागरणासाठी कोणती गोष्ट महत्त्वाची आहे, ते ५४व्या श्लोकात सांगितले आहे. **शक्तीः मध्ये मनः कृत्वा.** येथे शक्ती या शब्दाचा अर्थ कुंडलिनी शक्ती असा आहे. म्हणजे केवळ कुंडलिनीवर मन जागृत करायचे आहे आणि मनात कुंडलिनी स्थिर करायची आहे. जळी, स्थळी, काष्ठी, पाषाणी म्हणजे सर्वत्र जिकडे तिकडे, अशा सर्वत्र ठिकाणी शरीरात व मनात कुंडलिनी शिवाय दुसरा कोणताही विचार येता कामा नये आणि असे झाल्यानंतर स्वतःच्या मनालाच द्रष्टा करून त्या कुंडलिनीचे स्मरण करायचे आहे.

स्वाधिष्ठान चक्राच्या ठिकाणी ३॥ हात वेटोळे घालून कुंडलिनी स्थित आहे. अनेक मुद्रांच्या अभ्यासाने तिला जागृत करावे. जेव्हा महामुद्रा, खेचरी मुद्रा, शक्तिचालन मुद्रा इत्यादींचा अभ्यास करतो तेव्हा पाठीच्या कण्यातून वरती काहीतरी

सरकते असा भास होतो. ही कुंडलिनी जागरणाची प्रक्रिया आहे. यानंतर कुंडलिनी जागृतीचा ध्यास घेऊन ती जागृतीचा प्रयत्न करावा.

स्वात्माराम म्हणतात-

**तस्मात् सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम्।**

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

अर्थ : म्हणून सर्व प्रयत्न करून ब्रह्मद्वारावर झाकणाप्रमाणे झोपलेल्या कुंडलिनीला जागे करावे.

जेव्हा आपण एखाद्या गोष्टीचा ध्यास घेतो, तेव्हाच ती सिद्ध होते. येथे कुंडलिनी जागरणाचा ध्यास घेऊन त्यासाठी आवश्यक ते सर्व प्रयत्न करावे. कुंडलिनी जागृत झाल्यानंतर मोक्षाची दारे खुली होतात आणि योगसाधनेचा उद्देश मोक्षाप्रत जाणे हाच आहे. योगचुडामणी उपदेशात कुंडलिनी जागरणाबद्दल असे म्हटले आहे-

**प्रबुद्धावन्हि योगेन मनसा मरुत सह।**

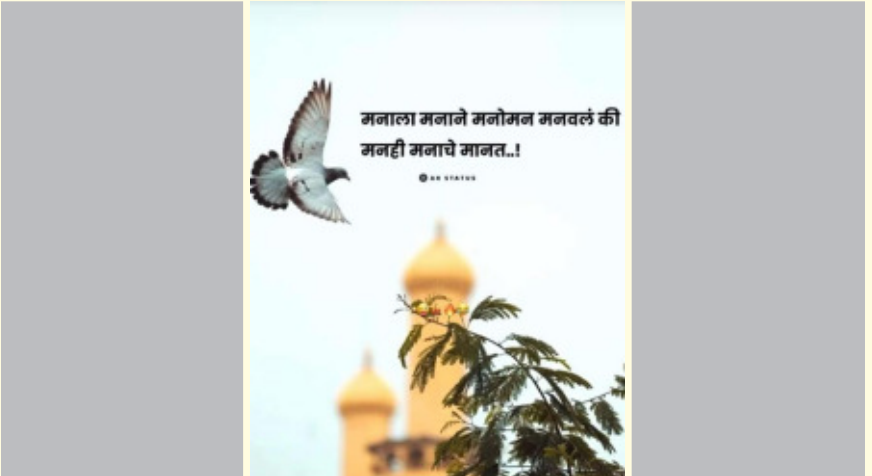
**सूचीवदगात्रमादाय ब्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया।**

**उद्घोटियेत्कपाटं तु तथा कुंचिकया गृहम्।**

**कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारे प्रभेदयेत्॥**

अर्थ : अग्नियोगामुळे जागृत झालेली कुंडलिनी मन आणि प्राणासहित सुईसारखी वर वर चढते. किल्लीमुळे जसा घराचा दरवाजा उघडतो, त्याप्रमाणे योग्याने कुंडलिनीमुळे मोक्षद्वार उघडावे.

अशा प्रकारे मोक्षद्वार उघडणारी ही कुंडलिनी शक्ती आहे आणि मुद्रांच्या अभ्यासाने ती जागृत होते.





## LET FOOD BE THY MEDICINE

### आहार होऊ घा तुमचे औषध!



दुर्गादास सावंत

(योग व निसर्गोपचारक आणि योविनिचे उपकार्याध्यक्ष,

मो. : ९८२०४७९४६३)

### लेखांक - २३ : पी.सी.ओ.डी.

आरोग्यपूर्ण अथवा स्वास्थ्य हीच आपली मूळ अवस्था, त्याहून विकृत अवस्था म्हणजे रोग होय. इंग्रजीमध्ये हे सत्य अजून प्रभावीपणे व्यक्त झालेले आहे. जेव्हा माणूस 'ईज' नसेल त्यावेळी तो 'डीस-ईज' असतो, ऑर्डर मध्ये नसेल तेव्हा तो डिसऑर्डर मध्ये असेल. जंतूंच्या प्रादुर्भावाने होणारे रोग हा एक गट आहे आजारांचा, तसेच आतली व्यवस्था विकृत होते, प्रसामान्य कार्य करण्यास समर्थ राहात नाही, तो रोगांचा दुसरा गट! अशा कार्यात्मक दोषांची वा मनोकायिक आजारांची यादी फार मोठी आहे, अन् आधुनिक जीवनपद्धतीतील विकारांमुळे अशा रोगांची संख्या दिवसेंदिवस वाढताना दिसते आहे. अशाचपैकी एक आजार, जो विशेषतः शहरी भागात मोठ्या प्रमाणात आढळायला लागलाय, तो म्हणजे मासिक पाळी संबंधित विकार (पॉलीसिस्टिक ओवारीयन डिसऑर्डर किंवा पीसीओडी). अर्थात ग्रामीण जीवनपद्धतीही अलीकडे झपाट्याने बदलते आहे, अन् त्यास्वरूप हा आजार तिथेही झपाट्याने पसरत आहे.

मासिक पाळीतील अनियमितता, पाळीतील वेदना, चेहऱ्यावर केस वाढणे, स्थूलता ही सामान्यपणे आढळणारी या रोगाची लक्षणे होत. अंडाशयामध्ये अनेक 'सिस्ट' असणे, संप्रेरकांचे असंतुलन, बऱ्याच वेळेला कंठस्थ ग्रंथीचे कार्य संथ होणे (हायपोथायरॉइडिझ्म), असा खुलासा आधुनिक वैद्यकशास्त्राकडून याबाबतीत केला जातो. व्यायामाचा अभाव, बैठे काम, बैठी जीवनपद्धती, मानसिक तणावग्रस्थ जीवन, चुकीचे आहार सेवन (जंक फूड), प्लॉस्टिकच्या बाटलीतील पाणी पिणे, प्लॉस्टिकमध्ये साठवलेले, वाहतूक केलेले विशेषतः द्रव पदार्थ आणि सर्वात घातक म्हणजे गरम पेये अथवा द्रव खाद्य पदार्थ प्लास्टिक मध्ये घालून नेणे (चहा, सांबार) ही त्यामागची काही कारणे असावीत, असे लक्षात येत आहे.

नियमित योगाभ्यासामुळे यात फार फरक पडू शकतो. सर्व प्रकारचे बाक देणारी

आसने, विशेषतः पीळ देणारी आसने, शलभासन, योगमुद्रा, मकरासन, विपरीत करणी मुद्रा, उड्डियान बंध, अग्नीसार, कपालभाती, जिह्वाबंध-सिंहमुद्रा-ब्रह्ममुद्रा, अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदन, भस्त्रिका, भ्रामरी प्राणायाम, ओंकार साधना अशांचा समावेश फार लाभदायक ठरतो. योगोपचारामध्ये वरील योगशास्त्रातील तांत्रिक पैलू बरोबरच योगतत्त्वज्ञान, वागणूक, मानसिकता असा एकात्मिक विचार असतो. परंतु या आजाराच्या उपचारामध्ये 'आहार' हा फार महत्त्वाचा भाग असेल. उष्मांक नियंत्रण आणि विषसंचय कमी करणे, यावर जोर असावा. उपाशी पोटी लिंबू सेवन, उपाशी पोटी फळांचे सेवन, कच्च्या आहाराचा अंतर्भाव, मर्यादित प्रमाणात परंतु नियमितपणे सुक्या मेव्याचे सेवन, तर दुसऱ्या बाजूला आम्लकारक आहार जसे, सफेद साखर, प्रक्रियायुक्त तेल, डालडा, डबाबंद व बाटलीबंद खाद्य व पेये, तळलेले, कृत्रिम रंग, वास व प्रिझर्वेटिवसयुक्त आहार वर्ज्य करणे हा उपाय आहे, जेणे करून रोगाच्या मुळावरच घाला घातला जाऊ शकतो.

प्लास्टिकमधील 'बिसफेनॉल', 'झेनोइस्ट्रोजन्स', अशी द्रव्ये आपल्या संप्रेरकामध्ये हस्तक्षेप करून अगदी गाठी निर्माण करण्यापर्यंत अनेक विकृती आणतात. त्यामुळेच आहारासंदर्भात प्लास्टिकचा वापर टाळणे फार महत्त्वाचे आहे. ए-१ प्रकारच्या दुधामध्ये म्हणजे संकरित गाई व डेरी उद्योगामध्ये वापरले जाणारे खाद्य तसेच जास्त दूध देण्याकरता दिली जाणारी इंजेक्शने यांचे फार वाईट व विकृत परिणाम होतात म्हणून ते टाळणे व त्याऐवजी ए-२ प्रकारच्या (गावठी गाय) दुधाचा व तुपाचा वापर करणे आवश्यक आहे. गहू व मैद्यातील 'ग्लूटेन' हा आरोग्यास प्रतिकूल ठरलेला घटक तसेच गहू, पॉलिशूड तांदूळ यांच्या लागवडीमध्ये खूप पीक यावे म्हणून वापरले जाणारी रासायनिक खते व कीटकनाशके एकूणच आरोग्यास हानिकारक असल्याने टाळणे, असे धोरण राबवावे. हातसडीचे तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, नाचणी हे चांगले पर्याय आहेत. विशेषतः 'श्रीधान्य' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या 'लिटल, फॉक्सटेल, ब्राऊनटॉप, बर्नार्ड व कोडो या 'पाच भरड धान्याचे' फार महत्त्वाचे लाभ अलीकडे लक्षात आलेत. 'पीसीओडी' या आजारामध्ये जास्त भर 'लिटल' या भरड धान्यावर असावा. या धान्यांच्या सल्ल्याप्रमाणे केलेल्या सेवनामुळे आतड्यातील शत्रू जंतूंचा प्रभाव कमी होऊन मित्र जंतू सक्षम झाल्याने अनेक रोग बरे होण्याची व प्रतिबंधित होण्याची प्रक्रिया चालू होते. चीज, बर्गर, पिझ्झा, तळलेले पदार्थ, बिस्कीट, चॉकलेट, केक, आइस्क्रीम, शीतपेये असे अतीउष्मांकयुक्त व आम्लकारक पदार्थ पूर्णपणे वर्जित करणे आवश्यक आहे. त्याशिवाय प्रतिदिन ४ ते ५ किलोमीटर झपाझप चालण्याचा व्यायाम करणे, १२ किंवा जास्त सूर्यनमस्कार दररोज घालणे, जमल्यास काही उदर चरबी कमी करणारे व्यायाम करणे फार लाभदायक होईल. अन् या सर्वांवर शिखर

म्हणजे आठवड्यातून अथवा पंधरवड्यातून एकदा २४ तास किंवा निदान रात्रीचा उपवास केवळ पाणी पिऊन करणे किंवा जमल्यास जास्त कालावधीचा उपवास कधीतरी करणे विषसंचय दूर करण्याबरोबरच वजन कमी करण्यास मदत करेल. हळूहळू बैठी व आळशी जीवनपद्धतीचा त्याग करून चपळ जीवन स्वीकारावे, स्वतःची कामे शक्यतो स्वतः करण्याची, जमेल तिथे सेवकांचा, नोकरांचा आधार न घेण्याची मानसिकता अवलंबवावी.

**: SPECIAL NOTE :**

In May 2024 issue of Yoga Varta in article 'Let Food be thy Medicine - 23 : PCOD,' there was a typing error between A-1, A-2 types of milk. Hence, please read by replacement, i.e. A-1 as A-2, A-2 as A-1. Mistake is highly regretted. - Author of the article.

सज्जनगडाच्या पायथ्याला एक छोटेस टपरीवजा हॉटेल होतं.. आज ते तिथं नाही. पण त्या टपरीसाठी उभ्या केलेल्या सातही खांबांना मात्र पालवी फुटलीय. जीवन जगण्याची गोष्ट आहे... ही अगम्य गोष्टच हे खांब सांगून जातात. ज्या खांबांना वाळून नंतर जळण बनायचं होतं ते आजही फुलताहेत, बहरताहेत... आणि आपण माणसं मात्र छोट्या छोट्या गोष्टींनी हतबल होतो, प्रतिकूल परिस्थितीत गलितगात्र होतो. जगण्याची आशा सोडून देऊन मरणाची, आत्मघाताची भाषा बोलू लागतो. किती विचित्र आहे ना? या ७ खांबांपासून आपण काय घ्यावं हे ज्याचं त्यानं ठरवावं...पण मला मात्र एक नवीन विचार मिळाला. कार मधून उतरून त्या उम्मिद स्तंभाना एक कडकडून सॅल्युट मारावा वाटला... खाली उतरून मी त्यांचे छान फोटो टिपले आणि त्यांच्या जिंदादिलीला मनोमन सलाम करून घाट उतरण्यासाठी सज्ज झालो.

(व्हॉट्सअॅपवरून साभार उद्धृत)





## 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)*

32

करणम् त्रयोदशविधं तद् आहरण धारण प्रकाशकरम् ।  
कार्यं च तस्य दशधा आहार्यं धार्यं प्रकाश्यं च ॥32॥

The Karika describes the functions of thirteen organs, referred here as 'करणम्'. The functions are seizing (आहरण), holding (धारण) and illuminating (प्रकाशकरम्). The Karika also classifies the objects with which the sensory organs interact, as ten types.

It is necessary to recap what we have discussed in the last Karika 31. The discussion can be summarized as - Sense Faculties (करणम्), enter in to (प्रतिपद्यन्ते), their own respective and specific (स्वां स्वां), functions (वृत्तिम्), by mutual impulse (परस्पर आकृत). Except their mutual impulse, there is no other entity which directs them to perform (न केनचित् कार्यते). Their sole purpose of this mutual activity is only for Purusha (पुरुषार्थ एव हेतुः). Specially the purpose of their activity – for Purusha – is very important for clearly understanding meaning of this Karika. This is especially important because, there are vast differences of opinions amongst the respected and authority commentators, like Acharya Gaudapada, Acharya Vachaspati Mishra etc.

The Organs are of thirteen types (करणम् त्रयोदशविधं). The thirteen organs referred are - 5 Sensory Organs (Dnyanendriyas – Abilities to

see, smell, taste, hear & touch), 5 Organs of Action (Karmendriyas – Abilities to speak, hold, to move / go from one place to another, to excrete & give pleasure to others, 3 Internal Organs (Manas / Mind, Ego / Ahamkar / Abhiman & Intellect / Mahat / Buddhi).

The functions of thirteen Organs are seizing (आहरण), holding (धारण) and illuminating (प्रकाशकरम्). In simple language and at practical level, we can say that the object is perceived by Sensory Organ, which is under control of Mind, Ego, Intellect composite entity Antahkaran. The impressions are stored at the level of Antahkaran, also with discriminative knowledge, a decision is taken and conveyed to Organ of Action – to come in contact with the object (or avoid contact). Accordingly, Organ of Action comes in contact with the object, for performing suitable action.

Unfortunately, there is no consensus among respected and authority commentators. The different interpretations / opinions are summarized below:

FUNCTION	GAUDAPADA	MATHARA	YUKTIDEEPIKA	MISHRA
Seizing (आहरण)	By Organs of Action	By Organs of Action, Sensory Organs & Mind	By Organs of Action	By Organs of Action
Holding (धारण)	By Organs of Action	By Ego / Ahamkara	By Intellect / Buddhi	By Mind, Ego & Intellect in conjunction with Five Pranas
Illuminating (प्रकाशकरम्)	By Intellect / Buddhi	By Intellect / Buddhi	By Mind, Ego & Intellect	By Sensory Organs

The confusion created by such diverse opinions is further complicated, again while interpreting the types of objects. Some include Celestial and Non-Celestial Objects and attribute number ten for each of Sense Organs, Organs of action, and five each Gross Elements / Pancha Maha Bhootas and Five for Subtle Elements / Tanmatras. This leads to thirty types of objects instead of ten specified in the Karika.

At practical level, especially for Yoga Students, the Ten Types of objects may be understood as five Maha Bhootas and Five Tanmatras. Rather, they are to be understood as ten characteristics of every object. Justification of this statement can be understood by in-depth study of stages of Samadhi (Savitarka, Nirvitarka .... To Asampragnyat Samadhi) and co-relationship with the object of Meditation (Gross to Subtlest).

### पावसाच्या धारा येती झरझरा...

पावसाच्या धारा येती झरझरा  
झाकळले नभ, वाहे सोसाट्याचा वारा  
रस्त्याने ओहोळ जाती खळखळ  
जागजागी खाचांमध्ये तुडुंबले जळ  
ढगावर वीज झळके सतेज  
नर्तकीच आली गमे लेवुनिया साज  
झोंबे अंगा वारे काया थरथरे  
घरट्यांत घुसूनिया बसली पाखरें  
हर्षलासे फार नाचे वर्नी मोर  
पानांतून हळूं पाहे डीकावून खार  
डीईवरी मारा झाडांचिया तळी  
गुरे शोधिती निवारा

नदीलाही पूर लोटला अपार  
फोफावत धावे जणू नागीणच थोर  
झाडांची पालवी चित्ताला मोहवी  
पानोपानी खुलतसें रंगदार छबी  
थांबला पाऊस उजळे आकाश  
सूर्य येई ढगांतून, उधळी प्रकाश  
किरण कोवळे भूमीवरी आले  
सोनेरी त्या तेजामध्ये वस्तुजात खुले  
सुस्नात जाहली धरणी हासली,  
वरुणाच्या कृपावर्षावाने संतोषली

(आभार – कवयित्री शांता शेळके)





## 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.



**Dr. Shriram Agashe**

### AMRUT BINDU UPANISHAD-6

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

शब्दाक्षरं परं ब्रह्म तस्मिन्क्षीणे यदक्षरं  
तद्विद्वानाक्षरं ध्यायेत् यदिच्छेच्छन्तिमात्मनः॥ (Verse 16)

Here the word Akshar has two meanings. Akshar means letters with which the words are formed and Akshar also means something which is unchangeable and eternal, i.e. Brahman. Absolute reality (ब्रह्म) is beyond sound (word, शब्द) and letters (अक्षर). When Shabda and Akshar disappear, then only that Akshar Brahman is revealed (तस्मिन्क्षीणे यदक्षरं). That means Brahman is revealed only when the letter and sound (शब्दाक्षरं) disappears. Therefore, the wise people (विद्वान्) meditate on the unchangeable (अक्षरं ध्यायेत्), when they desire for experiencing peace of the Self (Atman). This verse is very similar to the verse No.7 which we have already studied earlier. Verse 7 talks about Naad Anusandhan sadhana or Shabda Brahma Sadhana.

