

योगवार्ता

योग व नैसर्गिक जीवनाला वाहिलेले
योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र

YogaVarta

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



॥ असाध्य ते साध्य
करिता प्राणायाम ॥

नोव्हेंबर २०२४
मूल्य : रु. १०/-



NOVEMBER 2024
Price : Rs. 10/-



YOGA VIDYA NIKETAN

(Founder : Yogacharya Padmashri Late Sadashiv Nimbalkar Guruji)



ANNUAL YOGA CONFERENCE - 2024

(Yoga for Peace & Prosperity)

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

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

08.00-08.30 am - TEA & BREAKFAST

08.30-09.00 am - Prayer, Inauguration & Welcome

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

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

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

10.50 - 12.55pm - Presentation of following 4 Papers :

1. **Durgadas Savant & Iti Sasane**

Study of Impact of Yoga on Haematological Parameters

2. **Dr. Sanjay Shitole & Kiran Joshi**

Evaluating the Efficacy of Online Yoga Teaching

3. **Dr. Manisha Sonavale**

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

4. **Dr. Pratibha Gokhale**

Yoga for Library & Information Science Professionals

12.55 - 01.50 pm - LUNCH

01.55 - 04.00 pm - Presentation of following 4 Papers :

5. **Mohammed Sabir Shaikh**

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

6. **Rajashree Deshpande**

Ancient Indian Education System & Contemporary Education System : A Comparison

7. **Sheetal Shah**

Aesthetic Beauty of Patanjali Yoga Sutras

8. **Vishwanath Mahajan**

पारंपरिक योग – प्राचीन योगिक ग्रंथांमधील विज्ञान

04.00 - 04.10 pm - TEA BREAK

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

05.05 - 05.10 pm - **Valediction**

05.10 - 5.15 pm - **Pasayadan**

योगवार्ता

YOGAVARTA

योग विद्या निकेतनचे मुखपत्र

BULLETIN OF YOGA VIDYA NIKETAN

रजि. नं. (४३६६८/८५)

Regn. No. (43668/85)

(प्रारंभ : १९८४) वर्ष ४०वे, अंक : ११ (एकूण पृष्ठे : ४८) एकूण अंक : ४७०

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

पंचवार्षिक वर्गणी : रु. ५००/-

NOVEMBER 2024

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

PUBLISHED ON 16TH OF EVERY MONTH

अनुक्रमणिका § INDEX

Pearls of Wisdom	Sadashiv Nimbalkar	5
(Occupy the Monkey - Mind)		
मुखपृष्ठ पाहताना... ..	श्रीधर परब	8
हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (लेखांक-१८) ...	गंधाली दाशरथे	17
Let Food Be Thy Medicine	Durgadas Savant	21
(Article – 26 : Auto Immune Diseases)		
Samkhya Karika - 37	Vinod Joshi	24
Pranayama (Part - 3)	Durgadas Savant	27
Mandukya Upanishad - 3	Nitin Tawde	30
मुखपृष्ठ पाहताना आणि वाचताना.. ..	डॉ. विश्वेश्वर भा सावदेकर	36
About Yoga Bhavan, Vashi	Durgadas Savant	38
* हे नेहमी लक्षात ठेऊया	व्हॉट्सअपवरून	20
* सुखी रहा आनंदी रहा	व्हॉट्सअपवरून	26
* आनंदाचा शोध	लता जाधव	43
* In a 1st, MRI scans help prove benefits	TOI	44
of Yoga Nidra		
* हे देवाचे दान असे.....	समीर आठल्ये	46

Founder Editor : Late Sadashiv P. Nimbalkar
प्रकाशक, मुद्रक आणि संपादक ✨ PUBLISHER, PRINTER & EDITOR

Shreedhar Parab
(9821556677)

उपसंपादक ✨ CO-EDITORS

Anant Ashtekar, Mahesh Sinkar & Nitin Tawde

कार्यकारी मंडळ ✨ EXECUTIVE COMMITTEE

Mukund Bedekar, Prabhakar Marathe, Neela Bhatia & Pradip Gholkar

Yoga Varta Mailing List Enquiry : Kanchan / Veena (Tel. : 9324509523)



Digital PDF prepared at

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

Published by Shri Shreedhar P. Parab for

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

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

Email : yvn2004@yahoo.com

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

YVN's Office at Vashi :

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

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

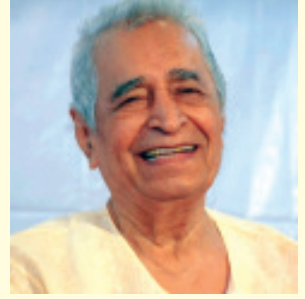
E-mail : yogavidyaniketan@gmail.com Website : www.yogavidyaniketan.org

Pearls of Wisdom

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

Occupy the Monkey - Mind

The mind is fickle and unsteady by nature. It never sticks to any one point or thought. “रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ।” i.e., by its very nature, the mind is unsteady and fickle like mercury. When it is working, it is engaged in the work. When it is inactive and unoccupied, it jumps from one thought to another, from one subject to a different one.



It becomes more and more unsteady and mercurial. The thoughts in the lazy mind are most fearful, ugly and destructive. That is why it is said, ‘An empty mind is a devil’s workshop’. If you want to avoid your mind to become a ‘devil’s workshop’, keep it engaged in some desirable, good work. Do not give the mind any chance to roam about here and there, to have a free ride without any aim. Let the mind be occupied in some good work for a long time and let it get tired so that it will go to rest without any murmur or trouble to anyone. ‘Occupying the mind in a tiring task’ is the surest way to calm down the mind, put it at rest and make it inactive, placid and quiet. Elders, experienced and wise persons tell a story indicating how the mind can be kept under one’s control.

Once there was a poor man who was unable to get sufficient food and clothing from his livelihood. He had no shelter or family. Every day he begged for food. He used to rest under a tree or in a temple. One day he prayed to God and put before him his pathetic and miserable conditions. Pleased with his prayers, Lord Shiva appeared before him in a human form and told him, “O my earnest devotee, I am pleased with

your prayer. I offer you a big giant who will serve you and will provide you all facilities and amenities which will make you comfortable”.

The poor man was very happy. He expressed his gratefulness and bowed before the Lord.

“But you have to keep the giant completely occupied – if you do not provide him work, he will eat you. You have to fulfil this condition”, said the Lord.

“To provide the work and keep the giant busy is not at all a difficult condition. There is ample work on this earth”, thought the poor man and accepted the condition.

“तथास्तु । (Alright)”, said Lord Shiva and became invisible. Now, in his place, a giant was standing.

“Build a palatial house for me”, the poor man ordered the giant.

“Done”, said the giant and built a big and royal house for the poor man within a minute and stood before him for his next order.

“Arrange a dinner for me with lavish food”.

The luxurious and delicious dinner was arranged within a minute and the giant stood before the poor man for his next order.

“Bring me a rich and beautiful costume”, ordered the poor man.

“Here it is”, said the giant and kept the costume before him and asked, “What next?”

It was a hard task for the poor man to think about a new demand every time because the giant was fulfilling any demand within no time and used to wait for the next order. As per the condition, the poor man was bound to give some work to the giant; otherwise, the giant would eat him!

The poor man was now living under tremendous tension. He always used to think what new work should be given to the giant who used to finish any work in a jiffy. The poor fellow started becoming weaker and weaker day by day. The bliss turned into a curse!

Once, in this tense situation, he met a wise sadhu. The poor man told him his difficulty and embarrassment and asked for his help. The sadhu gave him appropriate advice.

After the visit of the sadhu, the poor man called the giant and asked him to bring a long pole reaching the sky. Then he ordered him to dig a large pit and told him to fix the pole in it firmly. The giant did everything quickly.

Then, the man ordered the giant, “Go up and come down the pole and continue the same act of going up and coming down until I tell you to stop”.

Within a few hours, the giant got tired of doing the monotonous act of climbing up the pole and coming down. When he got completely exhausted, the subdued giant begged and requested the man to take back his order as he was completely tired and was not able to continue that activity any more”.

“I will withdraw my order only if you take off your condition of providing continuous work to you”, said the poor man.

“I take my condition back”, said the giant.

“Good. Now whenever I need you, I will call you for work. When there is no work, take rest”, said the poor man. The giant agreed and both lived happily and cheerfully.

The human mind is like a giant. One can control it only by engaging it in some good work.



मुखपृष्ठ पाहतांना...

यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी ह्या महर्षी पतंजलीप्रणीत अष्टांगयोगातील आठ अंगांच्या नावांनी साकारलेल्या अष्टकोनामध्ये आदर्श योगप्रात्यक्षिकांसाठी सुप्रसिद्ध असलेले निष्ठावंत योगशिक्षक श्री. सुनील भुजबळ ह्यांचे आकर्षक छायाचित्र व त्याखाली लिहिलेल्या- 'असाध्य ते साध्य। करिता प्राणायाम।' - हा संदेश योगवार्ताच्या मुखपृष्ठावर पाहिला आणि क्षणार्धात आठवल्या संतश्रेष्ठ तुकोबारायांच्या अभंगातील ह्या सुप्रसिद्ध ओळी - असाध्य ते साध्य करिता सायास। कारण अभ्यास तुका म्हणे॥ किती साध्या, सोप्या शब्दांतून तुकोबारायांनी अभ्यासाचे महत्त्व मनावर ठसवले आहे पहा. प्राणायामाच्या बाबतीतही अभ्यासाचे महत्त्व असेच निर्विवाद आहे. म्हणून, तुकोबांचेच शब्द उधार घेऊन म्हणावेसे वाटते-



असाध्य ते साध्य। करिता प्राणायाम।

कारण अभ्यास। पतंजली म्हणे॥

अष्टांगयोगाचा अभ्यास दृढ म्हणजे पक्का व्हावा ह्यासाठी काय करायला हवे, याचे नेटके मार्गदर्शन इ.स.पूर्व २०० वर्षापूर्वी रचलेल्या 'पातंजलयोगदर्शन' ह्या योगग्रंथामधील पुढील सूत्रातून महर्षी पतंजलींनी केले आहे -

स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कार आसेवितः दृढभूमिः॥ (पा.यो.सू. १.१४)

म्हणजे अभ्यास दीर्घकाळ, अविरतपणे आणि आदराने, प्रेमाने, हौसेने अनुसरला, तरच तो पक्का होतो. अष्टांगयोगातील प्राणायामाचा अभ्यास अशा प्रकारे केला, तर असाध्य ते साध्य होणे मुळीच असंभव नाही. कारण प्राणायामाने मनावर नियंत्रण आणणे शक्य होते आणि एकदा का पाऱ्यासारखे चंचल असलेले मन ताब्यात ठेवता आले की अशा साधकाला सर्व काही शक्य होऊ शकते. म्हणून तर म्हटले आहे -

रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः।

रसो बद्धो मनो बद्धो किं न सिध्यती भूतले॥

शाश्वत आध्यात्मिक सुखाच्या शोधार्थ मानवाने जे अनेकविध मार्ग चोखाळले त्यातील 'योग' हा एक प्रमुख मार्ग समजला जातो. माणसाचे खरे स्वरूप ईश्वरीय आहे. परंतु ते दैवी स्वरूप अनुभवण्यासाठी अडथळा येतो तो अस्थिर, अशांत, दूषित मनाचा.

पंचज्ञानेंद्रियांच्या आपापल्या प्रिय विषयांबरोबर क्षणाचीही उसंत न घेता एकसारखे बाहेर जाणारे पाऱ्यासारखे चंचल असे आपले मन स्थिर, शांत, शुद्ध ठेवणे, हे एक अत्यंत कठीण काम आहे. पण या मनाचे एक खास वैशिष्ट्य आहे. हे मन जसे माणसाला अनेक बंधनांत जखडून ठेवते तसेच ते त्याला सर्व बंधनांतून मुक्त करून त्याच्या खऱ्या ईश्वरीय स्वरूपाची ओळख करून मोक्षप्राप्तीही मिळवून देऊ शकते. म्हणून तर मनाचे हे अनन्यसाधारण महत्त्व अधोरेखित करताना अमृतबिन्दु उपनिषदामध्ये म्हटले आहे -

मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः। बन्धाय विषयासक्तं मुक्तैर्निर्विषयं स्मृतम्॥
मात्र त्यासाठी मनावर आपले नियंत्रण असणे आवश्यक असते. मनावर नियंत्रण प्रस्थापित करण्याचा एक सुलभ मार्ग म्हणजे श्वास-प्रश्वासाशी निगडीत असलेला प्राणायाम. 'प्राण' म्हणजे श्वास-प्रश्वास आणि 'आयाम' म्हणजे श्वास-प्रश्वासाला लांबविणे, स्थिर करणे, म्हणजेच पर्यायाने स्वयंचलित मज्जासंस्थेच्या नियंत्रणात असलेल्या श्वसनप्रक्रियेवर आपले ऐच्छिक नियंत्रण स्थापित करणे. जन्मापासून मृत्युपर्यंत श्वास-प्रश्वासाची आपल्याशी सोबत असते. या श्वास-प्रश्वासाचा मनाशी घनिष्ट संबंध असतो. म्हणून तर मुनी स्वात्माराम आपल्या हठप्रदीपिका ह्या ग्रंथातील खालील श्लोकात म्हणतात-

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥ (ह.प्र. २.०२)

म्हणजे जोपर्यंत श्वास-प्रश्वास चालू असतो तोपर्यंत मन अस्थिर असते. जेव्हा श्वास-प्रश्वास थांबतो तेव्हा मनही स्थिरावते आणि त्यामुळे योगसाधकाला स्थिरता लाभते. म्हणून श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया नियंत्रित केली पाहिजे. थोडक्यात काय, तर मन स्थिर, शांत असेल तर श्वास-प्रश्वासही स्थिर-शांत होतो आणि श्वास-प्रश्वास अस्थिर, अशांत झाला की मनही तसेच अस्थिर होते. ह्यातून एक गोष्ट लक्षात येते की श्वास-प्रश्वास आणि मन यांचा एकमेकावर चांगला-वाईट परिणाम होत असतो. या दोघांमधील हे अतूट नाते लक्षात घेऊन महर्षी पतंजलींनी यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी, या अष्टांगयोगाच्या अभ्यासामध्ये 'प्राणायाम' या योगांगाची मध्यवर्ती योजना केलेली दिसते. म्हणून आध्यात्मिक किंवा ऐहिक अशा कोणत्याही उद्देशाने योगाभ्यास करणाऱ्या योगसाधकांसाठी प्राणायामाचा अभ्यास अत्यंत महत्त्वाचा ठरतो. उच्च रक्तदाब, मधुमेह, निद्रानाश यांसारख्या अनेक मनोकायिक व्याधींचे (Psycho-somatic Diseases) मूळ कारण या मनाच्या अशुद्ध, अशांत अस्थिर स्थितीतच असते, हे आता सर्वमान्य झाले आहे. मनाला नियंत्रित करून त्याला शुद्ध, शांत, स्थिर करण्याचे सामर्थ्य योगाभ्यासात व त्यातही प्रामुख्याने प्राणायामात आहे. त्यामुळे आज

अनेक मनोकायिक रोगांवर, विकारांवर सुलभ व खात्रीचा उपाय म्हणूनही प्राणायामाकडे पाहिले जाते.

सर्वांगिण स्वास्थ्य, पंचकोश आणि प्राणायाम

योग्य मार्गदर्शनाखाली, नित्यनेमाने, आदरपूर्वक केलेल्या प्राणायामाच्या अभ्यासाने साधकाचे सर्वांगिण स्वास्थ्य टिकते, उन्नत होते व त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सम्यक विकासही होतो. आयुर्वेदातील खालील श्लोकात सर्वांगिण स्वास्थ्याची समर्पक व सर्वसमावेशक अशी व्याख्या केली आहे -

समदोषः समाग्निश्च समधातू मलक्रियाः।

प्रसन्न आत्मेंद्रियः मनः स्वस्थइत्यभिधीयते॥

ह्याचा अर्थ वात-पित्त-कफ हे त्रिदोष; जठराग्नीसहित विविध अग्नी; रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थी, मज्जा व शुक्र हे सात धातू व मल, मूत्र, स्वेद, आदी मल यांच्या योग्य प्रमाणातील साम्यावस्थेमुळे जेव्हा आत्मा, इंद्रिय व मन ह्या तिन्ही स्तरांवर व्यक्तीला प्रसन्नतेचा अनुभव येतो, तेव्हाच ती व्यक्ती सर्वार्थाने 'स्वस्थ' आहे, असे म्हणता येईल. **जागतिक आरोग्य संघटना (WHO- World Health Organisation)** सुद्धा काहीसे असेच म्हणते - "केवळ काही आजार वा त्रास नसणे म्हणजे स्वास्थ्य नव्हे, तर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक स्तरांवर सुस्थितीचा अनुभव येणे, म्हणजे खरे स्वास्थ्य होय." थोडक्यात सांगायचे तर 'स्वास्थ्य' या शब्दातून 'स्व' मध्ये स्थित होणे अपेक्षित आहे; व्यक्तीच्या शरीर-मन-आत्मा मिळून बनलेल्या समग्र व्यक्तिमत्त्वाची स्वस्थता अभिप्रेत आहे. शरीर, मन व आत्मा यांना वेगवेगळे काढता येणार नाही. व्यक्तिमत्त्वाचे हे तिन्ही घटक एकमेकांमध्ये मिसळलेले, एक दुसऱ्यावर आच्छादित असे असतात. व्यक्तिमत्त्वाच्या सुस्वास्थ्यासाठी शरीर, मन व आत्मा ह्या तिन्ही स्तरांवरचे स्वास्थ्य आपापल्या परिने महत्त्वाचे असले, तरी त्यांमध्ये सर्वाधिक आवश्यक आणि केंद्रिभूत ठरते ते मनःस्वास्थ्य जे प्राणायामाच्या अभ्यासाने उत्तम प्रकारे राखता येते.

तैत्तरीय उपनिषदांमध्ये मानवाच्या अस्तित्वाविषयी विवेचन करताना ते अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश व आनंदमय कोश अशा पंचकोशांनी बनलेले आहे, असे सांगितले आहे. 'अन्नमय कोश' हा बाहेरून पाहिला, सहजपणे दिसणारा, अनुभवास येणारा शरीराचा भाग आहे, जो मुख्यतः अन्नावर पोसला जातो. अन्नमय कोशात शरीर, शारीरिक संस्था, सप्तधातू, त्रिदोष हे स्थूल घटक प्रामुख्याने असतात. त्यानंतरचा दुसरा स्तर म्हणजे 'प्राणमय कोश'. प्राण, अपान, समान, उदान व व्यान हे पाच मुख्य वायू (ज्यांना पंचप्राण म्हटले जाते)

आणि नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त व धनंजय हे पाच उपवायू मिळून तयार होतो 'प्राणमय कोश', ज्याचा विशेष संबंध येत असतो श्वास-प्रश्वास, प्राणशक्ती, ऊर्जा, नाड्या यांच्याबरोबर. शरीर व शारीरिक संस्था प्राणशक्तीने युक्त करून नाड्या, रक्तवाहिन्या, नलिका, मज्जाजाल आणि विविध वायुंद्वारा शरीरास कार्यप्रवण करणे, हे प्राणायाम कोशाचे प्रमुख कार्य असते. अन्नमय व प्राणमय कोश हे दोन कोश स्थूल शरीरात अंतर्भूत होतात. ज्ञानेंद्रियांनी त्यांचे ज्ञान होऊ शकते आणि कर्मेंद्रियांनी त्यांची जाणीव होऊ शकते. त्यानंतरचा तिसरा व अतीव महत्त्वाचा कोश म्हणजे 'मनोमय कोश', ज्यामध्ये अंतर्भूत असते - अत्यंत गुंतागुंतीचे व समजण्यास अवघड असे मन ज्यामध्ये मन, चित्त, बुद्धी व अहंकार असे चार उपविभाग असतात. ह्या चौघांच्या एकत्रित स्वरूपाला 'मनचतुष्टय' किंवा 'अंतःकरण' असेही म्हणतात. मनोमय कोश सूक्ष्म आहे आणि त्याचे स्वरूप क्रियात्मक आहे, म्हणजे त्याच्यामुळे होणाऱ्या कार्यातून त्याचे अस्तित्व जाणवते. उदाहरणार्थ, वीज प्रत्यक्ष दिसत नाही, पण विजेमुळे प्रकाशित होणारा दिवा दिसतो, विजेवर चालणाऱ्या गाडीने प्रवास करता येतो. अशाच प्रकारे न दिसणाऱ्या मनाचे परिणाम अनुभवता येतात व त्यामुळे मनाचे अस्तित्व मान्य करणे भाग पडते. मनोमय कोशात इच्छा, विचार, भावना, मनन, चिंतन, साठवण, निर्णय, संस्कार, स्वामित्वभान, प्रतिक्रिया, विकार, आदी अनेक कार्ये सतत चालू असतात. अगदी जन्मापासून ते मृत्युपर्यंत मनोमय कोशातील हे सूक्ष्म व्यवहार सतत चालू असतात. त्यानंतरचा चौथा कोश म्हणजे 'विज्ञानमय कोश', जो सूक्ष्मतर आहे. त्यात प्रामुख्याने असते विश्वनिर्मितीचे विशेष ज्ञान, सदसदविवेक बुद्धी, आध्यात्म विद्या. त्यानंतरचा सगळ्यात शेवटचा, मानवाच्या अस्तित्वाच्या गाभाऱ्यात विराजमान असणारा स्तर म्हणजे 'आनंदमय कोश', जो आहे सूक्ष्मतर. हा कोश थेट संबंध प्रस्थापित करू शकतो आपल्या आत्म्याशी, म्हणजेच आपल्या मूळ सत्चिदानंद ईश्वरीय स्वरूपाशी. आनंदमय कोश सतत सत्चिदानंदाने युक्त असतो. अनादी-अनंत परमेश्वराचे ते स्थान आहे, जिथून चैतन्याचा अनुभव येतो. आत्म्यावरील पहिले व अतिसूक्ष्म आवरण म्हणजे आनंदमय कोश. त्या कोशात समाधान, आनंद व प्रसन्नता शिगोशीग भरलेली असते. असे हे पंचकोश म्हणजे मानवाच्या मनोकायिक व्यक्तिमत्त्वाचा जणू नकाशाच म्हणायला हवा. हे पंचकोश जेव्हा सुस्थितीत आणि एकमेकांबरोबर साम्यावस्थेत असतात तेव्हा आपण अनुभवू शकतो आत्मा, इंद्रिये व मन ह्या तिन्ही स्तरांवरील प्रसन्नता. ह्यामध्ये प्राणमय कोशाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची ठरते. प्राणायामादी योगाभ्यासाद्वारे या प्राणमय कोशाची शुद्धी व संवर्धन चांगल्या प्रकारे करता येते.

प्राणायामाच्या प्रक्रियेमध्ये अंतर्भूत असणाऱ्या पूरक, कुंभक, रेचक व विविध

बंध यांच्यामुळे अनुशासन, लयबद्धता, नियंत्रितता साधते; तर धनदाब, ऋणदाब, इ. विविध दाब व त्यांच्यातील बदल, मेंदूकडे जाणाऱ्या सूक्ष्म संवेदना, अंतःस्त्रावी ग्रंथी आणि मज्जाकेंद्रांचे उत्थापन, इत्यादींमुळे अनेक हितकर बदल कार्यान्वित होतात, ज्यांचा अनुकूल परिणाम रक्ताभिसरण, पाचन, उत्सर्जन, श्वसन, आदी विविध शरीर संस्थांवर होतो. प्राणायामातील प्रक्रियांच्या जाणीवेमुळे मनाची एकाग्रता वृद्धिंगत होते. प्राणायामाच्या सातत्यपूर्ण अभ्यासाने - ततःक्षीयते प्रकाशावरणम्। (पा.यो.सू. २.५२) हा मनाची शुद्धी करणारा परिणाम जाणवतो ज्यामुळे साधकाच्या अंतरंगात असलेल्या प्रकाशावरचे म्हणजेच शुद्ध, शाश्वत ज्ञानावरचे अज्ञानरूपी आवरण हळूहळू नाहीसे व्हायला लागते आणि त्यातूनच - धारणासु च योग्यता मनसः। (पा.यो.सू. २.५३) म्हणजे अष्टांगयोगातील सहाव्या 'धारणा' ह्या अंगाच्या अभ्यासासाठी मन सुयोग्य होते, अनुकूल होते. अशा प्रकारे प्राणायामामुळे धारणा-ध्यान-समाधी ह्या अंतरंगयोगाच्या साधनेसाठी मनाची उत्तम पूर्वतयारी होते. त्याचबरोबर प्राणायामामुळे आलेल्या शरीर-मनाच्या स्थिरतेमुळे 'मेटाबोलिजम' (Metabolism) म्हणजे चयापचयातही हितकर बदल होतात. मज्जाकेंद्रे उत्तेजित होऊन मेंदूकडे अनुकूल संवेदनांचा ओघ सुरू राहतो. मनोकायिक स्थिरता व प्रसन्नता अनुभवास येते. योग्य प्रकारे निरंतर केलेल्या प्राणायामाच्या अभ्यासामुळे प्राणमय कोश पूर्णपणे विकसित होतो. अशा प्रकारे विकसित झालेल्या प्राणमय कोशामुळे मनोमय कोशावर नियंत्रण प्रस्थापित करणे मग सुलभ होते. तसे पहाता मनःस्वास्थ्याच्या बऱ्या-वाईट स्थितीचा परिणाम उर्वरित चारही कोशांवर कमी-अधिक प्रमाणात होतच असतो. म्हणून प्राणायामाद्वारे सुस्थितीत राखलेल्या मनोमय कोशामुळे विज्ञानमय कोश प्रभावित होऊन शेवटच्या आनंदमय कोशाद्वारे जीवन साफल्यचा, शांती-समाधानाने परिपूर्ण अशा अवीट आनंदाचा दैवी अनुभव प्राप्त होणे शक्य होते.