स्वरेण सन्धयेत् योगम् अस्वरं भावयेत्परं  
अस्वरेणानुभावेन भावो वाडभाव ईष्यते॥ Verse 7

Same idea of this verse is repeated in Verse 16. Through sound one can unite with the higher consciousness. When you go beyond sound (अस्वरं), you go to the Supreme reality. At this juncture, when we reach the state of no sound, existence becomes non-existent. भाव (Bhava) means world. At the Supreme state, there is अभाव (no world). In verse 7, it is told that one can go to this state through Nadanusandhan sadhana. Even when one is chanting Mantra, the idea is to go beyond Mantra. With the help of Ahat naad, one is trying to reach Anahat Naad. We had also discussed about the origin of the sound and that there are four stages before the sound is produced, that means four types of Vani. They are, Vaikhari, Madhyama, Pashyanti and Para. Vaikhari means the uttered sound that can be heard. Before the word is uttered, there is some thought behind it in the mind. That is called Madhyama. So, Madhyama is the thought behind the words uttered. Pashyanti means witnessing the origin of the sound or going to the very source of the thought. It is very subtle. This is the step of going from Aahat Naad to Anahat Naad. Anahat Naad is very important from the spiritual point of view. Para vani means beyond sound where there is only peace, where one reaches to absolute reality, i.e. Brahman. This is अमनी अवस्था of the mind.

So long Mantra is there, you are with the relative knowledge only. Only when we go beyond the Mantra, when there are no thoughts, we are merging with that peace. Therefore, Vidwan meditates on the Akshar and try to go beyond Shabda and Akshar. This Naad Anusandhan Sadhana is explained in Hatha Yoga also. Brahma is अनिर्वर्चनीय (indescribable). Most of the knowledge we get, is through the medium of language comprising of letters and words. This is relative knowledge only. Direct knowledge, अपरोक्ष ज्ञान, comes only when we go beyond words or sound.

Once in a school, there was a symposium of teachers, wherein each teacher had to explain how his own subject is important. There was prize for one who can prove the importance of his own subject. Science teacher told that in the modern times no one can live without science.

Our life is fully supported by the science and technology only. The roads, vehicles, houses that we live in, things that we use, health etc. so the best subject in the whole world is Science only. Mathematics teacher said that all scientific laws are explained through mathematical equations only. Mathematics is actually the soul of science. So, science cannot be there without mathematics just like body cannot function without soul. In the same way each teacher spoke about the importance of their own subject like history, geography, biological science etc. After all the teachers spoke, language teacher spoke. He said all the topics discussed here are all written in language, without which it can not be taught or one cannot learn anything at all. There was a thunderous applause as everyone was convinced with it, that indeed without language there can not be any knowledge at all. Lastly the Drawing teacher rose. Everyone wondered, what this Drawing teacher can say now. He said, it is not true that the knowledge can be passed through only the language. If I draw a picture of something, everybody knows what it is without I even uttering a single word. No language is needed to appreciate by drawing, it can be understood by anyone throughout any country in the world. Everyone agreed to that. Drawing is nothing but the symbols. So, eventually he won in the debate.

Actually, drawing is also a symbolic representation. Spiritual knowledge does not require even the symbols. In Sadhana (meditation), symbols like OM, idols etc., can be used only up to a certain level. When one goes beyond these symbols, Anapan Satti in Buddhism where the breath is used as an instrument for Sadhana, is also a symbol in a way. Anapan Satti is also known as Swarasadhana as breath is also called Swara. This verse says finally we have to abandon all these supports for getting Aparoksha Anubhuti. One can get the ultimate peace of Atman only when one moves from Saguna Sakar to Nirguna Nirakaar. One has to go beyond name, form, qualities etc.

द्वे विद्ये वेदितव्ये तु शब्दब्रह्म परं च यत्  
शब्दब्रह्माणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति॥ Verse 17

Two types of knowledge (द्वे विद्ये) should be known (वेदितव्ये). Knowledge acquired through words is called Shabdabrahma (शब्दब्रह्म). This is relative knowledge (सापेक्ष ज्ञान) which we acquire with the help of language. When one is adept in relative knowledge (शब्दब्रह्माणि निष्णातः), he transcends to the Supreme reality (परं ब्रह्माधिगच्छति). Mundakopanishad also has similar verse. “द्वे विद्ये वेदितव्ये पराचं एव अपराचं”. Rishi Shaunak was told by Rishi Angiras that there are two types of knowledge, namely, परा विद्या and अपरा विद्या. Knowledge of Vedas and Vedangas is relative knowledge अपरा विद्या. We know that Rigveda, Yajurveda, Atharva Veda, Samaveda are the four Vedas and six Vedanga are Shiksha (phonetics), Kalpa, Vyakaran, Chhanda, Nirukta and Jyotish. Shiksha is the knowledge of language, pronunciation etc. Kalpa is the knowledge about all procedures, rituals related to Yadnya (यज्ञ), Vyakaran is the science of grammar, language will not be pure if the grammar is not learnt. Nirukta means etymology (root meaning of word, how the word is derived), Chhanda means meter like Anushtubha, Shardulavikridit etc in which the Vedic chanting is done. Jyotish is the knowledge of the constellation, stars etc., which helps in knowing the auspicious time to start the Yajna. If one has to master the Shabda Brahma one has to know 4 Vedas and Vedangas also. Para Vidya is the one which takes us to the Akshar, unchangeable Supreme Reality. In fact, almost all Upanishads talk about two types of Vidya. In ईशावास्योपनिषद् (Ishavasyopanishad) there is mention of विद्या and अविद्या (Vidya and Avidya) as two types of knowledge. All worldly knowledge is termed as Avidya. So, whatever is the relative knowledge, सापेक्ष ज्ञान is called Avidya. Ishavasyopanishad says, only Spiritual knowledge, आध्यात्मिक ज्ञान is Vidya विद्या. The worldly knowledge is very much necessary to live in this world. With Avidya only one can live in this मृत्युलोक (Mrutyu lok). Science, Mathematics etc., are needed to live in this world. So, whatever is called as Avidya in Ishavasyopanishad, Aparā Vidya in Mundakopanishad and Shabda Brahma in Amrut Bindu Upanishad are all one and the same. This relative knowledge is very much essential to

live in this world. Only when one gets adept at this worldly knowledge, can one go beyond. One cannot say that one is spiritual person and does not care for the relative knowledge. It is very important to read Vedas, scriptures etc. Only after becoming expert in the Vedas and scriptures, one can go beyond scriptures. शब्दब्रह्माणि निष्णातः परं ब्रह्माधिगच्छति.

There is one beautiful story in Chhandogya Upanishad. Between Uddalaka Aruni and his father. Uddalaka was a very brilliant student having mastery over all Vedas and Vedangas. All his teachers were very pleased with him. When he returned home, father could sense the kind of arrogance in Uddalaka having praised by everyone. When father asked him about what he learned in Gurukul, he proudly listed what all he had learnt there in the school. Father asked Uddalaka, "Did you learn that knowledge, knowing which everything will be known?" Uddalaka was shocked to hear that there is something by knowing which everything will be known. He pleaded father to teach him that knowledge. From then on, he started learning Atma Vidya / Brahma Vidya.

**ग्रन्थमभ्यस्य मेधावी ज्ञानविज्ञान तत्परः**

**पलालमिव धान्यार्थी त्यजेत् ग्रन्थमशेषतः॥**

ग्रन्थमभ्यस्य is the one who has studied the scriptures very well. मेधावी means highly intelligent, who remembers everything whatever he has studied. He has knowledge and also has wisdom. There is difference between knowledge and wisdom (ज्ञानविज्ञान तत्परः). One can have the knowledge of atomic energy but if he has no wisdom, he will create the atomic bomb with that knowledge to kill the people and destroy the world. Today there are many who have the knowledge but unfortunately due to the lack of the wisdom, this knowledge is used against the humanity. Story of the three learned men and one common man is very well known. These four people were once passing through the jungle to go to some place. The other three learned men were boasting about the knowledge they have. They came across a heap of bones. One man boasted that he can assemble those bones into a skeleton by chanting Mantra and when he chanted mantra, skeleton of a lion was formed.

Second man said he can put Saptadhatus in this skeleton and by chanting mantra he made the body of the lion. The third man said he can even put the Pranashakti in this lion and make him alive. As soon as he said that the fourth man who was not a learned person, didn't know any mantras but had good common sense, said let him climb up the tree before the fourth vidwan chants the mantras. The other three men started laughing at him saying how coward he has been. Nonetheless, the fourth man climbed up the tree. When the third man finished chanting mantra, the lion actually came to life and ate up all the three so called knowledgeable men. The one who climbed up the tree was the real wise man. Palal means the covering on the grain. One who is desirous of rice has to remove the husk. Just like the husk has to be removed before eating grain, one who has to enter the higher level of spirituality, has to abandon the scriptures. We have to study the scriptures meticulously but should not stick only to the scriptures if we want the ultimate knowledge. So, an intelligent student who is well versed with the scriptures (ग्रन्थमभ्यस्य मेधावी), who is desirous of knowledge and wisdom (ज्ञानविज्ञान तत्परः), should discard scriptures altogether (त्यजेत् ग्रंथमशेषतः) like the man desirous of rice discards the husk (पलालमिव धान्यार्थी). So beautiful simile of husk and paddy is used here.

Relative knowledge is the stepping stone to reach the absolute knowledge. If one stands only on the stepping stone, one won't be able to reach the top. One has to leave the lower step in order to reach the higher one. Shraavan, Manan and Nididhyasan are the steps to reach the real spiritual knowledge. In the sport of pole vault, the athlete takes help of the pole to jump higher and leaves the pole behind when he has to cross over the bar. Help of the pole is a must to rise high, similarly, study of Vedas is must to reach that level. In Bhagvad Gita, Shri Krishna tells Arjuna, 'त्रैगुण्यविषयावेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुना' (2.45 BG). He tells Arjuna that it is necessary to have the knowledge of all Vedas but that knowledge is also limited to the Trigunas. You have to go beyond the Trigunas. In

Patanjal Yoga Sutra also, there is a beautiful sutra on धर्ममेघ समाधी. “प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः ॥४.२९॥” According to Raja Yoga, Dharma Megha Samadhi is the highest samadhi Yogi can achieve. Dharma Megha literally means cloud of virtues. The cloud rises very high to the sky. प्रसंख्या means highest spiritual knowledge. Dharma Megha samadhi can be achieved when Yogi is disinterested in highest spiritual knowledge, then he is enlightened with discriminative knowledge (सर्वथा विवेकख्याती). So, it can be seen that in various scriptures the same thing is told that knowledge of scriptures is very essential but do not stick to the mere meaning of the word and jump up to the supreme knowledge.

आई ग झाडाला छत्री देऊ का?  
किती किती भिजतंय बघत्येस का?

उन्हात आम्ही खेळतो जेव्हा  
त्याच्याबद्दाली जमतो तेव्हा  
सांग ते सावली देत नाही का?

वान्यावरती नेहमी झुलते  
पक्ष्यांनाही झोके देते  
आज थंडीने कापतंय का?

देऊन येतो माझा स्वेटर  
आजोबांचा पिवळा मफलर  
तुझी शालही देऊ का?

बरं वाटेल ग त्याला थोडं  
भिजता भिजता हसले वेडं  
हळद-दूधही घालतेस का?  
केवढं भिजलंय बघतेस का?



(आभार – संजीवनी बोकील)



## योविनिचे वासंतिक योग वर्ग : जीवन सुधारण्यासाठीचा एक उत्तम मार्ग



श्वेता मोदले-सोपारकर

(योविनि-प्रशिक्षित योगशिक्षिका, मो. : ९००४८८११६१)

“योग हा रेडीमेड नको, तर टेलरमेड असायला हवा”, ही परमपूज्य निंबाळकर गुरुजींची शिकवण! या विचारातूनच योविनि म्हणजेच योग विद्या निकेतनने १९७४च्या मे महिन्यात चर्चगेट येथील सिडनेह्याम कॉलेजमध्ये वासंतिक योगवर्गाची सुरुवात केली, जी आजतागायत यशस्वीपणे सुरु आहे. ह्या वर्षी १ मे ते ३१ मे २०२४ या कालावधीत मुंबई, नवी मुंबई आणि ऑनलाईन आयोजित झालेल्या योविनिच्या वासंतिक योगवर्गाचे हे होते ५१वे वर्ष, ज्याला समाजातील विविध स्तरांतील जवळपास २००० स्त्री-पुरुष योगप्रेमींनी उत्तम प्रतिसाद दिला. तसे पाहायला गेले, तर आपल्या प्रत्येकाची शारीरिक, मानसिक, भावनिक गरज आणि क्षमता ही वेगवेगळी असते. या सर्व गोष्टी लक्षात घेऊनच ह्या वासंतिक योगवर्गाचा अभ्यासक्रम आखलेला आहे, जे ह्या एक महिन्याच्या योगवर्गाचे सर्वात महत्वाचे वैशिष्ट्य आहे.

जर्नल ऑफ अमेरिकन ऑस्टिओपॅथिक असोसिएशनमध्ये प्रकाशित झालेल्या एका प्रबंधात एकत्रित येऊन योगाभ्यास करणाऱ्यांवर संशोधन करून काही तथ्ये मांडण्यात आली. यात काही योगसाधकांना एकटे राहून, काहींना दोघांनी मिळून, तर काहींना योगवर्गात एकत्रितरित्या योगाभ्यास करायला सांगण्यात आले. काही आठवड्यांनंतर ह्या तिन्ही प्रकारातील योगसाधकांचा अभ्यास करून जे निष्कर्ष काढण्यात आले ते असे होते - जे योगसाधक एकत्र योगाभ्यास करत होते त्यांच्या शरीरात ‘अँडोरफिन’ हे फील-गुड हार्मोन स्रवण्याने त्यांची सहनशक्ती वाढल्याचे समोर आले. एकटे किंवा दोघे मिळून योगाभ्यास करणाऱ्यांपेक्षा हे लोक जास्त आनंदी असल्याचे निष्पन्न झाले.

वासंतिक योगवर्गातले प्रसन्न वातावरण, मोकळी हवा, नीटनेटकेपणा, वक्तशीरपणा आपल्याला एक चांगला अनुभव देतो. पुरुष आणि स्त्री एकत्रित योगाभ्यास करत असतात. योग शिकवण्याची पद्धत, अनेक प्रवृत्तीची माणसे, त्यांच्या विविध समस्या, त्यांची मतमतांतरे आणि योगाभ्यासाच्या अनुषंगाने त्यांनी आपापल्या

समस्यांची केलेली सोडवणूक यामुळे पारंपरिक पद्धतीने योग शिकवणारे अशा प्रकारचे योग वर्ग हा एक अनोखा उपक्रम ठरतो.

योगाभ्यासाच्या बाबतीत स्पर्धात्मकता टाळणे अतिशय आवश्यक असते आणि हेच मूलभूत तत्व इथे पाळले जाते. आज आपण काहीतरी नवीन, वेगळे शिकतो आहोत ज्यामुळे, शारीरिक व मानसिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर आपल्याला लाभ होणार आहे, या मानसिकतेतून एकत्रितपणे योगाभ्यास केल्यामुळे निश्चितच एक चांगली, उपयुक्त अनुभूती मिळते. स्वतःच्या शरीराची आणि मनाची अधिक सूक्ष्मतेने जाणीव होते. आपल्याला कशामुळे बरे वाटते आहे, आपल्याला कसला त्रास होतोय, आपल्या शरीराचा कुठला भाग ताठर, कडक आहे, कुठला लवचिक आहे, अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरे हळूहळू स्वतःची स्वतःलाच सापडायला लागतात.

योगविद्येचा प्रसार आणि प्रचार करण्याच्या उद्देशाने संपूर्णपणे योगसाधनेसाठी वाहून घेतलेल्या योग विद्या निकेतन प्रशिक्षित उत्तम योगशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली योग शिकायला मिळणे, हे खूप भाग्याचे आहे, असे मला वाटते. योगाचा घोरोघरी प्रसार व्हावा, ह्या उदात्त हेतूने आणि निस्वार्थी भावनेने इथे योगासने, बंध-मुद्रा, प्राणायाम, ओंकार ध्यान, आदी शिकवले जातात. काही जणांना एकट्याने कुठलीही गोष्ट करण्याचा कंटाळा येतो, त्यांच्यासाठी हा वासंतीक योगवर्ग म्हणजे एक उत्तम पर्याय आहे. इथे सर्व योगसाधकांचे बारकाईने निरीक्षण केले जाते. कुणी काही चुकीचे करत असेल, तर हळूच त्याच्याजवळ जाऊन सुधारणा केली जाते. योगवर्गातली शांतता एक सुखद अनुभव देते. अगदी बारा वर्षांपासून पुढे कोणीही या योगवर्गात सहभागी होऊ शकतो. योगसाधकाला जर कुठल्या योगप्रकाराबद्दल शंका असेल, तर त्वरित त्या शंकेचे समाधानकारक निरसन केले जाते. योगसाधकाला कुठले शारीरिक दुखणे असेल, तर त्या संदर्भात आपल्याला हा विशिष्ट योगप्रकार कसा करावा किंवा का करू नये याचे सुस्पष्ट मार्गदर्शन या योगवर्गामध्ये केले जाते.

आपल्या आजूबाजूला शांतपणे योगाभ्यास करणारी माणसे ही आपल्यालाही योगाभ्यास करण्यासाठी नकळत उद्युक्त करत असतात, आपला उत्साह वाढवत असतात. एकत्रित योगाभ्यास करण्याचे असे अनेक फायदे आहेत, जे इथे सहजपणे मिळतात. आपल्या घरी प्रत्येकालाच मोकळी जागा, शांतता मिळेलच असे नाही. त्यांच्यासाठी हा वासंतीक योग वर्ग खूपच सोयीचा ठरतो.