प्राणायामाचा अभ्यास

साधकाच्या योगसाधनेचे उद्दिष्ट आध्यात्मिक असो किंवा ऐहिक, त्यासाठी प्राणायामाचा अभ्यास अत्यंत लाभदायक ठरतो, हे अनुभवाच्या कसोटीवर सिद्ध झाले आहे. प्राणायामाचा ज्या श्वसन प्रक्रियेशी संबंध येतो ती प्रक्रिया स्वयंचलित मज्जासंस्था (Autonomous Nervous System) चालवत असते. त्यामध्ये माणसाच्या ऐच्छिक नियंत्रणाचा भाग फारच कमी असतो. योग्य प्रकारे केलेल्या प्राणायामाच्या अभ्यासाने साधक या ऐच्छिक नियंत्रणाचे क्षेत्र किंवा प्रमाण बऱ्याच अंशी वाढवू शकतो व त्यातून मनावर अपेक्षित नियंत्रण आणून अनेकविध लाभ मिळवू शकतो. परंतु योग्य, अनुभवी शिक्षकाकडून मार्गदर्शन न घेता, केवळ दूरदर्शन वगैरेचे

कार्यक्रम पाहून किंवा ऐकिव वा पुस्तकी माहितीवर विसंबून, चुकीच्या पद्धतीने तथाकथित प्राणायाम करणे, तसेच 'अधिकस्य अधिकं फलम्' या न्यायाने लवकरात लवकर जास्तीत जास्त लाभ मिळावेत म्हणून अतिउत्साहाने आपल्या क्षमतेपेक्षा जास्त प्रमाणात प्राणायामाचा अभ्यास करणे, आदी चुकीच्या गोष्टींचे अनेक गंभीर दुष्परिणाम होऊ शकतात. म्हणून तर 'हठप्रदीपिका' या योगग्रंथात प्राणायामाबद्दल धोक्याची सूचना देताना म्हटले आहे -

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ (ह.प्र. २.१६)

म्हणजे योग्य प्रकारे केलेल्या प्राणायामाच्या अभ्यासाने सर्व रोगांचे उच्चाटन होईल, पण जर तो योगाभ्यास अयोग्य पद्धतीने केला तर अनेक रोगांची उत्पत्ती होईल. म्हणून प्राणायामाचा अभ्यास दुष्परिणामरहित व लाभदायक व्हावा यासाठी विविध प्राणायाम प्रकारांचे तंत्र योग्य प्रकारे शिकून घेऊन त्यानुसार प्राणायामाचा अभ्यास करणे जसे आवश्यक आहे तसेच, किंबहुना त्याहीपेक्षा जास्त महत्त्वाचे आहे की हा प्राणायामाचा अभ्यास कुठल्याही प्रकारची घाई-गडबड न करता, तो समजून-उमजून, योग्य प्रकारे आणि हळूहळू, आपल्या क्षमतेप्रमाणे करून त्यात आवश्यक ती प्रगती साधणे. हे योगसाधकाच्या मनात चांगले ठसवण्यासाठी हठप्रदीपिकेतील खालील श्लोकात एक चपखल दृष्टांत दिला आहे -

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वृश्यः शनैः शनैः ।

तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ (ह.प्र. २.१५)

म्हणजे ज्याप्रमाणे सर्कशीचा ट्रेनर सिंह, हत्ती, वाघ आदी हिंस्त्र प्राण्यांना हळूहळू आपल्या नियंत्रणात आणतो, काहीशा त्याचप्रकारे श्वास-प्रश्वासावर सावकाशपणे व सावधपणे नियंत्रण आणले पाहिजे, नाहीतर साधकाचा जीव धोक्यात येईल, म्हणजेच त्याचे अहितकर परिणाम होतील, असा सावधगिरीचा इशारा ह्या श्लोकातून दिला आहे. प्राणायामाचा अभ्यास योग्य प्रकारे व्हावा म्हणून कोणत्या गोष्टी आवर्जून पाळल्या पाहिजेत, ह्याचे मार्गदर्शन हठप्रदीपिकेच्या खालील श्लोकात केले आहे-

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।

गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेत् ॥ (ह.प्र. २.०१)

म्हणजे योगसाधकाने अगोदर काही आसनांचा, विशेषतः बैठकीच्या आसनांचा (आधारासनांचा) चांगला अभ्यास करावा, ज्ञानेन्द्रियांवर पुरेसे नियंत्रण मिळवावे, आपला आहार हितकर (सत्त्वाहार/युक्ताहार) व आवश्यक तेवढाच, म्हणजे कमीत कमी (मिताहार) असेल, ह्याची दक्षता घ्यावी आणि गुरूने केलेल्या मार्गदर्शनाप्रमाणेच प्राणायाम अभ्यासावा; कुठल्याही प्रकारची घाई करू नये व आपल्या क्षमतेच्या

बाहेरचा अभ्यास टाळावा. महर्षी पतंजली यांनी सुद्धा प्राणायामाची व्याख्या करताना हेच सूचित केले आहे-

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

ह्याचा अर्थ आसनसिद्धी झाल्यावरच म्हणजे शरीर व मन सुस्थिर ठेवण्याचा अभ्यास चांगला पक्का झाल्यावरच श्वासोच्छ्वासाची गती रोखण्याचा, म्हणजेच प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

प्राणायामाच्या अभ्यासातील जाणिवेच्या चार अवस्था

वर उल्लेखिलेल्या मार्गदर्शक तत्वांना अनुसरून प्राणायामाचा योग्य प्रकारे अभ्यास करणाऱ्या योगसाधकाला 'सजगता-समरसता-सहजता-स्वानंदता' ह्या जाणिवेच्या चार अवस्थांचा प्रत्ययकारी अनुभव येऊ लागला की **असाध्य ते साध्य। करिता प्राणायाम।** ह्या वचनाची सत्यता त्याला निश्चितच पटेल. मग अशा साधकासाठी 'सजगता-समरसता-सहजता-स्वानंदता' हे जाणिवेच्या चार अवस्थांचे वर्णन करणारे फक्त १७ शब्द असणार नाहीत, तर तो असेल प्राणायाम साधनेचे यश निश्चित करणारा जणू १७ अक्षरी प्रभावी मंत्र! म्हणून ह्या मंत्रातून सूचित होणाऱ्या चार अवस्थांविषयी आपण थोडक्यात समजून घेऊया!

सजगता (Awareness) : प्राणायामाचा अभ्यास अत्यंत सजगतेने व्हायला हवा. म्हणून प्राणायाम सुरू करण्यापूर्वी त्या अगोदरची सर्व पूर्वतयारी व्यवस्थितपणे करणे आवश्यक आहे. सर्वप्रथम प्राणायाम ज्या स्वयंचलित मज्जासंस्थेशी आणि श्वसन प्रक्रियेशी निगडीत आहे, त्याबद्दलची आवश्यक तेवढी माहिती साधकाने मिळवायला हवी. प्राणायामात जाणीवपूर्वक घ्यावयाचा अनुशासित श्वास (पूरक) तसेच प्रश्वास (रेचक) आणि पूरकात घेतलेला श्वास काही काळ तसाच आत सुखपूर्वक ठेवणे (अभ्यंतर कुंभक) किंवा रेचकात बाहेर सोडलेल्या प्रश्वासानंतर श्वास न घेता तसेच काही काळ सुखपूर्वक स्थितीत स्थिर राहणे (बाह्य कुंभक), या सर्व कृतींच्या वेळी शरीरांतर्गत ज्या सूक्ष्म हालचाली, बदल होत असतात, जे तरल अनुभव मिळत असतात त्याबाबतीत साधकामध्ये सजगता हवी. अशी सजगता प्राप्त व्हावी म्हणून कुठल्याही एका बैठकीच्या स्थितीत जास्त वेळ सुखपूर्वक बसता यायला हवे. त्यासाठी वज्रासन, सुखासन, पद्मासन, आदी बैठकीच्या आसनांचा चांगला सराव व्हायला हवा. मार्जारसन अ/ब या आसनांच्या आकृतिबंधात झटक्याने प्रश्वास करणे, तडागी मुद्रा आणि श्वसनमार्ग शुद्धी व कपालभाती क्रिया अभ्यासल्यामुळे श्वसनमार्ग मोकळा व शुद्ध होईल आणि श्वसनात सहभागी होणारे उदरपटल अधिक लवचिक व कार्यक्षम बनेल. परिणामतः नंतरचे प्राणायामिक श्वसन सहजतेने होईल.

जीभ, नाक, कान, डोळे, त्वचा या पंचेंद्रियांचे स्वास्थ्य चांगल्या स्थितीत असले की त्यातून लाभणाऱ्या मनाच्या प्रसन्नतेमुळे प्राणायामाचा अभ्यास सजगतेने करणे सुलभ होईल. म्हणून पंचज्ञानेंद्रियांच्या स्वास्थ्यासाठी करावयाच्या जिव्हाधौती, कपालरन्ध्र धौती, कर्णधौती, नेत्रस्नान, आदी सुलभ यौगिक शुद्धिक्रियांचा अभ्यास प्राणायाम साधनेच्या अगोदर करावा. आवश्यकता भासल्यास जलनेती, रबरनेती, वमन, दंडधौती यांसारख्या यौगिक शुद्धिक्रिया करून वात-पित्त-कफ या त्रिदोषांमधील असंतुलन दूर करावे. त्यामुळे प्राणायामाचा अभ्यास सुकर होतो व सजगता दृढ होते. पर्वतासन, सुलभ परिवर्तित चक्रासन, हस्तपार्श्वासन, हस्तपादासन तसेच उत्तान ताडासन/ताडासन या आसनस्थितीत दीर्घ श्वास-प्रश्वास करण्याचा पूर्वाभ्यास जाणीवपूर्वक केल्यास नंतर प्राणायामात शरीरांतर्गत होणाऱ्या वायूवहनाच्या विविध बदलांकडे साधक अधिक सजगतेने लक्ष देऊ शकतो.