योगाभ्यासाचा उपयोग मुख्यत्वे व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक विकासासाठी होतो. वैद्यकीय संशोधनाने आता हे सिद्ध केले आहे की योगाभ्यास हा व्यक्तीचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक दृष्ट्या विकास साधण्यासाठी माणसाला मिळालेले जणू एक वरदान आहे. योगाभ्यासाच्या

नियमित सरावामुळे स्नायूंची ताणस्थिती सुधारते ज्यामुळे मनोकायिक तणावही दूर होतो. योगशास्त्रात योगासनांसोबत यम-नियम, बंध-मुद्रा, प्राणायाम आणि धारणा-ध्यान या सर्वांना उचित स्थान दिलेले आहे. भौतिक सुखे मिळवण्याची धडपड, चंगळवाद, आत्मकेंद्रित स्वभावामुळे नाते-संबंधात वाढत चाललेला दुरावा, अशा अनेक कारणामुळे सध्या मनोकायिक तणावांचे प्रमाण खूप वाढलेले दिसून येते. अशा स्थितीत एकत्रित येऊन योगाभ्यास करण्यासारखे सर्वांगिण व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी दुसरे स्वस्त, सुलभ असे साधन नाही. आसन, बंध-मुद्रा, प्राणायाम यांच्या जोडीने केलेले यम-नियमांचे यथासंभव पालन आणि धारणा-ध्यान यांचा नित्य-नेमाने, निरंतर आणि आवडीने केलेला योगाभ्यास मनोकायिक तणाव दूर करतो, मनशांती प्रदान करतो, मनाची एकाग्रता आणि आकलन शक्ती वाढवतो. थोडक्यात काय, तर एकत्रित योगसाधना करणे म्हणजे केवळ आरोग्यासाठी, रोग निवारणासाठी केलेली कृती नसून सर्वांगिण जीवन सुधारण्यासाठीचा एक उत्तम मार्ग आहे, असे म्हणायला हरकत नाही.

‘सिर सलामत तो पगडी पचास’, ही म्हण आपण आतापर्यंत कितीतरी वेळा ऐकली असेल. शिक्षण, नोकरी, व्यवसाय, कला, क्रीडा, इत्यादी सर्वच क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी, उत्तरोत्तर प्रगती करण्यासाठी मनोकायिक शांतता, समाधान म्हणजेच सर्वांगिण आरोग्य उत्तम असावे लागते. सतत प्रगतीकडे वाटचाल करण्यासाठी, उत्तम इच्छाशक्तीसाठी, भयमुक्त निरामय जीवन जगण्यासाठी ‘सर्वांगिण आरोग्य’, ही सर्वोच्च संपत्ती आहे आणि तिचे संवर्धन करणे, ही प्रत्येकाची जबाबदारी आहे. शेवटी सर्वांगिण आरोग्याचा हाच तर वारसा आपण कळत-नकळत पुढच्या पिढीला सुपूर्द करत असतो, नाही का?



Three things in life that once gone, never come back-  
Time, Words and Opportunity.



## Common Programme at Yoga Bhavan, Vashi on 12th May 2024



**Vijay V. Bapat**

(Yoga Teacher, YTTC, Matunga. M. 9869460720)

This year 51st Yoga Summer Course was conducted by Yoga Vidya Niketan all over Mumbai, Navi Mumbai and on Online platform in the month of May 2024. In Mumbai, yoga summer course was conducted at 18 centres with total enrolments of 637 participants, located at City area, Western and Eastern Suburbs area by the trainee teachers of 47th YTTC batch, Matunga.

For the benefit of Yoga Summer Course participants of all the centres over Mumbai, a common programme of Yogic Shuddhi Kriyas, Pranayama and Meditation was organised at Yoga Bhavan, Vashi by YVN's YTTC, Matunga branch on Sunday, 12th May 2024. Around 250 Yoga Summer Course participants attended the programme.

Arrangements of the programme were meticulously made and all the instructions were given to trainee teachers with minute details. All the participants were served tea/coffee and breakfast in a very systematic manner.

As per the tradition of YVN, programme started on scheduled time at 8.15 am with Omkar and Prayer by Mrs. Medha Deuskar madam. YVN's Vice Chairman Shri Durgadas Savant sir welcomed all the participants and gave information of various activities of YVN and how the Yoga Bhavan was established over the period, in his own unique style.

After a brief explanation about importance of yogic shuddhi kriya, Mrs. Ashwini Dharap madam presented demonstrations by students of

47th YTTC batch of Matunga. Vastra Dhouti , Jalaneti, Rubber and Vesan Neti, Sutra Neti by Savant sir, Danda Dhouti and its variant Fountain by Shri Babar Sir, Sitkram and Vyutkram Kapalbhati . Vaman, Vyaghrakarani, Gajakarani, Gangaavtaran, Vatakram Kapalbhati and Nauli kriyas were presented with ease and in effortless manner. Yoga Summer Course participants were stunned by seeing Vyaghrakarani, Gajakarani, Gangaavtaran presentation by Savant sir and Babar sir and Nauli Kriya done by female students .

After the eye-catching Kriya demonstrations, release of New Prospectus for 48th YTTC was done at the hands of Smt. Pooja Oak madam and it was made available for sale at Book Sale Counter.

Thereafter a very senior teacher Mrs. Anita Kolhe madam conducted a mini workshop of Pranayama. After giving a overview of Pranayama in a very short time, she explained about sectional breathing, Anulom-Vilom Pranayama, Ujjayi and Bhramari Rechak Pranayama and involved all the participants to practise it themselves and understand technique of each Pranayama.

After the pranayama workshop, it was time to acknowledge the efforts and hard work put in by trainee teachers of Yoga Summer Course. Senior teacher Mrs. Meena Sahu madam conducted the introduction and felicitation of group of all trainee teachers and parent teachers working at each centre. Ex-Trustee Shri Parab sir, Chairman Shri Sinkar sir, Yoga Summer Course Orgainser & YVN's Trustee Mrs. Anita madam and Special Guest Smt Pooja Oak madam (daughter of Late Smt. & Shri Nimbalkar Guruji) were present on stage for felicitating all concerned.

In continuation of the programme, Chairman Shri Sinkar sir conducted a Meditation Workshop. He explained about Pratyahar, Dharana-Dhyana and how to proceed for selection of object for Dharana. He explained as to why Maharshi Patanjali had suggested Omkar Japa Sadhana for achieving final culmination into Samadhi . He also explained various methods of chanting of Omkar and do Omkar japa. Actual practice of all the variants of Omkar Japa was done swiftly.

Practice of Ganga Jamuna Omkar Sadhana was the highest point enjoyed by everyone in the Meditation Workshop. Sinkar sir ended his talk by narrating numerous benefits of Omkar Japa Sadhana.

Various publications of YVN, T shirts with YVN logo and other gift material were available for sale on Book/Memento Counter. Meena Sahu madam, Vanarse sir, Mestry sir, Medha Deuskar madam shouldered the responsibility collectively of these counters. Breakfast and Lunch distribution counter arrangement were nicely done under the supervision of Vedavati madam and Sneha Naik madam and all other YTTC teachers supported them for smooth proceedings. Mrs. Snehal Kulkarni expressed words of thanks to all concerned.

Compering of the entire program was done very well by Shri Vijay Bapat. The programme ended with Pasaydan sung by Shri Sudhakar Mestry sir in his melodious voice.

All the participants expressed satisfaction over well-managed programme and said that memories of the programme will remain in their mind for ever.

### **Summer Yoga Course Participants' Feedback (Centres attached to YTTC, Matunga)**

□ It was indeed a refreshing experience at Yoga Summer Camp conducted by Ms. Tirtha, Ms. Chetana and Dr Manasi. Being a beginner, I was doubtful whether I can grasp everything within a month...but this trio taught us asanas, pranayam with full & detailed instructions and demos, and that too correcting each one, whenever the posture or action was wrong while practicing...they really made our learning process सहज आणि सुलभ. And they kept the atmosphere pleasant with positive vibes as by the end we all with different age groups and different backgrounds became friends. Kudos to these young trainers for arranging this yoga activity for social welfare. We all have benefitted from it and happily wish Ms. Tirtha, Ms. Chetana and Dr Manasi a bright future...!

**- Vibha Sutar**

Sathaye College Centre, Vile Parle Centre

□ Had a wonderful experience & knowledge about yoga through this course. I was impressed that so much of knowledge about yoga can be gained in just one month. Special Thanks to our yoga teachers - Ms. Tirtha, Ms. Chetana & Dr. Manasi. The way they demonstrated asanas it was very easy to understand for beginners like me??.

Also was able to interact with new people & made new friends. Thank you as we had a great time with all of you.

- **Swarali Ghadigaonkar**

Vile Parle Center

□ Well, this is one of the few nice experiences, which I cannot forget...

I got to know that after practicing Yoga as a part of a group with an instructor helped me to learn better & faster. I experienced that after practising enough asanas in a proper sequence, when I lay down in Chaitanyasana, I felt as if I was floating & there was a sense of complete relaxation which just made me want to never open my eyes. That is absolutely Devine Experience, after a full day of sitting at my desk. Special Thanks to our yoga teachers as I was able to feel such a magical experience because of their guidance.

- **Kiran Salve**

Vile Parle Center

□ १ मे ते ३१ मे या कालावधीत आम्ही योग विद्या निकेतन तर्फे Yoga Summer Course join केला. आमच्या योगशिक्षिका आम्हाला योग्य मार्गदर्शन करत होत्या. त्यांनी अतिशय सुंदर पद्धतीने आम्हाला योग शिकविला. खूपच प्रेमळ पद्धतीने आम्हाला योगाभ्यास शिकविला, त्याबद्दल त्यांचे खूप खूप आभार! अशा योगशिक्षिका आम्हाला लाभल्या ह्याचा खूप आनंद वाटला. एक महिना कसा कुठे संपला ते समजलेच नाही. उद्यापासून आम्हाला करमणार नाही.

- **स्वप्ना इनामदार**

कुर्ला

□ Thank you so much Dhanashree ma'am & Neha ma'am for your guidance and support. You've been more than a teacher, you are a friend, a mentor, and two sweet sisters. I want you to know that your hard

work, dedication, and passion for teaching are truly appreciated. I never knew learning could be so fun under your guidance. Thank you for helping us discover our strengths, overcome our weaknesses, and for believing in us every step of the way. Wishing you all the success and happiness on your new endeavor.

- SNDT College, Churchgate

□ हेमाजी, विद्याजी, नेहाजी व अर्चनाजी गेला एक महिना आपण आम्हाला योग विद्येचे योग्य ज्ञान दिलेत त्याबद्दल तुमचे मनापासून अभिनंदन आणि आभार. योगविद्या व संगीत गुरुमुखी विद्या आहेत, त्या आपल्या समोरील व्यक्तीला शिकवणे सोपं नाही, आपण सर्वांनी जी मेहनत घेतलीत, समजावून सांगितले, तेही विविध प्रकृती, वेगवेगळ्या वयोगटातील साधकांना, हे निश्चितच एवढे सोपे नाही. असो, आपण योग विद्येचे बारकावे, प्राणायाम, आसने आदी सर्व काही खूप जीव लावून शिकविलेत. आज सकाळी उठल्यावर मन क्लासकडे वळले, नंतर समजले आता आपण योगाभ्यास स्वतः करणे आहे. हिरमोड झाला. आता स्वतः योग करणे हीच गुरुदक्षिणा होईल. एक सांगावं वाटतं, हल्ली एकावर एक फ्री दिले जाते. पण आपल्या ऋषीमुनींनी योगाभ्यासाबरोबर आरोग्य, निरोगी शरीर, भक्ती, यम-नियम दिलेत ज्यायोगे एक जबाबदार नागरिक म्हणून आम्ही सर्वजण निर्मल जीवन जगू. संत सांगून गेलेत- अवघाची संसार सुखाचा करीन, आनंदे भरीन तिन्ही लोक! या उक्तीप्रमाणे आपण वसा घेतला आहे, त्यासाठी आम्हाकडून तुम्हाला मनापासून शुभेच्छा!

- जनार्दन कदम

मसूराश्रम, गोरेगाव

□ In order to keep our body fit, we do various exercise like walking, jogging, push-up, squats etc. However, it is not adequate due to competitive life style of modern days, as we need harmony of body and mind with soul. We can achieve this harmony of mind and body with soul by performing Yoga. Hence, I joined one month's Yoga Course conducted by Yog Vidya Niketan to learn and understand Yoga. I find following salient features of this Course:

1) Instead of conventional method, this course has been organized into four stages which provides comfort to first time learner / beginner.

2) Teachers explained all 'asanas, mudra & kriya' in comprehensive manner so that it could be performed properly. They also informed

advantages and disadvantages of each asana, as well as who should avoid performance of particular asana due to ailment of particular body part.

3) Teachers demonstrated in front of learners so that learners are able to perform each asana, mudra and kriya comfortably. They paid full attention to each learner.

4) Broad information on 'Pranadharna, Pranayama and Omkar sadhana provided by teachers, made us to have better understanding of the basic concepts of Yoga.

5) Yoga Teacher Ms. Sharvari Mhatre presented information on other aspects of 'Ashtanga Yoga, Sakshi-bhav and Pranayama'. Ms. Pooja Pal and Ms. Gargi Parab accomplished and explained 'Yoga Asana, Mudra and Kriya brilliantly, under the leadership of Ms. Sharvari Mhatre.

6) It is nice that 'Shavasana' has been renamed as 'Chaitanyasana'. The way this asana was trained, it really makes our body & mind full of chaitanya.( alive, full of energy).

This course has been designed perfectly by yoga experts of Yog Vidya Niketan that I do not find any place for advice by me to make change.

I take opportunity to thank all senior teachers, who were present during this course for guidance. My special thanks to all three teachers, Ms Sharvari Mhatre, Ms Pooja Pal and Ms. Gargi Parab for delightful guidance to us.

**Vijay Kumar Panday**

Maze Maher (A4), Abhyudaya Nagar

□ योग विद्या निकेतनचे उन्हाळी योग सत्र आज संपलं. गेले एकतीस दिवस रविवार सोडून रोज दीड तास चालणाऱ्या योगाभ्यासाच्या वर्गाला आज पूर्णविराम मिळाला. आता उद्या(पासून) काय? एकदम एक पोकळी निर्माण झाल्यासारखं वाटतं. कालच लीना मॅडम म्हणालेल्या 'आम्हालाही रोजची सवय झालेली. त्यामुळे उद्यापासून काय करायचं हा प्रश्न पडणार.' मला वाटतं दोन्ही बाजूला जाणवणारा हा (काहीतरी) चुकल्या चुकल्याचा भास, हे या शिबिराच्या यशस्वीतेचे गमक आहे.

सामान्यतः योग अभ्यास करणारी व्यक्ती कधी अहम भावनेने, उद्दामपणे वागताना आपल्याला दिसत नाही. तिची वागणूक नम्र, इतरांशी नेहमी सौहार्दपूर्ण अशी असते.







याचं प्रत्यंतर वर्गामध्ये सर्वांच्याच वागण्यात दिसलं. लीना मॅडम रुपाली मॅडमना नेहमी 'ताई' म्हणून संबोधत असत, हे मला वैशिष्ट्यपूर्ण वाटायचं. पोदार महाविद्यालयाच्या डॉक्टर विद्यार्थी/ विद्यार्थिनींची वागणूकही (आयुर्वेदामध्ये योगाचा समावेश असल्याने बहुदा) तशीच विनम्र, स्नेहशील होती. सदा हसतमुख जयंतीलाल काय किंवा त्यांच्या मनमिळाऊ पत्नी काय मराठी नाहीत असं कधी वाटलंच नाही. तिवारीजी हे किती खोल व्यक्तिमत्त्व आहे, हे शेवटच्या दिवशी जाणवले. एकूणच सर्व वर्गामध्ये जाणवणाऱ्या स्नेहबंधांमागेही योग शक्तीचाच परिणाम असावा, असं मला वाटतं. त्यामुळे though every parting is sorrowful, this parting was (felt) more sorrowful!

आजच्या प्रमुख पाहुण्यांनी सांगितलेली एक गोष्ट मला विशेष महत्त्वाची वाटते. ते म्हणाले की 'आपण सर्वांनी योगाभ्यासातलं सातत्य (consistency) जपलं पाहिजे'. Let us resolve to do it. एकमेकांची आठवण तर त्या बरोबर येईलच.

– राजन

पोदार हॉस्पिटल, वरळी

□ When we breath we live.

Breathing means inhale and exhale.

The proper way of inhaling and exhaling clears our nostrils and breathing system. This is the important first step of yoga. Thanx Namrata mam, Ujwala mam and Sailesh sir for teaching us this. Hearty gratitude. This is what leads to relaxation. Mind, body and soul are relaxed through the breathing technique you taught us in yoga summer class. Dr's also say 'sit in a particular place and breath in and breathe out. If we inhale and exhale correctly, there won't be stress and anxiety. This most important technique of yoga we learned from you sir and mam. Thanks - God Bless You. Regards.

- Dhanu P. Budhavani

A-3 Mammabai High School

□ Thank you so much Dhanashree ma'am & Neha ma'am for your guidance and support. You've been more than a teacher, you are a friend, a mentor, and two sweet sisters. I want you to know that your hard work, dedication and passion for teaching are truly appreciated. I never knew learning could be so fun before. Thank you for helping us

discover our strengths, overcome our weaknesses, and for believing us in every step of the way. Wishing you all the success and happiness on your new endeavor.

- **Shrusti**

SNDT College, Churchgate

□ I feel somethings are meant to happen in your life. Joining yoga vidya niketan was like that. The technique where you are supposed to take a posture and concentrate on your breathing is very much effective. While doing this course, it helped me in my work as well where I am supposed to stand for 9 hours a day. Practicing asanas everyday made me more calm and relaxed. Also while doing anything, a place matters a lot. I feel it was a privilege to practise at Matunga. I love this Matunga, Hindu Colony and Five Garden spaces with old art deco buildings, big trees, big footpaths, and big roads. These are all things used to inspire me after the session. Focusing on your breath makes you focus on everything. It was a very peaceful experience for me . After completing this course, I feel very flexible. There is some kind of an easiness in my body. The best part was putting yourself into the discipline of listening and following the teachers. keeping all things aside, no matter what you have done before related to yoga. I feel group practice creates an energy through which you feel very motivated. I felt very fortunate to do this course. I see a lot of change in me. Also, it made me realise where i need to work on. I genuinely thank all teachers and all of you who were a part of this course. Thank you so much!

- **Rishikesh**

Centre B3 - Ruia College

□ This Yoga Summer Course was my first formal Yoga Course. Before this Course, I was doing Yoga while watching online videos only. With this Yoga Summer Course, I could understand the minute things about Yoga, the breathing techniques, the right way of Omkar Sadhana, how to make mind concentrate on asanas with Prandharana and much more, of which I was ignorant before joining this Course.