समरसता (Involvement) : प्रथम मूलबंधाचा चांगला अभ्यास करावा. नंतर मूलबंधासहित पूरक व रेचकाचे तंत्र चांगले अवगत झाले की त्या प्रक्रियांमध्ये पूर्णपणे समरस होण्याचा अभ्यास करावा. त्यानंतर जालंधर बंध आणि उड्डियानबंध (उदराकर्षण) यांचा वेगवेगळा पर्याप्त अभ्यास करतानाही त्यात समरस व्हावे. या प्रत्येक कृतीच्या वेळी होणाऱ्या हालचाली, संवेदना, सूक्ष्म अनुभव यांमध्ये मनाचा पूर्ण सहभाग असायला हवा. अनुलोम-विलोम हा नाडीशोधन प्राणायाम पुढच्या सर्व प्राणायाम प्रकारांचा पाया आहे. म्हणून सुरुवातीला कुंभकरहित व नंतर कुंभकसहित असा अनुलोम-विलोम प्राणायाम पुष्कळ दिवस, नव्हे काही महिने, चांगला अभ्यासावा. त्यामुळे साधकाची श्वास-प्रश्वास प्रक्रियेबरोबर चांगली मैत्री होईल व ही श्वसनप्रक्रिया सहजपणे त्याच्या नियंत्रणाखाली येईल. शरीरांतर्गत नाड्यांची शुद्धी करणाऱ्या 'अनुलोम-विलोम' ह्या प्राणायामात मनाची अपेक्षित समरसता प्राप्त होत नाही, तोपर्यंत हठयोगिक ग्रंथात उल्लेखिलेले 'अष्टकुंभक' म्हणजेच सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा हे आठ प्रकारचे पारंपरिक प्राणायामाचे प्रकार अभ्यासासाठी न घेणे श्रेयस्कर होय.

सहजता (Ease) : सहजता हा तर योगाभ्यासाचा आत्मा आहे. प्राणायामाच्या अभ्यासामध्ये सुद्धा ही सहजता साध्य होणे अत्यावश्यक आहे. त्यासाठी प्राणायामाचे विविध प्रकार योग्य मार्गदर्शनाखाली शिकून, कुठल्याही प्रकारची घाई न करता, ते आपल्या क्षमतेनुसार सुखपूर्वक करण्याकडे विशेष लक्ष देणे महत्त्वाचे ठरते. प्राणायाम प्रकारांचा अभ्यास सजगतेने आणि समरसतेने, तसेच निष्ठापूर्वक, प्रेमपूर्वक व नित्यनेमाने, दीर्घकाळ केला की अशा आदर्श सरावामुळे प्राणायामाच्या अभ्यासातली 'सहजता' उत्तरोत्तर वाढत जाते. महर्षी पतंजलींनी आसनांच्या बाबतीत सुचवलेले,

‘प्रयत्नशैथिल्य’ आणि ‘अनंतसमापत्तिभ्याम्’ हे दोन उपाय प्राणायामातही सहजता आणण्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

स्वानंदता (Blissful Experience) : जेव्हा योगाभ्यासामध्ये सजगता, समरसता आणि सहजता येते, तेव्हा आपोआपच साधकाला ‘स्वानंदता’ अनुभवण्यास मिळते. प्राणायामाच्या प्रत्येक कृतीत मग साधकाला अवीट आनंदाचा अनुभव येतो व तो आपले देहभान विसरतो. प्राणायामाच्या अशा अभ्यासाने साधकाला क्षणमात्र का होईना, त्याच्या स्वतःच्या खऱ्या सद्चिदानंद ईश्वरीय स्वरूपाचा बोध झाल्यासारखा सुखद, तरल अनुभव येतो. ही अनुभूती ‘स्व’चे म्हणजे आपल्या खऱ्या ईश्वरीय स्वरूपाचे पुसट दर्शन झाल्याप्रमाणे आनंदमय भासते. अशी स्वानंदाची अनुभूती येणे, हे प्राणायामाचा अभ्यास सिद्ध होत असल्याचे लक्षण होय. प्राणायामाचे किती प्रकार दरदिवशी अभ्यासतो, यापेक्षा ते प्रकार अभ्यासताना आपण त्यात सजगता-समरसता-सहजता साधून त्यातून मिळणाऱ्या स्वानंदाचा अनुभव घेऊ शकतो का, हे जास्त महत्त्वाचे आहे. म्हणून प्राणायाम साधनेच्या **सजगता-समरसता-सहजता-स्वानंदता** । ह्या मंत्ररूपी १७ अक्षरांतून ध्वनीत होणारी कृती प्रामाणिकपणे करण्याचा दृढ संकल्प आपण सर्वजण करूया आणि **असाध्य ते साध्य। करिता प्राणायाम।।** हे वचन स्वतःच्या उदाहरणाने सिद्ध करून दाखवूया!

श्रीधर परब

(श्रीधर परब)
कार्यकारी संपादक

भ्रमणध्वनी : ९८२१५५६६७७, Email : shreedharparab8@gmail.com





हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (नादानुसंधान विभाग - लेखांक १८)



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

परिचयावस्था, निष्पत्त्यावस्था

तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायो मर्दलध्वनिः।

महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम्॥ (ह. प्र. ४.४७)

चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्दसम्भवः।

दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः॥ (ह. प्र. ४.७५)

रूद्रग्रन्थिं यदा भित्वा शर्वपीठगतोऽनिलः।

निष्पत्तौ वैष्णवः शब्दः क्वणद्वीणाक्वणो भवेत्॥ (ह. प्र. ४.७६)

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम्।

सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत्॥ (ह. प्र. ४.७७)

अन्वय - तृतीयायां तु विहायः मर्दलध्वनिः विज्ञेयः। तदा सर्वसिद्धि-
समाश्रयम्॥७४॥

तदा चित्तानन्दं जित्वा दोष-दुःख-जरा-व्याधि- क्षुधा- निद्रा विवर्जितः
सहजानन्दसम्भवः॥७५॥

निष्पत्तौ यदा अनिलः रूद्रग्रन्थिं भित्वा शर्वपीठगतः

तदा वैष्णवः शब्दः वीणा क्वणत् क्वणः भवेत्॥७६॥

तदा चित्तं एकीभूतं राजयोग-अभिधानकम्।

असौ योगी सृष्टिसंहारकर्ता ईश्वरसमः भवेत्॥७७॥

शब्दार्थ - तृतीय = तीसरी. विज्ञेय = जाणणे, समजणे. मर्दल = एक वाद्य,
ढोल. महाशून्य = आकाश. सर्वसिद्धिसमाश्रयम् = सर्वसिद्धिप्रदान करणाऱ्या.
जित्वा = जिंकणे. क्षुधा = भूक. विवर्जितः = या शिवाय. भित्वा = भेदन करणे.
शर्वपीठ = आज्ञाचक्र, शिवशंकराचे ठिकाण. अनिल = वायू. क्वणद्वीणाक्वणो =
वीणा झंकार. एकीभूत = एकाग्र. योगीश्वर = योगी + ईश्वर - योगी ईश्वराप्रमाणे
होणे.

श्लोकार्थ – तिसऱ्या परिचय अवस्थेमध्ये भ्रुमध्यामध्ये ढोलाप्रमाणे आवाज ऐकू येतो. तेव्हा प्राण, सर्व सिद्धी प्रदान करणाऱ्या अन्तराकाशामध्ये पोचतो. (७४)

तेव्हा चित्तवृत्ती आनन्दानुभावाच्याही वर पोचतात व अशा वेळी साधकास दोष, दुःख, वृद्धत्व, आजार, भूक, तहान या सर्व दोषांपासून मुक्त होऊन सहजानन्द प्राप्ती होते. (७५)

निष्पत्ति अवस्थेमध्ये जेव्हा वायू रुद्रग्रंथीचे भेदन करून आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी शिवस्थानास पोचतो तेव्हा साधकास वीणा झंकार ऐकू येतो. (७६)

तेव्हा सर्व चित्त एकाग्र होऊन योगी समाधी अवस्थेस प्राप्त होतो आणि अशा अवस्थेमध्ये तो सृष्टी संहारकर्ता ईश्वरासमान होतो. (७७)

विवेचन – आरंभावस्था आणि घटावस्था पार केल्यानंतरच्या दोन अवस्था म्हणजे परिचयावस्था आणि निष्पत्यावस्था. आरंभावस्थेत ब्रह्मग्रंथीचे भेदन होते. ही ग्रंथी मुलाधार व स्वाधिष्ठान या चक्रांच्यामध्ये असते. ही ग्रंथी उघडल्यानंतर किणकिण किंवा झन् झन् असा अनाहत नाद ऐकू येतो. घटावस्थेमध्ये विष्णूग्रंथीचे भेदन होते.

विष्णूग्रंथी ही मणिपूर व अनाहत या चक्रांच्यामध्ये असते व ती उघडली की भेरी म्हणजेच तुतारीसारखा अनाहत नाद ऐकू येतो. आता तिसऱ्या परिचयावस्थेत भ्रुमध्यामध्ये ढोलाप्रमाणे आवाज ऐकू येतो आणि निष्पत्ती अवस्थेत रुद्रग्रंथीचे भेदन होऊन प्राण आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी म्हणजेच कपालमध्यापर्यंत शिवस्थानी पोचतो. रुद्रग्रंथीचे ठिकाण अनाहत चक्र व आज्ञा चक्रांच्यामध्ये असते आणि निष्पत्ती अवस्थेत ती उघडली जाते.

हठप्रदीपिका या स्वात्माराम मुनींनी लिहिलेल्या चौथ्या प्रकरणातील हा नादानुसंधान विभाग आहे. नाद + अनुसंधान म्हणजेच नादानुसंधान. नाद म्हणजे आवाज अथवा ध्वनी आणि अनुसंधान म्हणजे हुडकणे, शोध घेणे अथवा त्याचे अनुकरण करणे. म्हणजेच आपल्या आंतरात्म्याचा आवाज हुडकणे व त्याचे अनुकरण करणे. आता नादाचे दोन प्रकार आहेत. आहत व अनाहत. नाद निर्माण होण्यासाठी दोन वस्तू एकमेकांवर आपटायच्या लागतात. असा आवाज आहत आवाज. जसा घरातील भांड्यांचा आवाज, घंटेचा आवाज, वाद्यांचा आवाज, इत्यादी. परंतु अनाहतनाद हा कोणत्याही आघाताशिवाय उत्पन्न होणारा आवाज आहे. उँकार नाद, सोऽहम् नाद, हृदयातील ठोक्यांचा आवाज याला अनाहत नाद असे म्हणतात. नादबिंदू उपनिषदामध्ये नादांचे खूप सुरेख वर्णन केले आहे. हे उपनिषद म्हणजे ऋग्वेदाचा भाग असून यात ५६ सुक्ते आहेत. यामध्ये उँकार नादाचे खूप सुंदर वर्णन केले आहे. उँकाराला हंस पक्षाची उपमा दिली आहे. नादानुसंधानाच्या आरंभावस्थेत

ब्रह्मग्रंथीचे भेदन होते. घटावस्थेत विष्णुग्रंथीचे भेदन होते, परंतु तिसऱ्या परिचय अवस्थेत कोणत्याही ग्रंथीचे भेदन न होता ढोलाप्रमाणे अनाहत नाद ऐकू येतो. अशा अवस्थेत योगी साधकास सर्व सिद्धी प्राप्त होतात व प्राण अन्तराकाशामध्ये पोचतो. अर्थात अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, इशित्वा आणि वशित्वा या अष्टमहासिद्धी प्राप्त होऊन साधक अन्तराकाशात पोचतो, म्हणजे त्याची देहावरची वासना पूर्णपणे निघून जाते व अन्तरीक्षस्थित परमात्म्यापर्यंत जाण्याचा त्याचा प्रवास सुरू होतो. अर्थात या अवस्थेत देहावरील इच्छा नष्ट झाल्याने आधिभौतिक, आधिदैविक, आध्यात्मिक या त्रिदोषांपासून तो मुक्त होतो, शारीरिक व मानसिक दुःखापासून मुक्ती, वृद्धत्वापासून दूर, व्याधिमुक्त तसेच भूक, तहान, निद्रा यांचा दोष न लागणारा असा होतो आणि त्याला सहजानन्दाची प्राप्ती होते. श्री स्वामीनारायण महाराजांनी १०८ सहजानन्द प्राप्तीची नामावली सांगितली आहे. त्याचबरोबर अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय हे चारही कोष भेदून योगी जेव्हा आनन्दमय कोष प्राप्त करतो, तेव्हा तो देहधारी असून सुद्धा अमन किंवा अमनस्क स्थिती प्राप्त झाल्याने त्याचे चित्त परमात्म्यात लीन होते व जगाच्या सुख-दुःखापासून तो दूर होऊन तो आनंदानुभव घेतो. परिचयावस्था प्राप्त झालेला योगी हा असा सहजानन्दात विलीन होणारा असतो. अर्थात येथपर्यंतचा प्रवास हा निश्चितच साधा, सरळ व सोपा नाही. सतत अन्तरंग योगसाधना व षड्रिपूंचा त्याग करणे, संतोषी व समाधानी वृत्ती अंगी बाळगणे, या गोष्टींचे काटेकोरपणे पालन केले पाहिजे. अगदी ज्ञानेश्वर, तुकाराम, नामदेव इतकी आपली झेप नसली, तरीसुद्धा भौतिक सुखाचा सोस कमी करून जेवढे होईल तेवढा या अनन्त परमात्म्याचा शोध आपल्यापरीने घेतला पाहिजे.

निष्पत्ती अवस्था ही नादानुसंधानाची शेवटची अवस्था. परिचय अवस्थेत आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी ढोलाप्रमाणे आवाज ऐकू येतात. आज्ञाचक्र येथे इडा, पिंगला व सुषुम्ना यांचा संगम, शिवशंकराचा तिसरा डोळा याच ठिकाणी असतो. साधकाचा येथपर्यंतचा प्रवास होतो. परंतु ईश्वररूप होण्याचे किंवा मोक्ष, कैवल्य प्राप्त करण्याचे ध्येय अजून प्राप्त झालेले नसते. निष्पत्ती अवस्थेमध्ये ते प्राप्त होते. या स्थितीत साधक पोचल्यानंतर तो शिवस्थानी पोचतो व सरस्वतीच्या हातातील विणेच्या झंकाराचा आवाज त्याला येऊ लागतो. अत्यंत सूक्ष्म असा हा आवाज त्याच्या कानात गुंजतो व साधकाचे द्वैत संपून तो ईश्वरस्वरूप होतो. अर्थात योग करणे म्हणजे परमेश्वराशी एकरूप होणे हे ध्येय येथे साध्य होते, नादबिंदू उपनिषदामध्ये ॐकार नादाला पांढऱ्याशुभ्र हंसपक्षाची उपमा दिली आहे. हंस हे बुद्धिदेवता सरस्वतीचे वाहन आहे आणि सरस्वतीच्या हातात वीणा आहे. ॐकार नादामध्ये लय झाल्यानंतर प्रत्यक्ष वैखरीवाणीने ॐकार नाद उच्चारण न करतासुद्धा आपल्या देहात

चाललेला उँकार नाद, जो अनाहत नाद आहे, तो आपल्याला ऐकू येतो. अत्यंत सूक्ष्म वीणा झंकाराप्रमाणे असणारा हा आवाज ऐकणे म्हणजेच निष्पत्यावस्था. परमेश्वर हुडकण्यास कोणतीही यात्रा करण्याची आवश्यकता नाही. परमेश्वर आपल्यातच आहे, त्याला हुडकणे, त्याचे अनुसंधान करणे म्हणजेच हा नादयोग. अष्टांगयोगात जे धारणा, ध्यान व समाधि हे अंतरंग योगसाधनेचे घटक आहेत, तेच हठयोगात आरंभावस्था, घटावस्था, परिचय अवस्था व निष्पत्ती अवस्था या नावांनी सांगितले आहेत. अष्टांगयोग काय किंवा हठयोग काय, मार्ग भिन्न पण परमेश्वर प्राप्ती हे एकच ध्येय आणि ते नादानुसंधानाने प्राप्त होते.

॥ हे नेहमी लक्षात ठेऊया ॥

- * जिभेचे वजन खूप हलके असते पण तिचा तोल सांभाळणे खूप कठीण असते.
- * जीवन जगायचं पावलांप्रमाणे. प्रथम पडणाऱ्या पावलाला गर्व नसतो, आणि मागे पडणाऱ्या पावलाला कुठलाच कमीपणा नसतो.
- * पाठ मजबूत ठेवा. कारण शाब्बासकी किंवा धोका पाठीमागूनच मिळणार आहे.
- * माणसाने घमेंडीत एवढे उडू नये. एक दिवस जमिनीवरच पाठ ठेवायची असते हे विसरू नये.
- * सगळ्यात सुंदर नातं हे डोळ्यांचं. एकत्र मिटतात, उघडतात, रडतात आणि एकत्र झोपतात, पण एकमेकांना न पाहता.
- * नातं हे हात आणि डोळ्यांप्रमाणेपण असावं. कारण हाताला लागलं की डोळ्यात पाणी येतं आणि डोळ्यात पाणी आलं, तर हात डोळे पुसतात.
- * एकदा हाताने पायांना विचारले, तुझ्यावर सगळे डोके ठेवतात तो अधिकार मला का नाही, त्यावर पाय हसून म्हणाले यासाठी जमिनीवर असावं लागतं, हवेत नाही.
- * दुःखात बोटं अश्रू पुसतात, तर आनंदात तिच बोटं टाळ्या वाजवतात, आपले अवयवच असे वागतात, तर दुनियेकडून काय अपेक्षा ठेवायची!
- * जगातील सुंदर जोडी म्हणजे अश्रू आणि हास्य. पण ते एकत्र कधीच नसतात, पण जेव्हा एकत्र येतात तो सगळ्यात सुंदर क्षण असतो.
- * एकदा देवाच्या पायावरची फुले गळ्यातील फुलांना म्हणाली, तुम्ही असं कोणतं पुण्य केलं म्हणून देवाच्या गळ्यात आहात? त्यावर हारातील फुले म्हणाली त्यासाठी काळजात सुई टोचून घ्यावी लागते.
- * कान नावाचा घातक अवयव जे ऐकतो तेच डोळ्यांना बघायला लावतो.
- * या जगात चपलेशिवाय योग्य जोडीदार कोणीच नाही. कारण एक हरवली की दुसऱ्याचं जीवन तिथेच संपते....
(व्हॉट्सअॅपवरून साभार उद्धृत)



LET FOOD BE THY MEDICINE

आहार होऊ घा तुमचे औषध!