The Teachers very patiently answered all our questions and corrected our postures wherever we were doing wrong or finding anything difficult. This Course brought a discipline in me and taught me how to do asanas in a disciplined and controlled manner.

**- Archika Agrawal**

Bramhakumari Garden C3

□ Hello everyone. I want to thank Anuya didi, Rakhi didi, Nilambari didi and Tejasvi didi for guiding me so well. I am visually impaired person, still I could perform asanas just by hearing your instructions. Your instructions were very clear. You all use to answer my every query patiently. Corrected me whenever needed. Thanks for your love and affection. Thanks Anuya Tai for encouraging me to join this course and Yoga Vidya Niketan for allowing me to join. I enjoyed it to the fullest. Thank you once again. All the best for your future journey

**- Sonu Cherala**

Mahila Mandal , Kurla D3

□ I am very happy to inform you that I have completed 24 kms Trek by walk, had experience raining and snow fall, Thank you Yoga Vidya Niketan, Shri Anand Sir, Sweta ji and Rumana ji, I joined the yoga summer class from 1 May 24 at Khalsa College, I would like to reiterate that my body got proper stretches due to which I could complete Char Dham Yatra.

This has happened only & only with the help of Yoga Vidya Niketan and all of you, the team that helped us to carry out the life journey of Body, Mind, Heart and Soul, in a spiritual way.

**- Kishor Deokar**

D1 Khlasa College

□ Flexibility is improved a lot due to the course. We were given proper guidance individually by teachers on every asana, kriyas performed by us.

**- Mohan Parthasarathy**

□ Yoga Class has taught me patience and surrender. It has also made

me realise that doing simple looking asanas in a proper manner takes a good amount of attention but can be achieved with practice & consistency. Sejal ma'am, Manini ma'am & Deepti ma'am were really helpful and encouraging teachers, it was a joyous journey to be a part of the class.

- **Bhavna Ganiga**

□ My flexibility, stability, posture & sleep cycle have all improved. This course has been extremely useful towards this end. Have to thank the wonderful, conscientious Teachers Sejal, Manini & Dipti (in no particular order) for their great work ethic, commitment, dedication, discipline & focus towards contributing to our knowledge & skill - they are truly helping spread the Yogic Sciences in India.

- **Daniel Thomas**

D4 AFAC School Chembur

□ I have done yoga from Yoga Vidya Niketan. Whatever they taught me was very good, feel positive vibes. They used very good techniques for asanas, mudras and pranayamas. All these were very useful & I reduced my weight through different types of yoga techniques. Thank you for your kind support.

- **Hetal Patel**

Bramhakumari Garden C3

□ योग विद्या निकेतनचे योगविद्या घरोघरी पोहोचवण्याचे कार्य गेली ५१ वर्ष सुरू आहे. त्यानिमित्ताने ते वेगवेगळे उपक्रम राबवत असतात. यावर्षी मे महिन्यात योग समर कॅम्पमध्ये सहभागी होऊन या उपक्रमाचा लाभ घेण्याचा मला योग आला. तेथे आम्हाला समिधा मॅडम, ज्योती मॅडम, साक्षी मॅडम प्रशिक्षक म्हणून लाभल्या. आमचे गुरु-शिष्याचे नाते निर्माण झाले. या सर्वांनी आणि त्याचबरोबर मध्ये मध्ये त्यांचे वेगवेगळे parent teachers यांनी आम्हाला योग विद्येचे महत्त्व, माहिती, आणि प्रत्येक गोष्टीचा आपल्या शरीराला काय फायदा आहे याचे महत्त्व समजावून सांगितले. उदा. द्रोण मुद्रेमुळे ताठ बसायला मदत होते इत्यादी. योग विद्या निकेतनने योग समर कॅम्पसाठी म्हणून जो अभ्यासक्रम बनवला आहे त्यात एकदम उडी मारायला शिकवले नाही, कदाचित त्यामुळे इजा होऊ शकते हे ध्यानात घेऊन पायरी पायरीने पुढे कसे जावे, हे शिकवले आहे. शरीराच्या सर्व भागांना उपयोग होईल

अशा आसनांचा यात समावेश केलेला आहे. आपल्याला शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सर्व प्रकारचे स्वास्थ्य गरजेचे असते. पण या धावपळीच्या जीवनात आपण जास्त करून आर्थिक स्वास्थ्यामागे धावत असतो. पण त्याच्या बरोबरीने शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक स्वास्थ्यपण तेवढेच महत्त्वाचे आहे, हे पटवून दिले. त्यांनी आसनांची प्रात्यक्षिके करून दाखवली आणि करवून घेतली. त्याचबरोबर बारकाईने लक्ष ठेवून कोणाच्या काही चुका होत असतील, तर दुरुस्त करून घेतल्या. सातत्याने त्यांचे सांगणे होते की प्रत्येकाने आपल्या क्षमतेप्रमाणे करा, कुणाशी आपली स्पर्धा नाही. मला अजून एक सांगावेसे वाटते की प्रत्येकाने आपल्याशी स्पर्धा करावी, कालच्यापेक्षा आज आपल्यात कशी जास्त सुधारणा होईल, याकडे लक्ष द्यावे. या कॅम्पच्या निमित्ताने वाशीला जाऊन योगिक शुद्धीक्रिया वगैरे प्रात्यक्षिके बघायला मिळाली, अर्थात त्यामागे भरपूर सराव गरजेचा आहे, ही नुसती जादू नाही. शरीर शुद्धीसाठी त्यांचे महत्त्व कळले. प्राणायाम बंध-मुद्रा यांचे मानसिक स्वास्थ्यासाठी किती महत्त्व आहे तेही समजले. आरोग्य हा सुद्धा खरा दागिना आहे हे आपण लक्षात घेऊन सातत्याने स्वतःसाठी काहीतरी केले पाहिजे. सातत्य हे तेवढेच महत्त्वाचे आहे. सर्व प्रशिक्षकांकडून आम्हाला चांगले मार्गदर्शन लाभले याबद्दल त्यांना मी धन्यवाद देऊ इच्छिते. आपण सर्वजण स्वस्थ, मस्त, आणि आनंदी राहावे, स्वावलंबी राहावे, यासाठी आपण प्रयत्न केले पाहिजेत आणि ते लाभावे म्हणून मी परमेश्वरकडे सर्वांसाठी प्रार्थना करते. योग विद्या निकेतन हे जे कार्य हाती घेतले आहे त्यात त्यांना उत्तम प्रतिसाद लाभू दे आणि हे कार्य असं सतत चालू राहू दे. सोहम् घोषची घुमत रहावा मानस मंदिरी!

– विभावरी विलास परांजपे  
दादर क्लब सेंटर, इ-२





## Common Programme at Yoga Bhavan, Vashi on 19th May 2024



**Meenakshi Banjan**

(Yoga Teacher, YTTC, Vashi M. : 9741308113)

After get-together on 12th May 2024 of most of the 51st Summer Course Centers situated in Mumbai under Matunga YTTC, now on 19th May 2024 it was turn of Summer Course Centers under Vashi-Global 47th YTTC. It was a common program for Centers from Ghatkoper, BARC, Vashi, Koperkhairane, Sanpada, Nerul, Kharghar, Ulve and Panvel. 425 participants from these centers attended the Function. Including junior and senior teachers, there were in all 550 persons for the get-together. At Yoga Bhavan, Vashi this program was arranged from 8am to 12.30 pm. This event was also simultaneously relayed online to the YVN Global / Online Yoga students & teachers fraternity and participants of nine online Summer Course centres.

Like every year, this year too, the Common Program was meticulously planned and scheduled appropriately. The program was especially planned for participants of all the Summer Course Centres to witness / experience various unique Yoga practices which broadly included deeper understanding of Shuddhikriyas, Pranayamas and Meditation. The program was also planned to include felicitation of Organizers, Co-organizers and Parent Teachers of all the Centres.

The Summer Course participants, 47th YTTC students (Jr. Teachers), YTTC teachers (Sr. teachers) started trickling into the Yoga Bhavan premises from around 7am onwards. There were clear instructions for Junior teachers to place their footwear on the 2nd floor of Yoga Bhavan while all the invitees were issued appropriate bags to keep their

footwear in and carry it along with them. Every Center Organizers collected breakfast and lunch coupons as per registration from the coupon counter. The able Comperere for the event, Mr. Sahebodin Das continued to communicate about a few general instructions and asked all the participants to finish their snacks and tea before 8am and occupy the seat. There were carpets spread in front of the dais and chairs in the sides and far back side.

The event opened at 8 am with the traditional divine chanting of Omkars and Prayers melodiously rendered by one of the Senior faculties, Ms. Malabika Biswas. With that auspicious back-drop, Mr. Durgadas Sawant, Vice Chairman, YVN and Organizer of YTTC and YNTC Vashi and Global batch welcomed all and informed that this year is the 51st Yoga Summer Course, in which there were in all 41 physical centers and 9 Online centers and in those 50 centers total 1970 participants enrolled, which is the highest figure after the pandemic. He then briefly described the history of Yoga Bhavan, how the structure was raised step-by-step right from the purchase of the plot. He also stressed that the entire development happened possible only through the generous donation of well wishers, Yoga lovers, teachers, students and activists of YVN.

At 8.20 am, Mrs. Manjushree Deshpande, a Senior faculty, presented the most-awaited 'Shuddhi Kriya Demonstration' with a brief explanation about each Kriya - its basic technique psychosomatic effects, contraindications and benefits. In a span of an hour, from 8.20 am to 9.20 am, a number of junior teachers and few senior teachers effectively demonstrated a kaleidoscope of various Shuddhikriya practices ranging from Neti practises (Jala, Rubber, Vesan, Sutra ), Kapalabhati (Vaatkram and Jalakram - Seetkram, Vyutkram), Dhouti (Vaman, Vyaghrakarni, Gajakarni, Vastra, Danda ), few innovative Kriyas like Gangavataran Kriya, Jala-Prapat and different stages of Nauli. The captivating Shuddhi Kriya demonstrations concluded to a thunderous applause by the invitees.

Pranayamas are not just a set of breathing exercises. Though related to breathing, regular practice of it is an effective means to control the

mind and heal all the stress related disorders and also awakening 'Prana Shakti' or 'Chaitanya Shakti'. At 9:30 am, Mr. Durgadas Savant once again came to the dais to explain this and more through a 'Pranayama Workshop' for an hour with the support of demo by few junior teachers. Mr. Savant shared his expertise lucidly on various types of Pranayamas (Anuloma-Viloma Pranayama, Ujjayi Pranayama, Bhramari Rechaka Pranayama and Sahaj Abhyantar Kumbhak), covering the importance, technique, psychosomatic effects, contraindications and benefits, giving out finer nuances on each of them. While the Centre teachers had already introduced Pranayama to their participants during the Summer Course, the Pranayama workshop further offered more knowledge and clarity on the subject and participants also got the opportunity to practise a few new Pranayamas.

While Soorya Namaskar is not a part of Hathayogic and Maharshee Patanjali's Rajayogic tradition hence was not part of the Yoga Summer Course. However knowing the tremendous benefits of the dynamic set of practises, a Sooryanamaskar Workshop is arranged at Yoga Bhavan in the first week of June. Hence, to introduce the subject at 10.30 am, Ms. Swati Nigade, faculty at YVN, briefly introduced Soorya Namaskar, the 10-steps Sun Salutation practice along with Mantra with the support of demonstrator, Ms Vandana Jaolekar, faculty at YVN.

Thereafter at 10:40 am, with the assistance of Ms Sujata, senior faculty, YVN formally released the 48th YTTC Prospectus at the hands of General Secretary of YVN Mr. Rajendra Joshi and also 25th YNTC Prospectus at the hands of Smt. Pooja Oak, daughter of Late Nimbalkar Guruji and Guru Maa Late Shakuntala Madam. At 10.45 am, Ms. Neha Kerure, Co-organiser of YTTC, called out each of the Organisers, Co-organisers and Parent Teachers of each Yoga Summer Course centre giving a brief introduction while they walked to the dais, to felicitate each one of them, handing away a small bunch of flowers with assistance from Ms Sujata as a token of appreciation of their hard work and perseverance in Yoga Summer Course.

Then a Meditation Workshop was conducted by Mr. Vishwanath Mahajan, a senior faculty and Trustee of YVN, with the support of the able-demonstrator, Mr. Madhu Nair, senior faculty of YVN. In this workshop, Mr. Mahajan deep-dived into the psychosomatic effects of various types of Omkar Meditation, its technique, contraindications and benefits.

The whole event was well-knit by the talented Compere of the event, Mr. Sahebodin Das. In the end, Ms. Hemangini Bansod, faculty of YVN, offered 'Vote of thanks' acknowledging all the invitees - the participants of various Yoga Summer Course Centres, the Anchor, all the Speakers, Demonstrators, back-end support members, Management, Senior Faculty, Caterers team, YVN staff and support team. The event concluded with satvik lunch between 12.30pm to 1.30pm for all the invitees well before the scheduled Yoga Summer Course Organizers' meeting at 2 pm.

Thereafter, the invitees started checking out / buying YVN books and Golden Jubilee Teeshirts, etc. placed at the counter.

### **Feedback received from participants of Yoga Summer Course conducted at centres attached to YTTC, Vashi**

We are thankful for the inspirational feedback received from many participants of Yoga Summer Course conducted at various centers. Due to shortage of space, it is not possible to publish all the feedbacks here but we would like to mention the names of the following participants who have sent feedback.

\* Sudha Nakhate (Age 63 yrs), Nirav Shah, CA Krishna Kumar Das, CA Avneesh, CA Priyadarshini Shah, Renuka, Prashant Ambadekar, Monisha Punnassery (Canada), Narasinh Kameshwar , Sandeep Parekh, Manasi Mahesh Shinde, Vivekanand Sankul, Sanpada, Anand Sharma, Hemant Suklikar, Dr. Dhanashree Mane, Neha Amit Kumar, Ramasubramonian M., Geeta Vaidya, Isha Mohakhud, Prasad Ramamurthy, Akshatha Praasad, Balaram Sir, Saylee Talwalkar, Aparna and many more

\* I recently completed Summer Yoga course of 2024 conducted by Yoga Vidya Niketan at Maratha Bhavan Center, Vashi. I had earlier

attended this course around 30 yrs back. I am surprised and pleased to see that the same disciplined and meticulous method of teaching is still being followed. Every word they said gets ingrained in our brain. Both Sweta Mam and Gupta Sir were very patient while teaching us asanas. They were very observant and encouraging. This inspired me to try even Bhushirasana. I realised that I could do more than I imagined which made me very happy and satisfied. I am sure to make it part of my daily routine for a healthier life. Once again, thank you to my teachers and Yoga Vidya Niketan.

\* To all our motivational Yoga Trainers, @Yogita Singh @ Azra. S @Kiran Shetty @Swapna Menon. I express my gratitude to each one of you for your hard work and immense patience you all have put into training us. Honestly, I have never enjoyed yoga no matter how much I tried, and my kids were so sure that I wouldn't continue the yoga training more than four sessions. However, these classes were so engaging that made me want to be there each morning regardless of how hectic my day was going to be. I am truly grateful to each one of you in being part of this amazing journey. Each class you all have paid so much attention into our tiniest yoga errors just to make our asanas perfect.

\* वैसे तो योगा ग्रीष्म कोर्स के सभी प्राक्षित गुरु, मेरे शब्दों के मोहताज नहीं है, क्योंकि वो सभी काफ़ी आगे अपने जीवन में समाज कल्याण हेतु अग्रसर हो चुके है। फिर भी मैं अपने भावना को कुछ चंद शब्दों में लयबद्ध करने का प्रयास कर रहा हूँ जैसे की उन्होंने पिछले एक महीने में मेरे शरीर को लयबद्ध किया है!

शब्दों के सुंदर मिलन से गीत बनता है  
मधुर संगीत कर्ण को प्रिय लगता है,  
ध्यान की साधना से मन संयमित होता है  
और योग से शरीर लयबद्ध होता है,  
किरण की प्रक्षिण, अज़रा की सहजता,  
श्वपना की आवाज़ की मधुरता से चैतन्य आसान,  
और योगिता के योग प्रक्षिण से  
योग विद्या निकेतन में चार चाँद लगता है।

\* I wanted to appreciate the Graded Yoga Summer Course's unique

technique taught to us at Yoga Bhavan, for conditioning our body from simple asanas to traditional practices. This actually helped our body getting conditioned and the kind of flexibility and calmness we are feeling now after one month is actually commendable. Never ever thought that I would be able to perform all standard Yoga asanas and Pranayamas with Kumbhak with such ease and clarity. Keep conducting such Courses more frequently.

\* Would like to thank you for all your efforts in making us do yoga from day 1 till last day by giving personal attention to everyone. I was not able to sit without chair and now my body so flexible. Course is well designed starting from simple asanas to increasing levels gradually with step-by-step process. Thanks to all our yoga teachers for all their efforts.

\* I agree you guys have made yoga so interesting - all asanas were explained so well with its advantages & demo. All the classes were so good that i used to look forward to attending the class. Kudos to all the teachers who were so patient in teaching & always smiling. My heartfelt thanks & gratitude to the entire teaching team.

\* I want to extend my heartfelt gratitude to Dipti maam, Sneha maam, Aman maam and Tanaya maam for the incredible online yoga sessions. Your dedication, expertise, and passion for yoga have made each class a remarkable and enriching experience. Clear instructions, your energy, motivational guidance, attention to details and personalized corrections have been invaluable. Your efforts have made a significant impact on our lives, bringing peace, strength, and flexibility to both body and mind.

\* I would like to express my gratitude for the opportunity to participate in this yoga summer course. It was a truly wonderful experience. All four teachers—Darshnik ma'am, Meenakshi ma'am, Dakshatha ma'am, and Nilima ma'am—were motivating, dedicated, and inspirational. The classes were well-structured and, despite being conducted on a digital platform, never felt like typical online sessions. For me, the most remarkable experience was the demonstration of

Shudhikriya. Within the limitations of an online class, the teachers did their best, and their level of demonstration touched me deeply. Demonstrating motherly touch, precise demo of the 'wrong doing ways' of every asana, guided Chaithanyasana are additional takeaways from this journey. You teachers were my inspiration to attend consecutive classes.

\* Thanks to all the teachers, my misunderstanding was cleared as online yoga was better than offline, and every participant got clear attention, and a special thanks to teachers, they were more punctual and enthusiastic, course was beautifully organised and conducted.

\* Thank you Mukesh Bhai, Hemant sir, Swagata Ma'am, Mridula & Aditi for your true YOG SEVA by organizing such a wonderful course. I know it's an unfair demand, but please see if there is any possibility to repeat or continue yoga classes at the same location so we all can extend the good health & happiness forever.

\* Thank you, Mridula ji, Swagata, Mukesh ji, Lele sir, and Aditi, for the wonderful instructions and demonstration of Yoga Asanas. I always looked forward to the 7am to 8:30am session in the morning. It was my own hour and a half for self-development and understanding my own self. The practice has helped me a lot to overcome my laziness and has already started to benefit my energy levels throughout the day.

\* योग विद्या निकेतनने करून घेतलेला महिन्याभराचा अभ्यास (आसन, प्राणायाम आदी) यामुळे माझ्या मनातली सर्व भीती नाहीशी झाली. पूर्व, सुलभ आणि स्टँडर्ड या तिन्ही टप्प्यात केले गेलेले आसनप्रकार व प्राणधारणा यामुळे योग माझ्यासाठी अधिक सुलभ झाला. स्वस्तिकासन, पद्मासन, वज्रासन तसेच प्रत्येक आसन, मुद्रा, त्यांचा योगीक अर्थ आपल्या शरीराला (अगदी टाळू पासून पायांच्या बोटांपर्यंत) मिळणारा योगिक व्यायाम हा किती फायदेमंद असतो ते अनुभवता आले. कुठल्याही अवयवावर ताण आणून न देता संध गतीने केलेला हा योगाभ्यास मला माझ्या दिनचर्येमध्ये उत्साही, आनंदी राहण्यासाठी प्रेरित करतो.

\* योगामुळे शरीरातील जितके म्हणून अवयव आहेत अगदी मनासकट सर्वांचे आरोग्य चांगले राखले जाते. असा बहुउपयोगी, बहुउद्देशिय योग शिकण्याची संधी आम्हाला ह्या एक महिन्याच्या शिबिरात मिळाली. आतापर्यंत जो योग केला तो

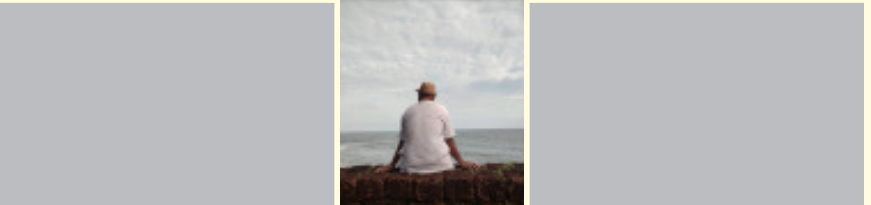
अर्धवट होता त्याला ह्या योगवर्गामुळे पूर्णत्व प्राप्त झाले. सर्व शिक्षकवर्गाचे आभार, ज्यांनी चुक ते बरोबर, बरोबरला उत्कृष्ट बनवण्याचे सर्वांगीण काम केले. ह्याही पुढे योग असाच सुरू राहिल. शिकलेले व शिकवलेले वाया जाणार नाही, याची काळजी घेतली जाईल.

\* After 47 years of my life, I experienced real Yoga here for the first time, I must say yoga is more than just stretching and bending, it is strength training and a very holistic approach towards quality life.

\* YVN's yoga sessions were meticulously thought out and well-designed and carefully delivered to the participants . The teachers took utmost care that participants are always mindful of how far they push their limits without injuring themselves. This aspect becomes paramount while learning in virtual mode. Special mention of Smt Padma ji, who ensured that precautionary instructions were regularly stated before and during the Yogasanas. The quality of teachers and teaching is top notch and I would recommend it wholeheartedly to my friends and family.

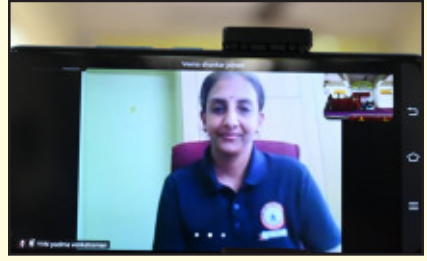
\* It was an excellent 31 days well spent where all of us devoured the wonderful knowledge of our great ancient sages. The beautiful course designed by our beloved Guruji Sadashiv Nimbalkar is so methodical that even a novice would not only improve his/her flexibility and health each day but would fall in love with Yog. All our young trio of teachers Padmaji, Sureshji and Ashishji poured all their knowledge and experience in teaching us all the intricacies about Yog.

\* First of all, I would like to give sincere thanks to Padma madam, Suresh Sir and Ashish Sir for conducting this summer camp so well. Most important was the way this course was designed in very systematic way including all possible Asanas, Pranayamas, Kriyas, Mudras, etc. and for students of all the levels.











## Yoga Vidya Niketan's Bal Sanskar Shibir Conducted at Damle Yoga Kendra - Part I



**Sapna Shah**

(Yoga Teacher, Damle Yoga Kendra, M. : 9969667050)

**W**e are happy to announce that this was our 27th year of Bal Sanskar Shibir and was conducted in 2 parts this year, on popular demand (Part I - 23rd April,2024 to 4th May,2024 and Part II - 8th May,2024 to 18th May,2024)

As the name suggests, Bal Sanskar Shibir helps cultivate discipline, manners and values thereby helping improvise a child's physical, mental and social health.

As respected Shri Mukund Bedekar Sir (Managing Committee Member) had gone to U.S., Organizer Mrs. Manjiri Phadnis Ma'am conducted this shibir as per the guidelines given by him. He was missed by teachers and children alike. The team that included senior Yoga teacher Ms. Saroj Athavale Ma'am, Mr. Ulhas Telang Sir, Mrs. Uma Parulkar Ma'am, Mrs. Swati Choksi Ma'am, and Mrs. Sapna Shah, worked around 18 children to make this shibir a grand success. Mrs. Neelima Divekar Ma'am and Mrs. Anita Kulkarni Ma'am gave their precious time to this shibir.

On the Inaugural Day, Mrs. Sudha Karambelkar Ma'am (who was an active teacher in the Bal Sanskar Shibir in the past for many years) came specially to bless the children.

As was designed, every day the shibir started with Omkar and Prayer to bring about calmness and focus to the mind of the kids. Various Shlokas and Mantras (to be chanted while waking up, working, taking bath, drinking water in the morning, before meals, during evening prayers and

before sleeping) are taught to the children. This brings in more consciousness and helps them be aware of the presence of Divine Power in different forms at every step of these daily routines. This is followed by Manache Shlok by Swami Samarth Ramdas. This helps children understand good from bad, how to live right, etc.

Importance of Suryanamaskar, 12 names of Surya Dev, Gayatri Mantra chanting, practice of 12 cycles of Suryanamaskar, and Shloks to be recited post-Suryanamaskar practice are taught to the children. This helps them understand the importance of expressing gratitude to Lord Surya and that of strengthening their body.

Various asanas in sitting position, supine position, prone position, and standing position are taught and practiced to help improve their overall health. Yoga practice is concluded with Omkar and Chaitanyasana that was diligently practiced by the children.

Story time was made interesting with narrations from Ramayan, Mahabharat, or tales with morals.

Playtime was much enjoyed as it was a way to express their accumulated energies. Play included langadi, dog and the bone, blind man buff, drawing tail after being blindfolded, etc.

This was followed by healthy and tasty snacks sponsored by loving and enthusiastic parents, yoga sadhakas from regular yoga centres of YVN and teachers. The food sponsors were Bedekar Sir, Swati Choksi Ma'am, Sapna Shah, Pari Toraskarji, Seemaji and Nayanji Mhatre, Panna Adhikariji, Dyanesh Rautji, Kusum Somaiyaji, Dr. Prasad Panshikarji, Shoma Loboji, Shama Ketkarji, Madhuri Zodeji, Vanita Peswaniji, Rucha Limayeji, Arun Potadeji, Neeraj Shendeji, Sunetra Sukhtankar and Kiranjot Khalsaji. Expressing gratitude to the sponsors, praying together and eating together was simply enjoyed by the kids.

On the Concluding Day, we were privileged to have an accomplished Chief Guest –Mrs. Geeta N. Parawati [ M.A.(Philosophy), L.L.B. from Mumbai University] who was a Principal of Government Law College, Mumbai. She is a regular yoga sadhaka trained by Manjiri Phadnis Ma'am

at Lilavati Hospital Yoga Centre for more than a decade. She motivated the children and their parents to practice yoga. She was accompanied by her friend Mrs. Anuja Agate. Parents were happy to see the demonstration of the activities done by the children during the shibir. Simple shuddhi kriyas to maintain the health of eyes and oral hygiene was taught by the teachers.

Manjiri Phadnis Ma'am gave information about various activities conducted by YVN institute. She congratulated the children. The children were handed over certificates and Bal Sanskar book by the chief guest.

With this shibir, an attempt was made to plant a seed (to a better life with healthy body, wise and calm mind, good social health and right use of energy) into these young mind. The experience was overwhelming both for the children and the teachers.





## Yoga Vidya Niketan's Bal Sanskar Shibir Conducted at Damle Yoga Kendra - Part II



**Ulhas Telang**

(Yoga Teacher, Damle Yoga Kendra, M. : 9820789212)

Yoga Vidya Niketan (YVN) conducts Bal Sanskar Shibir every year for children of age group 6 years to 11 years. 27th Bal Sanskar Shibir was conducted at Damle Yoga Kendra in two batches. Batch No. 1 was from 23rd April to 4th May 2024 and Batch No. 2 was from 8th May to 18th May 2024. This second batch was started considering the request of many parents as school holidays started from 1st May for many English Medium schools. There was overwhelming response for Batch No. 2 of Bal Sanskar Shibir and as many as 36 children participated in the Shibir. Mrs. Madhura Karambelkar, a senior YVN teacher was the Organizer of this batch and four other teachers viz. Smt. Saroj Athavle, Shri Ulhas Telang, Shri Umesh Mantri and Mrs. Vaishali Shah helped her in conducting the Shibir successfully.

Daily Shibir started with 3 Omkars and YVN prayer followed by recitation of shlokas - Manache Shlok by Ramdas Swami. Some Sooryanamaskars were taken thereafter with chanting of different names of Sun God which all children learnt by heart within a week. They





enjoyed it. Children also loved doing Yogasanas. Some easy yogasana poses were taught to them which would help them maintain body elasticity. After a short break, some indoor games were taught to children. It was the happy moment for children. This was followed by story telling programme with a moral. Children were also told about good habits to be followed daily like respecting elders at home. Some children loved to tell stories of their own. One among them recited 'powada' of Chhatrapati Shivaji Maharaj and one girl entertained the others with 'gymnastics' steps. Everyday, the Shibir ended with distribution of snacks for children. Some of the parents, our some yoga sadhakas and teachers sponsored the snacks which the children enjoyed the most.

The ten day shibir concluded with parents' meeting. All parents of children were invited to observe the events of last day, to see what their children learnt in this shibir. The children and parents were taught simple mouth cleansing Yogic Kriyas by Vaishali Madam to be followed regularly. Certificates and snacks were distributed to children and pedhas to all members present. It was a memorable event for all who were present for the events.





## योगभवतमध्ये बाल-संस्कार वर्ग



प्रदीप घोलकर

(योगशिक्षक, योविनि, वाशी. मो. : ९२२४१७५२६६)

**मार्च**-एप्रिल महिने सुरु झाले की पालकांचे फोन यायला सुरुवात होते - 'सर, आपले बाल-संस्कार वर्ग ह्या वर्षी कधी सुरु होणार?' मग आम्ही सर्व शाळांच्या परीक्षांचे वेळापत्रक बघून बाल-संस्कार वर्गाच्या तारखा ठरवतो आणि उत्साहाने त्यासाठी कामाला लागतो.

ह्या वर्षी आम्ही सोमवार दि. ६ मे ते गुरुवार दि. १६ मे २०२४ ह्या कालावधीत बाल-संस्कार वर्ग घेतले. ह्या वर्गात प्रवेश घेण्यासाठीची वयोमर्यादा होती वय वर्षे ६ ते १२. एप्रिल महिन्यापासूनच विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घ्यायला सुरुवात केली. ८ ते व ९ वर्षांपर्यंतच्या एकूण ५१ विद्यार्थी-विद्यार्थींनी ह्या बाल-संस्कार वर्गाचा लाभ घेतला.

सोमवार, दि. ६ मे २०२४ ह्या दिवशी प्रार्थनेने बाल-संस्कार वर्गाची मोठ्या उत्साहात सुरुवात झाली. श्रीमती शिल्पा आरोंदेकर यांनी आपल्या सुमधुर आवाजात प्रार्थना घेतल्यानंतर श्री. प्रदीप घोलकर सरांनी विद्यार्थ्यांकडून ओंकार आणि संधीचालन क्रियांचा अभ्यास करून घेतला. तदनंतर केलेल्या सूर्यनमस्कार साधनेच्या अभ्यासानंतर कु. सोनाली राऊल यांनी योगाभ्यास शिकवला. नंतर प्रदीप सरांनी रोजच्या व्यवहारात आचरणात आणावयाच्या संस्कारांविषयी प्रबोधन करून ज्ञानेश्वरी, दासबोध, चाणक्यनिती, विदूरनिती, आदी जुन्या ग्रंथांमधील निवडक श्लोक त्यांच्या अर्थासहित शिकवले. सर्व मुलांना ते श्लोक खूप आवडले. त्यानंतर सोनाली आणि शिल्पा मॅडमनी अतिशय सुंदर पद्धतीने लहान मुलांच्या आवडीचे काही मनोरंजक खेळ शिकवले. शेवटी, प्रदीप सरांनी भजनाचे काही प्रकार शिकवले आणि विद्यार्थ्यांकडून पाठांतर करून घेतले.

त्यानंतर ३० मिनिटांच्या मध्यंतरात विद्यार्थ्यांना वेगवेगळ्या प्रकारचे, मुलांच्या आवडीचे, पण सात्विक खाद्यपदार्थ खाऊ म्हणून देण्यात आले आणि पहिल्या दिवसाचा शेवट ओंकार उच्चारणाने झाला. वरील प्रमाणे बाल-संस्कार वर्गाच्या पुढील सर्व दिवसांची दिनचर्या होती.

अशा प्रकारे १० दिवस वेगवेगळ्या गंमती-जमती आणि संस्कारात्मक अभ्यास

करत कसे आनंदात निघून गेले, ते कुणालाच कळले नाही. गुरुवारी १६ तारखेला या बाल-संस्कार वर्गाचा समारोप सोहळा संपन्न झाला. समारोप समारंभासाठी उपस्थित प्रमुख पाहुण्या डॉ. दया तिळवे आणि अमेरिकेतून नुकतीच भारतात आलेली निंबाळकर गुरुजींची ज्येष्ठ कन्या श्रीमती पुजा ओक यांनी विद्यार्थ्यांबरोबर सुखसंवाद साधला. उपस्थित सर्व पालकांनी योग विद्या निकेतनतर्फे आयोजित ह्या उपक्रमाची भरभरून प्रशंसा केली आणि शिक्षकांचे मनःपूर्वक आभार मानले. काही पालकांनी तर हा वर्ग असाच पुढे सातत्याने चालू ठेवावा, असे सुचवले.

ह्या बाल-संस्कार वर्गातून विविध प्रकारचे जीवनोपयोगी संस्कार करण्यासाठी ह्या वर्गाचे ज्येष्ठ संघटक श्री. प्रदीप घोलकर यांना कु. सोनाली राऊल आणि श्रीमती शिल्पा आरोदेकर ह्या दोन उत्साही योगशिक्षिकांनी मोलाचे सहाय्य केले. ह्या वर्गाच्या वक्तृशीर आयोजनासाठी योगभवनमध्ये कार्य करणारे सेवाभावी श्री. नथुराम गोळे उर्फ बुवा आणि श्री. दिपककुमार सिद्धू यांनी उत्स्फूर्तपणे खूप मदत केली, म्हणून ह्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार!





**‘रेल्वे प्रवाशांचे मित्र’ आणि ‘योविनिचे हितचिंतक’  
श्री. राम नाईक भारत सरकारच्या  
‘पद्मभूषण’ पुरस्काराने सन्मानित**



**माननीय** राष्ट्रपती श्रीमती द्रौपदी मुर्मू यांच्या हस्ते दि. २२ एप्रिल २०२४ रोजी राष्ट्रपती भवनात संपन्न झालेल्या भव्य, दिमाखदार सोहळ्यामध्ये माजी केंद्रिय मंत्री आणि उत्तर प्रदेशचे माजी राज्यपाल श्री. राम नाईक यांना सार्वजनिक सेवाक्षेत्रातील त्यांच्या विशेष उल्लेखनीय योगदानासाठी ‘पद्मभूषण’ पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले. श्री. राम नाईक हे भारतीय जनता पक्षाचे एक दिग्गज राजकारणी

आहेत. देशाची आर्थिक राजधानी आणि महाराष्ट्राची राजधानी असलेल्या मुंबई महानगराच्या उत्तर मुंबई लोकसभा मतदारसंघातून सलग पाच वेळा लोकसभेमध्ये खासदार म्हणून निवडून जाण्याचा विक्रम केलेल्या श्री. राम नाईक यांनी देशातील सर्वात मोठ्या अशा उत्तर प्रदेश राज्याचे १९ वे राज्यपाल म्हणून कार्य केलेले आहे. दि. १६ एप्रिल २०२४ रोजी त्यांनी आपल्या वयाची ९० वर्षे पूर्ण केली असली तरी त्यांच्यात तोच पन्नाशीतील उत्साह कायम आहे, हे विशेष. नगरसेवक, आमदार, खासदार, केंद्रीय मंत्री, भाजपाचे प्रदेशाध्यक्ष, राज्यपाल अशी अनेक सन्मानाची व अधिकाराची पदे भूषविलेल्या श्री. राम नाईक यांच्या सात दशकांच्या सार्वजनिक जीवनात कधीच अहंकाराचा स्पर्श झालेला दिसला नाही, हे महत्त्वाचे होय. सर्वसामान्य जनता हाच त्यांच्या कार्याचा नेहमीच केंद्रबिंदू राहिला. त्यामुळेच ते लक्षावधी जनतेचे ‘रामभाऊ’ झाले, त्यांचे पालक झाले. राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे बालपणापासून संस्कार झालेल्या रामभाऊंनी आपल्या मर्यादांचे आणि जनतेच्या अपेक्षांचे सदैव भान ठेवून देशहिताला व समाजहिताला सर्वोच्च प्राधान्य देऊन निरपेक्षवृत्तीने काम केले. राजकारणात सत्तेची पदे व पैसा खूप कमावता येईल, पण श्री. राम नाईक यांच्यासारखे काम आणि वैचारिक बैठक सांभाळणे व जोपासणे हे आजच्या काळात खूप कठीण आहे. वयाची नव्वदी पूर्ण केली असली तरी ते थकलेत असे कोणी म्हणणार नाही. कर्करोगावर मात करून त्यांनी पुन्हा दुप्पट जोमाने कामाला सुरुवात केली तेव्हा पक्षाचे ज्येष्ठ नेते श्री. लालकृष्ण अडवाणी यांनी