Durgadas Savant

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

M : 9820479463)

Article – 26 : Auto Immune Diseases

Nature has its own law and order, when we do not follow rules of Nature, law and order within our body system is disturbed, which leads to diseases. Hence there is always a stray of hope that any disease can be cured by restoring this disturbance, by following back the rules of the Nature. It is always wisely advised, not to have high claims like curing so called hard to cure diseases like Cancer, HIV, Auto Immune Diseases etc. It is valid for the Therapist, one should not claim so, as there is risk of infamy to the very mode of treatment or Shastra as a whole. But if the patient claims so from the bottom of his heart, it can do miracle. Even the word miracle is a relative term, used with the perspective of Modern Medicine. For example if a patient is labeled as High Blood Pressure or Diabetes patient, one needs to take medicine throughout one's life, which is apparently true because the dose is adjusted as per one's today's life style. It is assumed that one will continue to live with the same life style, hence tomorrow one's dose may increase but no possibility that it can be decreased or altogether stopped. But if one can manage to change the life style (which is generally not that easy, it is like the tail of dog, one doesn't have sufficient will power to continue healthy life style regularly for long duration), the result is termed miracle. It is miracle in the perspective of Medical Science, however it is not miracle, just natural, as per the Yogic and Nature-Cure approach. There is power in these systems, but can be achieved by only those who follow these

strictly with zeal and faith. Hence the Yoga and Nature-Cure Therapist/Teacher should never claim of cure, but can assure the patient/student that if one follows the principle holistically, one may get cured himself.

High Blood Pressure, Diabetes, Thyroid issue, Cancer, AIDS etc are no doubt due to disturbance in the law and disorder within the system. But 'Auto Immune Disease' is very special disturbance, in which immunity is turned so abnormal that instead of killing outside germs, it kills our own healthy cells. When abnormal Immunity targets joints, the disorder is known as Rheumatoid Arthritis, which starts from the smaller joints like fingers, toes; that later affects the heart valves too. Same if happens with the Thyroid gland, known as Hypothyroidism or Hashimoto's Thyroiditis, if melanin (brown colored pigment in skin) synthesizing cells Melanocytes are attacked then disease is known as Vitiligo Leucoderma, similarly if the epidermis cells on skin are targeted then known as Psoriasis. Now a days newer and newer Auto immune Diseases are reported like Myelin sheath is destroyed in the nerves, similarly cartilage, tendons, ligaments are targeted, Connective tissue diseases, multiple sclerosis, celiac disease, Inflammatory bowel disease. In all over 100 such diseases are being reported.

We understand every Yoga practice has a Local effect, Associated effect & Central effect. This Central effect is common in all the practices, may vary in quantum. Former two effects are more at a physical level, appealing to the rational mind. The Central effect being subtler, can't appeal to the rational mind, but is more important as it works at psychic and spiritual level. Roughly speaking, it is concerned with stress relieving, rendering and restoring the inner balance, integration, coordination, healing, immunity, accepting and adaptation to suit the situation, thus turning happy. Above various aspects are disturbed hence the sufferings like Auto Immune Diseases (AID). Thus all bending Asana, one tippy posture (if suits), Uddiyan Bandha, Kapalabhati and other Kriya will be useful in general, but Jeevha Bandha-Simha Mudra-Brahma Mudra, atleast couple of Pranayama, Omkar meditation, Healing meditation

(positive suggestions) in particular can contribute enormously to get miraculous healing results.

Fortunately good diet is good in all situations, irrespective of if one suffers from one/more diseases or not suffering from any diseases. Principles like avoiding acidogenic food (mainly avoiding refined sugar, refined oil, hydrogenated oil), intake of alkaligenic food, consumption of fruits on empty stomach, avoiding five white poisons (sugar, salt, vegetable fat, maida and milk), avoiding fried, preserved, packed food stuffs, avoiding free radicals and intake of anti oxidants, avoiding medicines and supplements as far as possible, Fasting & Resting during acute disease, occasional 24 hours or longer Fast only on water, etc can serve as a good regime to achieve the target. Most important here is avoiding late dinner. Adrenal gland secretions and normal or abnormal immunity are closely related. Hence no food after the sun set is very ideal, but at least after 7.30pm AID patient should avoid food intake and dinner should be light. Roti of Jowar, Bajra, Nachani, hand pounded rice are good. Five positive millets (Foxtail, Barnard, Kodo, Brown top and Little) and more particularly Kodo are highly useful.





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)

37

सर्वं प्रति उपभोगं यस्मात् पुरुषस्य साधयति बुद्धिः।
सा एव च विशिनष्टि पुनः प्रधान पुरुष अन्तरं सूक्ष्मम्॥37॥

Karika 36 and 37 indicate importance / superiority of Intellect / Buddhi (बुद्धि) over a group of twelve organs - Mind (मन), Ego (अहंकार) and Five each of Dnyanendriyas and Karmendriyas.

It was clarified in the earlier Karika 36 that twelve organs listed above, collect the specific information, as per the specific function allocated to each of these organs - about the object, and present the same to Intellect / Buddhi. Intellect in turn presents it to Purusha. Twelve organs do not have access to pass the relevant information to Purusha directly. It has to be done through Buddhi only. So, Buddhi is considered to be superior or the most important organ. This superiority of Buddhi is again emphasised in Karika 37, by highlighting two main functions of Buddhi.

1) Presenting all the knowledge about the objects to Purusha and in turn give experiences to Purusha for Bhoga or Apavarga.

2) With the help of Buddhi, subtle difference between Purusha and Prakriti (specifically Buddhi as an evolute of Prakriti) is revealed – not made.

The term 'Sarvam Prati' (सर्वं प्रति) refers to all the objects perceived by Buddhi – rightly understood – with the help of 12 Organs i.e. Mind (मन) and Ego (अहंकार) and Five each of Dnyanendriyas and Karmendriyas.

The purpose of collating all the information about the objects, collected by 12 organs, is to present the same to Purusha. This is indicated by the word 'Purushasya' (पुरुषस्य) – for the sake of Purusha. The motive behind presenting it to Purusha is to give all experiences (not just enjoyment) to Purusha. The word 'Sadhayati' (साधयति) conveys the meaning that Buddhi is striving for giving experiences of all the objects to Purusha. It should be clear in our minds that Purusha is neither asking for such experiences nor experiencing. Experiences of pain and pleasure etc. are at the level of Buddhi only and NOT at the level of Purusha. But due to very close proximity of Buddhi with Purusha, it appears that Buddhi makes Purusha go through all the experiences. As a Yoga student, we can say that Buddhi creates avidya (wrong knowledge) that Purusha is experiencing.

The same Buddhi that creates Avidya about Purusha as experienter, also helps in eradicating this Avidya. This is indicated by the term 'Sa eva cha' (सा एव च) – the same Buddhi. This is achieved by Discriminative Knowledge of realising that Purusha and Prakriti are different. In the context of present Karika, better interpretation will be Purusha and Buddhi (as an evolute of Prakriti) are different. The word 'Vishinashti' (विशिनष्टी) is referring function of Buddhi, as something which Discriminates. Thus, with the help of the same Buddhi, the subtle (Sukshma) (सूक्ष्मम्) difference between Purusha and Buddhi (as evolute of Prakriti), is revealed. Please note, Buddhi is not creating the difference between Purusha and Prakriti (vast difference exists as highlighted in earlier Karika 11) – the difference is revealed with the help of Buddhi. Understanding this subtle difference between Purusha and Prakriti is a great leap towards Kaivalyavastha / Liberation / Emancipation.

Understanding these two functions of Buddhi, is helpful in

convincingly prove the most significant role played by Buddhi and also proves its superiority over other twelve senses.

The importance of Buddhi and its proximity with Purusha may also be correlated with the Evolution Chart studied earlier. Mahat / Intellect at Universal level is Buddhi at individual level – and is the first evolute of Prakriti with highest predominance of Satva Guna.

This completes the discussion about the evolutes of Prakriti, where evolution is because of Satva predominance. Another set of evolutes, where evolution takes place because of predominance of Tamas, will be started from next Karika. So, the next topic for discussion will be Pancha Tanmatras and Pancha Mahabhootas.