मुंबईत येऊन रामभाऊंच्या जबर इच्छाशक्तीचे व त्यांच्या अविरत कार्यशैलीचे कौतुक केले होते. म्हणून त्यांचे राजकीय विरोधकसुद्धा त्यांचा सदैव आदर करताना दिसतात. 'रेल्वे प्रवाशांचे मित्र' ही श्री. राम नाईक ऊर्फ रामभाऊंची विशेष ओळख आहे. १९६४ मध्ये गोरेगाव रेल्वे प्रवासी संघ स्थापन करणारे श्री. रामनाईक हे नंतर केंद्रात रेल्वे राज्यमंत्री झाले. मुंबई रेल्वे विकास महामंडळ हे त्यांच्याच कारकिर्दीत स्थापन झाले. त्यांनी रेल्वेकडून प्रवास करणाऱ्यांच्या अडचणी सोडवण्याकडे विशेष लक्ष दिले. रेल्वे फलाटांची उंची वाढवणे, संगणीकृत आरक्षण केंद्रे, चर्चिंगेट ते डहाणू लोकलचा विस्तार आणि बारा डब्यांच्या लोकलस ह्या रामभाऊंनी मुंबईकरांना दिलेल्या देणग्या आहेत. आज लोकल डब्यांच्या एका बाजूला खाली जिऱ्याच्या पायऱ्या दिसतात, त्याचे श्रेय रामभाऊंनाच आहे. काही वेळा लोकल गाड्या मध्येच बराच वेळ थांबतात, पावसाळ्यात तर असे प्रसंग अनेकदा येतात. अशा वेळी विशेषतः महिला प्रवाशांनी रेल्वे कंपार्टमेंटमधून खाली कसे उतरायचे, हा प्रश्न अनेक वर्षे भेडसावत होता. रामभाऊंनी त्यावर पाठपुरावा करून लोकलच्या डब्यांना पायऱ्या मिळवून दिल्या. बोरिवली-विरार रेल्वे मार्गाचे चौपदरीकरण, कुर्ला-कल्याणसाठी सहा पदरी मार्ग, महिलांसाठी विशेष रेल्वे गाड्या, आदी अनेक सुविधा त्यांनी केल्या. संपूर्ण देशात रेल्वे प्लॅटफॉर्म व प्रवासी गाड्यांमध्ये सिगरेट-बीडी विकायला बंदी करण्याचा ऐतिहासिक निर्णय त्यांच्याच कार्यकाळातला. बॉम्बेचे नाव बदलून 'मुंबई' असे करण्यासाठी मराठी जनतेला कित्येक वर्षे संघर्ष करावा लागला. श्री. राम नाईक यांनी विधिमंडळात व संसदेमध्ये वैधानिक व प्रशासकीय स्तरांवर अथक पाठपुरावा करून 'बॉम्बे' किंवा 'बम्बई' या शब्दांना काहीच अर्थ नाही, हे त्यांनी केंद्र सरकारला पटवून दिले. उत्तर प्रदेशचे राज्यपाल असताना त्यांनी अलाहाबादचे 'प्रयागराज' व फैजाबादचे 'अयोध्या' असे नामकरण करण्यात यश मिळवले, तेही त्या राज्यात श्री. अखिलेश यादव मुख्यमंत्री असताना व समाजवादी पक्षाची राज्यात सत्ता असताना. त्यांच्याच अथक प्रयत्नांमुळे उत्तर प्रदेशच्या स्थापनेनंतर ६८ वर्षांनी 'उत्तर प्रदेश दिवस' साजरा करण्याचे भाग्य लाभले.

श्री. राम नाईक यांचे निवासस्थान गोरेगाव (पूर्व) येथे आहे. योग विद्या निकेतन संचालित मातृमंदिर योग केंद्र तिथेच कित्येक वर्षांपासून कार्यरत आहे. सुरुवातीला स्व. अमृत पाटील व त्यांचे सहकारी ह्या योगकेंद्रामधून योगशिक्षण, प्रसार-प्रचाराचे कार्य करत. योग विद्या निकेतनचे संस्थापक-संचालक निंबाळकर गुरुजी आणि श्रीमती शकुताई निंबाळकर ह्यांच्याशी श्री. राम नाईक यांचे आपुलकीचे संबंध होते. त्यामुळे योविनिच्या गोरेगाव (पूर्व) येथील योगकेंद्रांतील अनेक कार्यक्रमांना रामभाऊ आवर्जून उपस्थित राहायचे. श्री. अमृत पाटील ह्यांच्या पुस्तक प्रकाशन समारंभा

मध्येही रामभाऊ आपुलकीने भाग घ्यायचे. योग विद्या निकेतनची 'योगभवन' ही लोकसहभागातून उभी राहिलेली वास्तू टप्प्या-टप्प्याने बांधली गेलेली आहे. १९८५ मध्ये सिडकोकडून योग विद्या निकेतनला वाशी, नवी मुंबई येथील सेक्टर ९ए मध्ये १००० चौ.मी.चा भूखंड मिळाला होता. त्या भूखंडाच्या दर्शनी भागावर १ एप्रिल १९८६ रोजी बैठी छोटेशिखानी इमारत बांधून 'स्वामी कुवलयानंद सभागृह' तयार केले गेले. त्यानंतर १९९१ मध्ये उर्वरित भूखंडावर माननीय श्री. गणेश नाईक ह्यांच्या हस्ते मुख्य इमारतीची पायाभरणी करून तिथे उरलेला एफ.एस.आय.वापरून १९९४ ला दोन मजली 'योगभवन' नावाची वास्तू आकाराला आली. त्यानंतर योगभवनच्या विस्तारीत इमारतीचा शिलान्यास माननीय श्री. राम नाईक (तेव्हांचे पेट्रोलियम आणि नैसर्गिक वायू खात्याचे मंत्री, भारत सरकार) यांच्या शुभहस्ते दि. १५ फेब्रुवारी २००२ रोजी संपन्न झाला. त्यानंतर २००८ साली अतिरिक्त एफ.एस.आय. वापरून योगभवनच्या तिसऱ्या व चौथ्या मजल्याचे काम पूर्ण करण्यात आले. त्यामुळे आज प. पू. स्वामी कुवलयानंद आणि त्यांचे सद्शिष्य आदरणीय निंबाळकर गुरुजींचे पुतळे स्थापित केलेली 'योगभवन' नामक चारमजली दिमाखदार वास्तू नवी मुंबईत दिमाखाने उभी आहे. 'योगभवन' वास्तूच्या ह्या विस्तार कार्यामध्ये आणि योविनिच्या प्रगतीमध्ये माननीय श्री. राम नाईक ह्यांच्याकडून नेहमीच आपुलकीचे सहकार्य मिळत आलेले आहे. निंबाळकर गुरुजींचे उल्लेखनीय योगकार्य पाहता त्यांचा 'पद्मश्री' पुरस्काराने गौरव व्हावा ही रामभाऊंची मनापासूनची इच्छा होती. त्यांच्या प्रोत्साहनामुळे व बहुधा त्यांनी केलेल्या शिफारशीमुळे निंबाळकर गुरुजींना दि. ३० जून २००४ रोजी राष्ट्रपती डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम यांच्या शुभहस्ते राष्ट्रपतिभवनात 'पद्मश्री' पुरस्काराने - योगक्षेत्रात दीर्घकाळ, समर्पित भावनेने केलेल्या उल्लेखनीय कार्याची प्रशंसा तसेच मान्यता म्हणून गौरविण्यात आले. रामभाऊंनी त्याबद्दल आनंद व्यक्त करून निंबाळकर गुरुजींचे अभिनंदन केले होते.

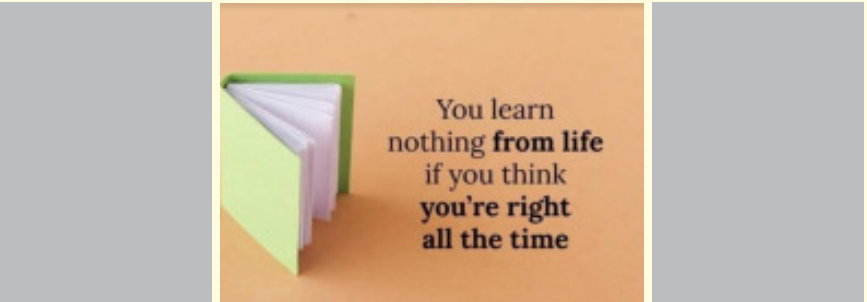
**आदर्श लोकप्रतिनिधी, योविनिचे हितचिंतक आणि रेल्वे प्रवाशांचे मित्र असलेल्या माननीय श्री. राम नाईक ऊर्फ रामभाऊ यांना 'पद्मभूषण' पुरस्कार मिळाल्याबद्दल योविनि परिवारातर्फे त्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन आणि पुढील दैदिप्यमान वाटचालीसाठी खूप-खूप शुभेच्छा!**

'पद्मभूषण' पुरस्काराने सन्मानित झाल्यावर पद्मभूषण राम नाईक यांनी समाजमाध्यमामध्ये जे आपले उत्स्फूर्त मनोगत व्यक्त केले आहे, ते खाली उद्धृत करित आहोत -

"...माननीय राष्ट्रपतींनी ह्या वर्षीचा 'पद्मभूषण' पुरस्कार मला दिला ह्याचा मला स्वाभाविकपणे आनंद आहे. केलेले काम, घेतलेले परिश्रम



ह्याचे हे फळ असावे... पण हे केलेले काम, फक्त माझ्या एकट्याचे नाही आहे, तर माझ्यासोबत हजारो कार्यकर्ते, विशेषतः जे उत्तर मुंबईमध्ये काम करत होते, त्यांचेही ह्यात श्रेय आहे, असं मी मानतो. पण केलेल्या कामाची पोचपावती म्हणून अशा प्रकारचा पुरस्कार अनपेक्षितपणे मिळणं हे खरोखरच फार आनंददायी आहे. दुसरं असं आहे की हा आनंद २२ तारखेला उत्तर प्रदेशमधल्या अयोध्येमध्ये 'राममंदिर' पूर्ण होणं हा जिथे जिथे भारतीय आहेत त्या सर्वांना आनंद देणारा विषय आहे. आणखीन एक सांगितलंच पाहिजे आणि ते म्हणजे अयोध्येचं पूर्वीचं नाव होतं 'फैजाबाद'. तर मी राज्यपाल असताना उत्तर प्रदेशातील दोन नावं बदलली- एक अलाहाबादचं 'प्रयागराज' केलं आणि दुसरं फैजाबादचं 'अयोध्या' केलं. त्यामुळे राममंदिर त्या जागेचं 'अयोध्या' हे नाव असताना झालं म्हणून कागदोपत्रीही फैजाबाद ऐवजी 'अयोध्या' हे नाव आलं, ह्याचा मला स्वाभाविकपणे फार आनंद वाटतो आहे. आधी सांगितल्याप्रमाणे मला मिळालेला हा 'पद्मभूषण' पुरस्कार मी माझ्या कार्यकर्त्यांनाच समर्पित करत आहे."



**‘मल्लखांब-शिक्षणाचे पितामह’ श्री. उदय देशपांडे  
भारत सरकारच्या ‘पद्मश्री’ पुरस्काराने सन्मानित**



‘व्यायाम महर्षी’ श्री. प्रल्हाद लक्ष्मण काळे गुरुजी यांनी स्थापन केलेली श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर ही संस्था व्यायाम व शारीरिक शिक्षण क्षेत्रात गेली ९९ वर्षे अहर्निश कार्यरत आहे. ह्या सुविख्यात संस्थेचे प्रशिक्षक आणि प्रमुख असलेले श्री. उदय विश्वनाथ देशपांडे यांनी गेल्या पाच दशकांहून अधिक काळ मल्लखांब ह्या भारतीय पारंपरिक व्यायाम प्रकाराच्या प्रशिक्षणासाठी आणि प्रचार-प्रसारासाठी केवळ भारतातच नव्हे, तर आंतरराष्ट्रीय स्तरावरही स्वतःला समर्पित केले आहे. त्यांच्या नेतृत्वाखाली श्री. समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर हे शहरातील एक प्रमुख मल्लखांब केंद्र म्हणून विकसित झाले आहे. त्यांनी ह्या व्यायामप्रकाराला सातासमुद्रापार पोहोचवून त्याला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर लोकप्रिय करण्यामध्ये आपले महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे. आता ७१ वर्षांचे असलेल्या श्री. उदय देशपांडे यांनी २०१६ मध्ये विश्व मल्लखांब फेडरेशनची स्थापना केली, नियम-पुस्तक तयार केले आणि आतापर्यंत चार आंतरराष्ट्रीय मल्लखांब स्पर्धा आयोजित केल्या आहेत. महाराष्ट्रातील प्रत्येक जिल्ह्यात आणि भारतातील ३३ राज्यांमध्ये मल्लखांब संघटना स्थापना करण्यात त्यांनी मोलाची भूमिका बजावली आहे. जगातील ५० देशातील ५०००हून अधिक खेळाडूंना वैयक्तिकरित्या प्रशिक्षित करून महिला, दिव्यांगजन, अनाथ, आदिवासी आणि ज्येष्ठ नागरिकांसह विविध गटांना मल्लखांब ह्या व्यायाम प्रकाराची ओळख त्यांनी करून दिली आहे आणि त्यातल्या काहींना तर मल्लखांबात तरबेजही केले आहे. त्यांनी महिलांची दोरी आणि पोल मल्लखांब यासह खेळाचे विविध प्रकारही सादर करून ते प्रचंड लोकप्रिय केले आहेत.

मल्लखांबाचा त्यांनी केलेल्या सर्वदूर प्रसार-प्रचारामुळे श्री. उदय देशपांडे यांना महाराष्ट्र शासनाने ‘क्रीडा संघटक’ म्हणून (१९८२-८३) ‘उत्कृष्ट क्रीडा मार्गदर्शक’ म्हणून (२००५-०६) आणि ‘शिवछत्रपती जीवन गौरव पुरस्कार’ (२०१९) देऊन सन्मानित केले आहे. त्यांच्या अनेक विद्यार्थ्यांना ‘अर्जुन क्रीडा पुरस्कार’ आणि ‘द्रोणाचार्य पुरस्कार’ यासारख्या पुरस्कारांनी गौरविले गेले आहे.

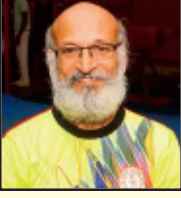
अशा प्रकारे क्रीडाक्षेत्रात दीर्घकाळ, समर्पित भावनेने केलेल्या सर्वोत्तम उल्लेखनीय कार्याची प्रशंसा तसेच मान्यता म्हणून भारताच्या माननीय राष्ट्रपती श्रीमती द्रौपदी मुर्मू यांच्या हस्ते दि. ९ मे २०२४ रोजी राष्ट्रपती भवनात संपन्न झालेल्या भव्य सोहळ्यामध्ये आंतरराष्ट्रीय मल्लखांब प्रशिक्षक श्री. उदय देशपांडे यांना 'पद्मश्री' ह्या प्रतिष्ठेच्या राष्ट्रीय नागरी पुरस्काराने गौरविण्यात आले आहे. श्री. उदय देशपांडे यांना 'पद्मश्री' पुरस्कार मिळाल्यामुळे 'मल्लखांब-शिक्षणाचे पितामह' ही त्यांची सर्वदूर असलेली ओळख आता शासनमान्य झाल्याबद्दल योविनि परिवार



आनंदित झाला आहे. श्री. उदय देशपांडे हे योग विद्या निकेतनच्या पहिल्या योगशिक्षक प्रशिक्षण वर्गातून उत्तीर्ण झालेले प्रशिक्षित योगशिक्षक आहेत. श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर येथे योग विद्या निकेतनचे योग प्रशिक्षण वर्ग सुरू झाल्यापासून त्यांचा योविनि म्हणजेच योग विद्या निकेतनचे संस्थापक पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर गुरुजी यांच्याशी व योविनिशी घनिष्ठ संबंध होते, जे पुढेही तसेच राहतील याची खात्री आहे. 'पद्मश्री' पुरस्कार मिळाल्याबद्दल योविनि परिवारातर्फे श्री. उदय देशपांडे यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन आणि पुढील दैदिव्यमान वाटचालीसाठी त्यांना खूप खूप शुभेच्छा!

'पद्मश्री' पुरस्काराने सन्मानित झाल्यावर पद्मश्री उदय देशपांडे यांनी समाजमाध्यमांमध्ये जे आपले उत्स्फूर्त मनोगत व्यक्त केले आहे, ते खाली उद्धृत करत आहोत. राष्ट्रपती भवनात झालेल्या पद्मश्री पुरस्कार प्रदानाच्या सोहळ्याबद्दलचा त्यांनी वर्णन केलेला वृत्तांत संस्मरणीय फोटोंसह पुढे दिला आहे -

“अगदी कमीत कमी वेळामध्ये, कमीत कमी जागेमध्ये, पण शरीराच्या प्रत्येक भागाला जास्तीत जास्त व्यायाम देणारा जगातला एकमेव क्रीडा प्रकार आहे - मल्लखांब! त्याला प्रतिष्ठा मिळवून देण्याचे काम आज शासनाने केले आहे. बरेच लोक त्यांच्या त्यांच्या क्षेत्रात पारंगत असतात, तोच त्यांचा व्यवसायही असतो आणि त्यात ते काम करत असतात. माझा व्यवसाय वेगळा होता आणि मल्लखांब ही माझी 'हॉबी' होती, माझी 'पॅशन' होती आणि त्याच्यामध्ये काम केल्यानंतर आज एवढ्या वर्षांनी मला जो एक मान मिळालेला आहे, माझ्या खेळाला जी मान्यता मिळालेली आहे, त्याबद्दल मी शासनाचा खूप खूप आभारी आहे!”



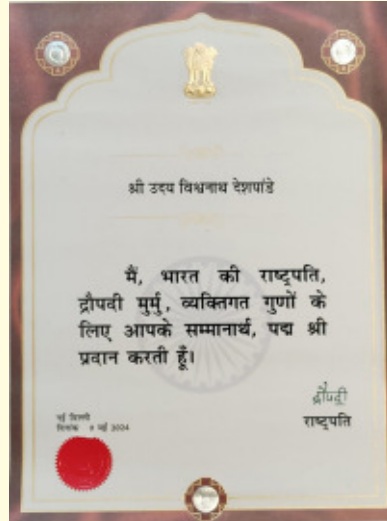
## माझा 'पद्मश्री' पर्यंतचा संस्मरणीय प्रवास



उदय देशपांडे

(मो. : ९८६९११९९१६)

**दि.** २५ जानेवारी २०२४ रोजी अनपेक्षितरित्या भारत सरकारतर्फे मला 'पद्मश्री' पुरस्कार घोषित झाला व एकदम वातावरणच बदलून गेलं. खूप दूरध्वनी आले, संदेश आले, अनेक ठिकाणी, अगदी लंडनलाही सत्कार झाले, आकाशवाणी, दूरदर्शन, विविध वाहिन्यांवर मुलाखती झाल्या. आत्तापर्यंतचा धडपडीचा काळ आता फलनिष्पत्तीच्या काळात बदलला. इतक्या वर्षांच्या कठोर मेहनतीला आता यशाची रुपेरी किनार दिसू लागली. पुरस्कार घोषित झाल्यापासून ३-४ महिने होऊन गेले तरी प्रत्यक्ष पुरस्कार वितरण कधी होणार याबाबत संदिग्धता होती. अखेर २२ एप्रिल २०२४ ला पहिल्या गटाचे पुरस्कार वितरण झाले. या तुकडीत पद्म विभूषण श्री. राम नाईक व पद्मश्री डॉ. झहीर काझी होते. मला 'पद्मश्री' पुरस्कार ९ मे २०२४ रोजी प्रदान केला जाणार असल्याचं शुभ वर्तमान दि. २५ एप्रिल २०२४ रोजी दिल्लीहून गृहमंत्रालयातून श्री. गौरव चौधरी यांनी 'फोन' करून सांगितलं. यथावकाश भारत



सरकारचं अधिकृत पत्रही आलं, त्यात 'दि. ८ मे २०२४ पासून १० मे २०२४ पर्यंत हॉटेल अशोकामध्ये दोघांची निवास व्यवस्था केली असल्याचं व माझ्यासकट एकूण तीन जणांना या समारंभाच्या प्रवेश पत्रिका दिल्या जातील' असं कळवलं होतं. माझ्याबरोबर माझी पत्नी सौ. सुखदा आणि माझे मोठे बंधू श्री. अभय देशपांडे येणार होते. दि. ८ मे २०२४ रोजी सकाळच्या विमानाने दिल्लीला प्रस्थान केले व सरळ 'हॉटेल अशोक'वर आलो. आमची गाडी थांबल्याबरोबर फेटा घातलेल्या विशिष्ट रुबाबदार गणवेशातील दारवानांनी अदबीनी सलाम करत पुढे येणं, हळूच गाडीचा दरवाजा उघडणं, हॉटेलच्या त्या प्रशस्त पायऱ्या चढून पारदर्शक भव्य काचांचे दरवाजांचे ओलांडून आत जाणं, फारच वेगळा व सुखद अनुभव होता हा! काळ्या 'सुटा'तल्या सरकारी अधिकाऱ्यांनी लगेच पुढे येऊन आमचं स्वागत केलं व आम्हाला स्वागत कक्षाकडे नेलं. तिथे माझ्या व सौ. सुखदाच्या गळ्यात सुशोभित रंगीबेरंगी माळा घालून आमचं औक्षण करण्यात आलं व आमची ओळखपत्रं घेऊन आम्हाला एक स्वागत पत्र आणि खोलीची चावी देण्यात आली. संपूर्ण 'अशोक हॉटेल', त्याची 'लॉबी' 'व्हरांडे' पद्म पुरस्कारांच्या स्वागत फलकांनी भरले होते. अनेक 'पद्म' पुरस्कारांनी, त्यांचे कुटुंबीय, सहकारी उत्साहित चेहेऱ्याने वावरत होते. वातावरणात एक आनंद व उर्जा जाणवत होती. तिथल्या अधिकाऱ्यांनी तिसऱ्या मजल्यावर मुलाखतीसाठी नेले. दिल्ली दूरदर्शन व 'एएनआय'चे पत्रकार व 'कॅमेरामन' 'सेट' लावून तयारच होते. आलेल्या सर्व 'पद्म पुरस्कार' विजेत्यांच्या मुलाखती घेण्याचं त्यांचं काम होतं. फटाफट दोन मुलाखती झाल्या. आपलं नांव, आपण कुठून आलोत व आपल्याला कोणत्या क्षेत्रातील कामाबद्दल पुरस्कार मिळाला एवढंच सांगायचं होतं. मग तळमजल्यावरच 'पद्म पुरस्कार विजेत्यांची छायाचित्रे लावलेला एक 'फ्लेक्सिबल बॅनर' होता, ज्याला 'सिग्रेचर वॉल' म्हटलं होतं त्यावर जाड 'मार्कर'नी सही केली. त्यानंतर सहाव्या मजल्यावर पद्म पुरस्काराचा बिछा, त्याची एक छोटी 'रिप्लिका', राष्ट्रपती भवनावर उद्या संध्याकाळी होणाऱ्या मुख्य कार्यक्रमाची प्रवेशिका, मा. गृहमंत्र्यांच्या घरी आयोजित केलेल्या भोजन समारंभाच्या प्रवेशिका, सविस्तर सूचना पत्र वगैरे गोष्टी देण्यात आल्या. खूप व्यवस्थित पद्धतीने हे सगळं केलं जात होतं, कुठेही गडबड गोंधळ नव्हता. सर्व अधिकारी, त्यांचे सहायक सुहास्य वदनाने, नम्रतेने वावरत होते, मदत करत होते. हा सर्व एक वेगळाच अनुभव होता. यानंतर मी 'आकाशवाणी भवनावर' पोचलो. तिकडच्या निर्देशक श्रीमती रश्मी कुकरेटी व डॉ. दर्शनी प्रिया या दोघींनी 'एफ. एम. रेडिओ'साठी 'आज के मेहमान' या कार्यक्रमांतर्गत माझी अर्ध्या तासाची मुलाखत घेतली. मुलाखत छान झाली. तिथेच 'व्ही. आय. पी. लाऊज'मध्ये डॉ. दर्शनी प्रिया यांनी माझी त्यांच्या

स्वतःच्या 'चॅनल'साठी आणखी एक मुलाखत घेतली. सायंकाळी ५ वाजता 'साई' चे 'डेप्युटी डायरेक्टर जनरल' डॉ. शिव शंकर यांच्यामार्फत 'साई'च्या सर्व क्रीडा-अधिकाऱ्यांसाठी 'मल्लखांब - काल, आज व उद्या' या विषयावर माझं व्याख्यान आयोजित केलं होतं, त्यामुळे ५ वाजता थेट 'जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम'मधील 'साई'च्या इमारतीत गेलो. 'साई'चे महासंचालक डॉ. संदिप प्रधान यांच्या कचेरीत छान गप्पा मारल्या. 'हाऊस फुल्ल' 'कॉन्फरन्स हॉल'मध्ये 'पीपीटी'च्या मदतीने मल्लखांबाचा व माझा प्रवास सांगितला. व्याख्यानाला चांगला प्रतिसाद मिळाला. औपचारिक आभार प्रदर्शन होऊन साडेसहाला कार्यक्रम संपला.

रात्री ८ वाजता नवीन 'महाराष्ट्र सदन'मध्ये 'पुढचं पाऊल' या दिल्लीतील राजपत्रित अधिकाऱ्यांच्या संघटनेच्या वतीने स्नेहभोजनाचा कार्यक्रम ठेवला होता. अमरावतीच्या परतवाड्याचे, गेली अनेक वर्षे अनाथ मुलांसाठी आश्रम चालविणारे श्री. शंकरबाबा पापलकर, गोव्याचे जैविक शेतीतील श्री. संजयराव पाटील व मी असे तीन 'पद्मश्री' त्यांनी बोलावले होते. सर्वांचे कुटुंबीय व अधिकारी वर्ग सहपरिवार उपस्थित होता. तिघांचाही शाल, श्रीफळ व पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार केला गेला. जेवणही एकदम महाराष्ट्रीयन पद्धतीचं होतं. क्रीडा सचिव श्रीमती सुजाता चतुर्वेदी, श्री. आनंदराव पाटील, आय. ए. एस. व त्यांचे सहकारी, 'सकाळ ग्रुप'चे पत्रकार श्री. अजय बुवा, पुढारी'चे श्री. उमेश कुमार आणि महाराष्ट्र राज्य मानवाधिकार आयोगाचे सचिव व मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. नितीन का. पाटील, आय. ए. एस. या सर्वांशी ओळख झाली, छान गप्पा झाल्या.

दि. ९ मे २०२४ रोजी सकाळी पद्म पुरस्कार समारंभाची रंगीत तालीम होती. प्रत्येक 'पद्मश्री'ला एक स्वतंत्र अलिशान गाडी व चालक दिला होता. सकाळी साडेदहाला राष्ट्रपती भवनात पोहोचलो. साडेअकरापर्यंत सर्व पुरस्कार विजेते आपापल्या जागेवर स्थानापन्न झाले. एका उमद्या लष्करी अधिकाऱ्यानी पुढील कार्यवाही कशा प्रकारे होईल, ते समजावून सांगितले. आपापलं नांव घोषित केल्यावर आपण कसं उभं रहायचं, चालत जाऊन मधोमध कसं उभं रहायचं, मा. पंतप्रधान व गृहमंत्री यांना व उपराष्ट्रपती आणि इतर पाहुण्यांना येता येता कसं अभिवादन करायचं, मग महामहीम राष्ट्रपतींना पुढे झुकून कसा नमस्कार करायचा, मग चालत त्यांच्या समोर जाऊन उभं राहून त्यांना पुन्हा एकदा नमस्कार कसा करायचा, हस्तांदोलन करायचं नाही, खाली वाकून पायाला स्पर्श करायचा नाही, मग मा. राष्ट्रपती तुमच्या छातीवर लावलेल्या 'पिन'ला तुमचा 'पद्म' पुरस्कार बिल्ला अडकवतील, त्यावेळी त्यांच्याकडेच कसं पहायचं व नंतर त्या पद्म पुरस्काराचं प्रमाणपत्र असलेला सोनेरी गोल लांबट खोका त्या तुमच्या हातात देतील, तेंव्हा कसं

उजवीकडे मान वळवून 'कॅमेऱ्यात' पहायचं व उजवीकडून वळून परत आपल्या जागी कसं यायचं, या सगळ्याची प्रत्येकाची रंगीत तालीम करवून घेतली. दोन तास लागले या पूर्ण रंगीत तालमीला. आपला पुरस्कार स्वीकारण्यासाठी जाण्या-येण्यासाठी लागणारा वेळ सोडला, तर बाकी वेळ फक्त इतरांसाठी टाळ्या वाजविण्यात जात होता. पण त्यातही मोठी गंमत होती. माझ्या जवळच बसलेल्या अगदी तरुण ३८ वर्षीय आंतरराष्ट्रीय 'स्कॅश' खेळाडू चेन्नईची जोश्रा चिनप्पा ही अर्जुन पुरस्कार विजेतीही आहे व विशेष म्हणजे फील्ड मार्शल श्री. के. एम्. करिअप्पा हे तिचे पणजोबा आहेत, हे तिच्याशी बोलल्यावर कळलं. तिच्या व माझ्यामध्ये बसलेली शॉर्लेट चोपिन या १०१ वर्षांच्या फ्रेंच योग प्रशिक्षिकेला इंग्रजी बिलकुल येत नसल्याने तिच्याशी फार बोलता आलं नाही, पण तिला 'बॉजूर' म्हटल्यावर तिनीही हात जोडून नमस्कार केला. सायंकाळी ५.३० वाजता परत राष्ट्रपती भवनात पोहोचलो, भवनाच्या पार्श्वभूमीवर काही छायाचित्रे घेतली. आतमध्ये प्रवेश सुरू झाल्यावर माझ्या सकाळच्या नेमलेल्या जागेवर जाऊन बसलो. हळूहळू एकेक पुरस्कारार्थी व त्यांचे पाहुणे, निमंत्रित येऊ लागले, थोड्या वेळात तो अलिशान भव्य 'दरबार हॉल' पूर्ण भरला. ६.२०ला विदेश मंत्री श्री. एस. जयशंकर, गृहमंत्री श्री. अमित शहा, उपराष्ट्रपती श्री. धनकड व त्यांच्या सौ. आणि इतर अनेक महत्त्वाचे पाहुणे येऊन आपापल्या ठिकाणी स्थानापन्न झाले. ६.२५ला मा. पंतप्रधान नरेंद्र मोदीजी आले, तर बरोब्बर ६.२८ला महामहीम राष्ट्रपती श्रीमती द्रौपदी मुर्मू यांचं आगमन झालं. सगळे न सांगता आपोआप उभे राहिले व राष्ट्रगीत सुरू झालं. सेनादलाचं घोष पथक 'लाईव्ह बँड' वाजवत होतं. राष्ट्रगीत झाल्यावर मा. राष्ट्रपती त्यांच्या उच्चासनावर बसल्या व सगळ्यांनी आपापल्या खुर्च्यावर बसून घेतलं. संपूर्ण सभागृहात चिडीचूप शांतता होती. गृह मंत्रालयाचे सचिव 'मार्च' करत पुढे आले व त्यांनी 'पद्म पुरस्कार वितरण समारोह शुरु करणे की अनुमती चाहता हूँ, श्रीमान!' अशी अनुज्ञा घेतली. मा. राष्ट्रपतींनी नुसती मान हलवूनच अनुमती दिल्यावर पद्म पुरस्कार वितरण सुरू झाले. पहिल्यांदा प्रख्यात सिने अभिनेत्री वैजयंती माला बाली व सिने अभिनेता कोणिदला चिरंजीवी यांना पद्मविभूषण पुरस्काराने गौरविण्यात आले. प्रत्येकाचं नांव घेतल्यावर त्यांचं छायाचित्र व त्यांची थोडक्यात माहिती बाजूच्या पडद्यांवर प्रदर्शित होत होती व ती व्यक्ती चालत मा. राष्ट्रपतींच्या समोर जाईपर्यंत त्या उभ्या रहात होत्या व पद्म पुरस्कार त्या व्यक्तीच्या छातीवर लावल्यावर व सनद घेतल्यावर छायाचित्रासाठी कॅमेऱ्याकडे तोंड करून उभी राहत होती. मा. राष्ट्रपती 'मरणोपरांत' पुरस्कार त्या वारसदाराच्या हातातच देत होत्या, पण अतिवृद्ध, विकलांग पुरस्कारार्थी आले, तर त्या खाली उतरून पाच पावलं पुढेही जाऊन पुरस्कार

प्रदान करत होत्या. पहिल्या दोन पद्मविभूषण विजेत्यांनंतर ९ पद्मभूषण पुरस्कार विजेते होते, 'पद्मश्री' पुरस्कारार्थी एकूण ५६ होते, माझा क्रमांक २४वा होता. 'उदय विश्वनाथ देशपांडे' असं माझं पूर्ण नांव उच्चारल्याबरोबर मी उठलो. नावानंतर, उद्घोषकानी 'खेल - मल्लखम्ब' म्हटल्याचा मला जास्त आनंद झाला. आज आई-काका तसंच धाकटा भाऊ कै. संजय असता तर त्यांना किती आनंद झाला असता, अभिमान वाटला असता, या विचारानीच छाती फुगून आली. 'याचसाठी केला होता अट्टाहास', अशी काही भावना नव्हती, पण एक प्रकारची कृतकृत्यता नक्कीच होती. चालत 'सेंट्रल स्टेज'कडे जातांना मी मा. उपराष्ट्रपतींनाही वंदन करायला हवं होतं, पण



एकदम मा. पंतप्रधान श्री. नरेंद्र मोदीजी व गृहमंत्री श्री. अमितजी शहा यांच्याकडे बघूनच हात जोडले गेले. त्यांनीही नमस्कार केला. मग कमरेत वाकून महामहीम राष्ट्रपतींना नमस्कार केला, त्यांनीही सुहास्य वदनानी प्रतिनमस्कार केला. मग ताठ चालत त्यांच्यासमोर जाऊन उभा राहिलो, आणखी एकदा हात

जोडले. त्यानी तबकातून 'पद्मश्री'चा बिळा घेतला व अलगदपणे माझ्या जाकिटावरील 'पिन'मध्ये अडकवला. मग तबकातून सनद घेऊन त्यांनी ते माझ्या हातात सुपूर्द केलं, तेंव्हा त्यांच्याबरोबर मीही 'फोटो'साठी 'कॅमेऱ्या'त बघितलं. परत मागे वळलो, अभयदादा, सुखदा, नीता सगळे हात वर करून टाळ्या वाजवत होते. त्या गर्दीत माझ्या डोळ्यांना आणखीही अनेक चेहेरे दिसले, ज्यांनी माझ्या इथवरच्या वाटचालीत, मल्लखांबाला 'पद्मश्री' पर्यंत पोचविण्यात मोलाचा हातभार लावला होता. हा माझा एकट्याचा पुरस्कार नसून त्या तमाम लोकांचा आहे, ही भावना पुन्हा एकदा उचंबळून आली. याच मनस्थितीत पुढचं पुरस्कार वितरण साश्रु नयनांनी प्रत्येकासाठी टाळ्या वाजवत आनंदानी बघत होतो. बरोब्बर १ तास लागला, सगळा समारंभ संपायला. पुन्हा एकदा सचिव महोदयांनी महामहीम राष्ट्रपती महोदयांसमोर येऊन 'पद्म अलंकरण समारोह की कार्यवाही समाप्त की जाए' असं म्हणून कार्यक्रम संपविण्याची अनुज्ञा घेतली व सगळे उठून उभे राहिले आणि राष्ट्रगीत सुरू झालं. ते संपल्यावर शेजारच्या अशोक सभागृहात सर्वांना उभं करून आधी 'पद्मश्री', मग 'पद्मविभूषण-पद्मभूषण' यांची समूह छायाचित्रं काढली. मधोमध राष्ट्रपती महोदया, बाजूला मा. पंतप्रधान व गृहमंत्री वगैरे, काही जण खुर्च्यावर त्यांच्या बाजूस, मग काही जण 'व्हील चेअर्स'वर व बाकिच्यांनी मागे उभं राहून दोन ओळी केल्या होत्या. नंतर

‘बँक्रेट हॉल’मध्ये महामहीम राष्ट्रपती महोदया आमच्या समोरून सर्वांना अभिवादन करत पुढे गेल्या. मग मा. पंतप्रधान श्री. नरेंद्रजी मोदी आले. ते मात्र व्यक्तिगत प्रश्न विचारून हालहवाल विचारत होते. त्यांच्या स्मरणशक्तीची, उर्जेची व संपर्क कौशल्याची कमाल वाटली. ते माझ्यासमोर आल्यावर मी त्यांच्याशी हस्तांदोलन करून म्हटलं, आपने मल्लखम्ब को, अर्जुन पुरस्कार, द्रोणाचार्य पुरस्कार और अब ‘पद्मश्री’ देकर मल्लखम्बका सम्मान बहुत बढ़ाया है, इसलिये हम आपके बहुत आभारी हैं। तर ते लगेच हसून म्हणाले, मल्लखम्ब का असली सम्मान हमनें नहीं, आपने बढ़ाया है। कौतुक वाटलं त्यांचं. रात्री गृहमंत्री श्री. अमितजी शहांच्या बंगल्यासमोर भोजनाचा कार्यक्रम होता. बंगल्यात गेल्यावर खुद्द अमितजी व त्यांचे कुटुंबीय स्वतःच सुहास्य वदनानी सर्वांचं स्वागत करत होते. मी आल्बम काढून काही मल्लखांबाची छायाचित्रं त्यांना दाखवली. हाँ हाँ, मुझे मालूम है। मगर इस मल्लखम्बके उगम के बारेमें बहुत सखोल संशोधन होना चाहिये। असं म्हणाले. मग मला व सुखदाला आत मोठ्ठा वातानुकूलित शामियाना तयार केला होता, तिथे १६ क्रमांकाच्या टेबलावर नेऊन बसवलं. जेवणाचा ‘मेन्यू’ खूप छान होता. थंड ‘वॉटरमेलन ज्यूस’ व ‘नारळ पाणी’ हे ‘वेलकम ड्रिंक’ होतं. ‘स्टार्टर्स’मध्ये ‘ढोकळा, खांडवी’ (रूमाल वडी किंवा वळकटी), कचोरी, ‘मटर-बादाम कटलेट्स’ हे पदार्थ होते. ‘बादाम व व्हेजिटेबल सूप’ होतं. ‘मेन कोर्स’मध्ये भरपूर कांदा, चीज घातलेली पनीर-काजूची ग्रेवी भाजी, पालक, लसूण व खारकांची सुकी भाजी, भरलं वांगं, बटाट्याचं तिखट-गोड रायतं, मटकीची उसळ, भाजलेलं जिरं व पुदिन्याची चटणी आणि रोटी, चपाती, नान वगैरे. डेझर्ट तर खासच होतं. बाजरीची गुलाबी ‘शुगर फ्री’ खीर, बादाम हलवा व ताजी विविध जातीची फळफळावळ होती. हा कार्यक्रमही संस्मरणीय झाला.

दि. १० मे २४ रोजी आम्हा सर्वांना दिल्लीतील काही महत्त्वाच्या स्थळांचे स्थळदर्शन होते. पहिली भेट ‘नॅशनल वॉर म्युझियम’ला दिली. ‘नॅशनल वॉर म्युझियम’ हे २०१८ मध्ये मोदींच्या काळात सेनादल, वायू दल व नौदल या तीन्ही दलांचं प्रतिनिधित्व करणारं संपूर्ण भारतातील एकमेव युद्ध स्मृतिस्थळ वर्षभरात ४ एकर क्षेत्रफळात उभं केलं गेलं आहे. या स्मृतिस्थळाचे संचालक कर्नल आर. के. आनंद, या उमद्या हसतमुख व्यक्तींनी आमचे स्वागत केले. ते आमचे ‘गाईड’ होते. त्यांचं हिंदी व इंग्रजी या दोन्ही भाषांवर चांगलं प्रभुत्व होतं. बोलण्याची पद्धत व माहिती चांगली होती. या देखण्या स्मृतिस्थळाची रचना चक्रव्यूहासारखी आहे. दोन्ही बाजूला असलेल्या ‘ग्रॅनाईट’च्या अनेक भिंती या स्मृतिस्थळाचा आत्मा आहे. याच्यावर स्वातंत्र्यानंतर युद्धांमध्ये व अतिरेक्यांशी लढताना म्हणजेच बाह्य व अंतर्गत

युद्धामध्ये देशासाठी प्राण देणाऱ्या, २६,५६१ शहीद झालेल्या सैनिकांची नावे सोनेरी अक्षरात लिहिलेली आहेत. या रचनेला 'त्यागचक्र' असे म्हटले जाते. स्मृतिस्थळाची 'वेबसाईट' आहे, त्याच्यावर ही सर्व माहिती उपलब्ध आहे. २२ भाषांमध्ये या 'वेबसाईट'वर संपूर्ण स्मृतिस्थळाची 'गाईडेड टूर' पहाता येते. कुठल्याही सैनिकाला जर पुष्पचक्र वहायचे असेल तर ती 'डिजिटल' सुविधाही येथे उपलब्ध आहे. दरवर्षी किमान २०० सैनिकांची नावं लिहिण्याची वेळ येते असंही त्यांनी सांगितलं. एक-दीड तासाच्या या सुंदर अविस्मरणीय भेटीनंतर आम्ही सगळे आपापल्या बसमध्ये बसून 'राष्ट्रपती भवना'वर आलो. आज त्यांनी आम्हाला या ३३० एकर्स परिसरात पसरलेल्या अतिभव्य प्रासादाचे इतरही बरेच भाग फिरून दाखवले. ५५० आसन क्षमतेचा 'दरबार हॉल', शरयू, ब्रह्मपुत्रा, तुंगभद्रा, नद्यांची नावं असलेली वेगवेगळी दालनं, येथील पायाखाली जाड झरदोरी गालिचे, भिंतींवरील मनमोहक नक्षी आणि अगदी छतावरील देखणं व सुबक रंगकाम नजरेत भरतं. महामहीम राष्ट्रपती श्रीमती द्रौपदी मुर्मू यांनी गोंड, वारली, झारखंड, छत्तिसगढ, आदी अनेक राज्यांमधील अदिवासींची दुर्मिळ वस्त्रकला, चित्रकला, हस्तकला, त्यांची छायाचित्रे इ. चे अदिवासी हस्तकलांचंही एक विशेष दालन तयार केलं आहे. तिथून आम्ही 'प्रधानमंत्री संग्रहालया'कडे आलो. भारताच्या स्वातंत्र्यानंतर अगदी पहिल्या पंतप्रधानांपासून सर्वच्या सर्व पंतप्रधानांनी आपापल्या कारकीर्दीत काय काय विशेष केलं ते येथे दृक्श्राव्य पद्धतीने खूप छान मांडलं आहे. पण ते पहाण्यासाठी संपूर्ण एक दिवससुद्धा कमी पडेल. लाल बहादुर शास्त्रींची तारकंद भेट, इंदिरा गांधींचे 'ऑपरेशन ब्ल्यू स्टार', अटलबिहारी वाजपेयींनी केलेला अणुस्फोट, राजीव गांधींची पेरंबुदूरची शेवटची सभा, नरेंद्र मोदीजींच्या अनेक गोष्टी या मन लावून बघण्यासारख्या आहेत. त्यानंतर सुनील देवधर यांची 'नॉर्थ ब्लॉक'मधील त्यांच्या घरी भेट झाली. सुनीलजींच्या पूर्वोत्तर भारतातील 'माय होम इंडिया' च्या कामाबद्दलही धावती चर्चा झाली. श्री. विनोद तावडेंशीही दूरध्वनीवरून संवाद झाला. 'हॉटेल अशोक'वर भारतातली पहिली अंध आय. ए. एस. अधिकारी व लहानपणापासून अनेक वर्षे माझ्याकडे दादरच्या श्रीमती कमला मेहता मुलींच्या अंधशाळेत 'रोप' मल्लखांब शिकलेली प्रांजल पाटील मला भेटायला आली. या मार्गावर ती कशी आली, त्यासाठी तिला काय काय करावं लागलं, तिच्या प्रशिक्षणात तिला काय काय अडचणी आल्या, तिचं पहिलं केरळमधलं 'कलेक्टर' म्हणून 'पोस्टिंग' किती आव्हानात्मक होतं? काही संस्मरणीय घटना, अशा बऱ्याच गोष्टींबद्दल प्रांजल मोकळेपणानी बोलली. शेवटी आमची विमानतळावर निघायची वेळ झाल्यावर आमच्या गप्पा संपल्या. रात्रीच्या विमानांनी मुंबईला प्रस्थान केले आणि आयुष्यभर पुरेल अशा अविस्मरणीय आठवणींची शिदोरी घेऊन मुंबईला परतलो.

**YOGA VIDYA NIKETAN**

**51st, YOGA SUMMER COURSE, MAY 2024**

**(Matunga YTTC)**

<b>Sr. No</b>	<b>Name Of The Centre</b>	<b>No. of Participants</b>
A1	TIFR, Coloba	25
A2	Sndt, Churchgate	12
A3	Mammabai School, Chinchpokali	41
A4	Maze Maher, Parel	20
A5	Sane Guruji School, Dadar (W)	29
A6	Poddar Medical College (Mor)	35
A7	Poddar Medical College (Eve)	34
B1	Park Club, Dadar (W)	40
B2	Dadar Club, Dadar (E)	69
B3	Ruia College, Matunga	32
B4	Sathey College, Vile Parle	37
B5	Bandra Hindu Association, Bandra	7
C1	Masurashram, Goregaon	63
C2	Moreshwar Seva Sangha, Borivali	45
C3	Brahmakumari Garden, Borivali	31
D1	Khalsa College, Matunga (E)	36
D2	S I E S College, Sion	40
D3	Mahila Mandal School, Kurla	19
D4	Afac School, Chembur	34
		<b>649</b>

**(Vashi YTTC)**

E1	AECS-4 SCHOOL, Anushaktinagar	74
E2	AECS-1 SCHOOL, Anushaktinagar	53
F1	Yoga Bhavan, Sector-9A, Vashi	69
F2	Yoga Bhavan, Sector-9A, Vashi	34
F3	Vaidik Vishwa, Sector-15, Vashi	16

F4	Maratha Bhavan, Sector-14, Vashi	16
F5	Mewad Bhavan, Sector-14, Vashi	39
F6	Gajanan Mandir, Sector-29, Vashi	52
F7	Swami Vivekanand Sankul, Sector-4, Sanpada	30
F8	Swami Vivekanand Sankul, Sector-4, Sanpada	23
F9	Sadhu Vaswani Int'l School, Sector-15, Sanpada	151
F10	Jaipuriar School, Sector-18, Sanpada	42
G1	R. F. Naik Vidyalaya, Sector-8, Koparkhairane	42
G2	North Point School, Sector-6, Koparkhairane	33
G3	Balkanji Bari, Ghatkopar (E)	34
H1	Palm Beach Residency, Sector-4, Nerul	35
H2	PVG's Pune Vidya Bhavan School, Sector-18, Nerul	49
H3	NRI Complex Phase-II, Seawoods, Nerul	36
H4	Langeshwar Temple, Sector-2, Ulwe	30
H5	Central Park, Sector-23, Kharghar	51
H6	Dattushet Patil School, Sector-9, Kamothe	24
H7	Kalan Samaj Hall, HOC Colony, Panvel	36
		<b>969</b>

**(ONLINE)**

GL1	ONLINE (ZOOM)	34
GL2	ONLINE (ZOOM)	54
GL3	ONLINE (ZOOM)	54
GL4	ONLINE (ZOOM)	29
GL5	ONLINE (ZOOM)	46
GL6	ONLINE (ZOOM)	71
GL7	ONLINE (ZOOM)	32
GL8	ONLINE (ZOOM)	15
GL9	ONLINE (ZOOM)	36
		<b>371</b>

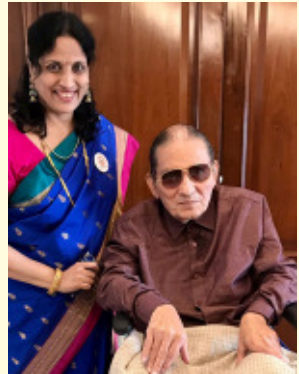
**Grand Total 1989**

## CONDOLENCES

### ■ Sad Demise of Great Yoga Sadhak of a Great Yoga Guru

(Manjiri Phadnis, Yoga Teacher and Organizer, Lilavati Hospital Yoga Center, Bandra (W), Mumbai. M. : 9423993204)

Our respected Guruji Yogacharya Padmashri Sadashiv Nimabkar Sir used to teach Yoga to the Founder and Permanent Trustee of Lilavati Hospital, respected Shri Kishor Mehta Sir. He benefitted tremendously from practice of Yoga and desired to propagate Yoga to the society at large. So he requested our respected Guruji to start Yoga Centre of YVN at the Lilavati Hospital. Our respected Guruji readily agreed in order to fulfill the moto of YVN 'Yoga Vidya Gharoghari - Yoga at Every Home'. Accordingly, the Yoga Centre started in 1997. Ten years later in 2007, I joined the Lilavati Yoga Centre as Organizer and Yoga Teacher. It was my privilege to also teach Yogabhyas to respected Shri Kishor Mehta Sir and respected Smt. Charu Mehta Madam (Permanent Trustee of Lilavati Hospital). Respected Shri Kishor Mehta Sir was very sincere, disciplined, always keen to learn something new, devoted Yoga Sadhak. He was an ideal student. He always had great respect and regard towards our respected Nimbalkar Guruji. He was very caring and humble. Despite my being very junior to him in every aspects, he considered me as his Guru in Yogabhyas and respected me.



One day, he expressed his keen desire to meet our Nimbalkar Guruji. So I arranged 'Guru-Shishya Bhet Program' on 21st February 2012. On that occasion, after many years, respected Permanent Trustees, Kishor Mehta Sir and his wife respected Charu Mehta Madam, had met our respected Nimbalkar

Guruji and Madam Shakutai. That reunion was wonderful and joyous.

Respected Shri Kishor Mehta Sir and Charu Mehta Madam took great interest in the way we taught Yoga at the Centre. They received positive feedback from the Doctors and Staff of the hospital about the benefits of Yoga to the patients of the Hospital. So they asked me to explain the overall methodology of teaching Yoga that I learnt from our respected Nimbalkar Guruji. This was published in the form of a book. It was circulated by the Lilavati Hospital in India and abroad.

Respected Shri Kishor Mehta Sir was delighted with the fact that Silver Jubilee of YVN Yoga Center at the Lilavati Hospital and the Golden Jubilee of YVN happened to take place in the same year – 2023. Hence, despite not being well, he agreed to be the Chief Guest at the Silver Jubilee function. YVN Trustees, Management Committee Members, YVN's former and present Yoga Teachers and, Yoga Sadhaks; around 200 people gave a rousing welcome to Respected Shri Kishor Mehta Sir. He was overwhelmed with emotions at that reception. He was very happy to see the enthusiastic atmosphere of the gathering and the beautiful energetic performances of the Yoga Sadhaks and Teachers. To him, it was the living proof that the seed that he had planted together with our respected Nombalkar Guruji twenty five years ago, had blossomed into a huge tree, which was bearing fruits for the welfare of the society. He thanked YVN and the Yoga Teachers at the Lilavati Hospital Yoga Center, for their contribution to the cause of Yoga. I can never forget the special words of praise that he showered upon me on that day.

Respected Shri Kishor Mehta Sir was a Grand Supporter of YVN. His radiant smile on the occasion of Silver Jubilee Function shall forever remain etched in the memory of the YVN Parivar. To us all, particularly for me; he was a fatherly figure. **His departure for the Heaven on Monday, May 20, 2024, has created a deep void for us.** However, we are sure that respected Smt. Charu Mehta Madam and family, will step-in to fill the gap and continue to guide and support us for running Lilavati Yoga Center.

Late Kishor Mehta, Permanent Trustee of Lilavati Hospital, Bandra has been staunch supporter of YVN. He used to always pay respects to our Nimbalkar Guruji, considering him as his Guru. We, the YVN Pariwar will always remember him for his love towards Yoga & patronage to YOVINI in spreading message of 'Yoga at Every Home' through Yoga Vidya Niketan's Yoga Centre started in his Lilavati Hospital which is running successfully for past over 25 years. On behalf of YVN Parivar, we offer condolences to the bereaved family and pray to God to give 'Sadgati' to the departed soul of Late Kishor Mehta and enough strength to his wife and her family members to bear this grave grief. OM SHANTI! SHANTI! SHANTI!

■ **Sad demise of Mrs. Mitali Chitre's Mother** (Vedavati Tulzapurkar, Yoga Teacher, Y.T.T.C., Matunga, Mob. : 9819295201)

Feeling extremely sad to inform that Mrs. Rashmi A. Chitre (mother of YVN's Yoga Teacher at Matunga YTTC - Mrs. Mitali Chitre) passed away on 17th May, 2024, at the age of 85 years. Just in the last month, i.e. on 10th April, 2024, Mrs. Mitali had to face the sad demise of her father - Dr. Arunkumar V. Chitre. Late Mrs.



Rashmi Chitre was very fortunate to learn Yoga from our respected Nimbalkar Guruji himself. Her training in YTTC from Yoga Vidya Niketan (YVN) enabled her to impart yoga and touch many lives. Smt. Rashmi Chitre imparted the knowledge of Yoga she received in YVN to many people and helped them to improve the quality of their lives with manifold benefits of Yoga techniques.

**On behalf of YVN Parivar, we offer condolences to the bereaved family, and pray to God to give 'Sadgati' to the departed soul of Late Rashmi Chitre, as also to bestow enough strength to Mrs. Mitali Chitre & her family members to bear this grave grief.**

**Om Shanti! Shanti! Shanti!**

## CONGRATULATIONS

**Dr. Nisha Thakker** was felicitated with National Yogveer Sanmaan 2024 at Yog Mahakumbh named '**MAHARSHI PATANJALI YOG RATNA AWARD**' at Ayodhya which was organized by Akhil Bhartiya Yog Shikshak Mahasangh.

This felicitation program was inaugurated by the chief guest Dr. Dinesh Sharma, the member of Rajyasabha MP by lighting a lamp.

VIP guests present at the felicitation program were Padmashree Agus Indra Udayan, chief of Ashram Gandhipuri, Sevagram, Bali, Shri Amit Dev, chief of Syat trust, Siddha Kali Pith Pradhan Acharya Vedmurthy, the founder of Bhagyoday Foundation and also few esteemed guests of our nation.

Dr. Nisha Thakker was felicitated at the hands of Padmashree Agus Indra Udayan for her commendable contribution in the field of Yoga.

YVN PARIVAR is very happy to note that our Senior Yoga Teacher & Naturo-Therapist Dr. Nisha Thakker has received prestigious 'Maharshi Patanjali Yog Ratna Award' at Ayodhya on 14th June 2024 in a grand function organised by Akhil Bhartiya Yog Shikshak Mahasangh.

**On behalf of YOVINI PARIVAR, we proudly CONGRATULATE Dr. Nisha Thakker and wish her all the best for her life full of activities devoted to accomplishing respected Nimbalkar Guruji's dream of 'Yoga Vidya at Every Home.'**





*NOW, is the Time!!!*

**10th INTERNATIONAL DAY OF YOGA**  
**Yoga for Self & Society**  
**स्वतःसाठी आणि समाजासाठी योग**

(Thanks : Prize-winning Poster by Dipannita Sarkar of 41st YTTC, Dadar)



## 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 - JUNE 2024 • (Total : 94 pages)