सुखी रहा आनंदी रहा

माहेरहून निघाले तर आई म्हणाली,
सुखी राहा...
पण बाबा म्हणाले ...आनंदी राहा..

हस्ततच मी त्यांना विचारले..
दोन्हीचा अर्थ एकच..मग कशाला,
नवनवीन शब्द वापरायचे...
मराठी भाषा म्हणजे ना.....

बाबांनी बसवले बाजूला,
सुखाला साधन लागतात..
आनंद आपोआप येतो.
सुख बाहेर लागते शोधायला..
आनंद आत झिरपत असतो..

माझा चेहरा बघून,
मिशिकेल हस्त म्हणाले...
मराठी भाषा म्हणजे ना...
घरात वस्तू, पैसा, दागदागिने
आले की आपण सुखी होतो..
पण समोरून एक अनोळखी,

छोटे बाळ बोळके पसरून,
हसले की..
उगीचच आपल्याला आनंद होतो..
नदीच्या प्रवाहात, ढगात, वान्यात,
माणसात, निस्सर्गात, दुःखात,
अन् सुखात आनंद असतोच बरोबर..
पण सुख मात्र सतत अशांत,
एक झालं की दुसरे,
साधन शोधत राहतं आणि,
तरीही.....
कधीच आनंदी नसते..
कळलं का वेडाबाई
आता तूच ठरव..
सुखात आनंद शोधायचा
की आनंदात सुख.....

मराठी भाषा म्हणजे ना...
भावनांना चपखल,
शब्दांचे कोंदण देते.....
म्हणूनच त्या उठून दिसतात..

(व्हॉट्सअपवरून
साभार उद्धृत)



PRANAYAMA (PART – 3)



Durgadas Savant

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

M : 9820479463)

In Yoga Darshana Maharshree Patanjali along with many other techniques prescribes Ashtanga Yoga for the beginners in the path of Yoga. Those eight components are not stages like ladder, but 'Anga' meaning like body parts, which exist and grow simultaneously. Similarly a Yoga Sadhak is supposed to work on all these aspects simultaneously, those will mutually benefit each other and develop. We have seen that meditation component is already a part of an Asana. In Asana as the Sadhak heads towards Dhyana and Samadhi, Pranayama and Pratyahar happen as on way effect. Hence Pranayama is not done but happens, as per Patanjali's Ashtanga Yoga. However Hathayogis being more practical, the Hatha Yogic texts guide to do Pranayama. Patanjali describes what happens to breath when one meditates, Hatha Yoga texts guide us, exactly to do that with the breath, so that mind heads towards the Meditation. If one meditates by sitting in an Asana, the breath is going to slow down; if one slows down the breath by sitting in Asana to relax physically and mentally, mind would head towards meditative state.

Out of 8 Angas, Pranayama falls exactly at the centre, the 4th Anga, which is not mere coincidence but very scientific. There are voluntary muscles and also involuntary muscles in the body. To control those muscles, within the Nervous System, there is a Somatic Nervous System component and an Autonomous Nervous System component. Skeletal muscles are voluntary in nature, whereas the muscles of the visceral organs like stomach, intestine, uterus etc. are smooth muscles and also that of Heart, known as Cardiac muscles, both are involuntary in nature.

Respiratory muscles are very peculiar, diaphragm is smooth muscle, whereas coastal-intercoastal (rib muscles) are voluntary. All the physiological activities in the body can be classified as either voluntary or involuntary, respiration is the only activity which is partly voluntary and partly involuntary. One can willingly hold breath for some time, but not beyond a certain extent. That is the importance of breath and Pranayama technique in Yoga sadhana. In Yoga slowly involuntary activities are brought under the voluntary control. Many would have read about the event in USA, where, in front of medical fraternities Yogi Ram demonstrated by bringing down his blood pressure as low as 40/30 mm/Hg in meditative state. This brought them in surprise and then they started looking towards Yoga with a different perspective. Along with, many stalwarts right from Swami Vivekanand, above event too has great contribution in convincing and popularizing Yoga in the western world.

Yoga is a 'Shastra', hence different interpretations, comments on various texts is but natural. Out of 195 Sootra of Maharshee Patanjali, 3 are devoted for Asana, out of which 2 describe the technique and 3rd describes the effect. Similarly immediately there after 5 Sootras are used for Pranayama out of which first 3 describe the technique of Pranayam, whereas last 2 talk about the effects. This all comes in second chapter known as Sadhana Pada. The four types or phases or stages of Pranayama as those are interpreted by different experts, are considered to be holding of breaths only by some, where as others disagree. The term Kumbhak is used by HathaYogic texts, yet just to make understand, those experts use the term 'Chatushkumbhak' here. They refer to the term 'Gativichched' translating it as breaking the speed, means stoppage or cessation of breath.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगर्तविच्छेदः प्राणायामः॥२.४९॥

Then further they have to continue with the same base. Following 3 types as holding of the breath post-exhalation, post-inhalation and without any inhalation or exhalation.

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसङ्ख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः॥२.५०॥

Then the fourth type described in the next Sootra they interpret as without any effort, automatically holding of breath happens in advance stage. Here understanding the difference between 3rd and the 4th is really difficult.

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः॥२.५१॥

Hatha Yoga is also known as Kundalini Yoga, in every page now and then Hathayogic texts refer to Prana, specially with respect to Kriya, Pramayama and Mudras. But Maharshee Patanjali hardly talks about 'Prana', he uses the terms Shwaas (inhalation) and Prashwaas (exhalation). Others category of Experts do not consider these all 4 phases as holding of breath, arguing that without any mention about inhalation and exhalation how can he talk about only holding of the breath? Of course the terms Poorak, Rechak and Kumbhak are used by Hathayogic literature clearly. Those experts consider 'Gativichched' as changed or modified dimensions of inhalation and exhalation, which is defined by Patanjali as Pranayama, which doesn't mean as stoppage of breath. These experts consider 'Bahya Vritti' as exhalation at different pace/speed/dimension and other qualities. Similarly Abhyantar Vritti as inhalation at different pace/speed/dimension and other qualities. Further they clear 'Stambha' means pause or steady or stop or hold, it can be both either after inhalation or after exhalation. Then they are more comfortable to interpret 4th one as automatic, irrespective of prior inhalation or exhalation, reflects the advanced stage.

❤ रविवार, सोमवार,

मंगळवार, बुधवार, गुरुवार, शुक्रवार, शनिवार - ह्या प्रत्येक वाराला कोणत्या ना कोणत्या तरी देवाला आपण जरूर मानतो...!! पण एक 'वार' अजून येतो, ज्याला जर सर्वांनी मानले, तर पूर्ण संसाराचे जीवनच बदलून जाईल आणि सर्व देवांची साथही आपल्याला लाभत राहील...त्या वाराला म्हणतात **परिवार**. 'परिवार' ही देवाने दिलेली एक अनमोल देणगी आहे. तिला आपण मान-सन्मानासोबत संभाळून ठेवले पाहिजे...!!!



Mandukya Upanishad - 3



Nitin Tawde

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

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



Ayam Ātmā Brahma (अयम् आत्मा ब्रह्म) is the Mahavakya from Mandukya Upanishad. Atman itself is Brahman. In the last session we have learnt that Atman has four quarters (पाद), that means, four dimensions. Out of these four Paad, Wakeful state (जागृतावस्था) is the first Paad which is also called as Vaishwanar (वैश्वानरः). Wakeful state or Jagrut Avastha is externally oriented consciousness (बहिष्प्रज्ञः). It has seven limbs (सप्तांगः) and nineteen mouth (एकोनविंशती मुखः). It is dealing with gross objects (स्थूल भू). We have learnt about it in the previous session.

स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशती मुखः प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः

This Upanishad tells us that if you want to know the Reality, then you should meditate upon something which you really experience. Generally,

we give lot of importance to our wakeful state. We always talk or think in terms of “my name”, “my house”, “my family”, “my job”, “my status”, etc. We also have our own experiences in Swapnavastha or Dream State. As long as we are dreaming all these experiences are real for us, in fact they are as real to us just as in the wakeful state. It is only when we wake up, we feel that it was all unreal. Shri Adi Shankaracharya says that the world we live in can be said to exist in three level of existence. Vyavharik satta (which we experience in Jagrut Avastha), Pratibhasik Satta (which we experience in Swapnavastha) and Paramarthik Satta (which we experience in Sushupti Avastha). Whatever we experience in the dream state, we experience it as if it is all true. Only when we wake up, we realize that it was all unreal. There is a story about a lady who had a dream in which she was walking in the forest and suddenly she was encountered by a lion. She got so afraid that she started perspiring and trembling. She asked the lion, “Are you going to eat me?” Lion replied, “You only have to decide that because it is your dream.” So Pratibhasik Satta is real only as long as we are in Swapnavastha. Once we wake up, dream no longer remains real. Adi Shankaracharya says, just as you wake up from the dream and come to Vyavaharik satta then you understand that dream was illusory and not the reality; those people who are awakened spiritually (have experienced Paramarthik Satta), they understand that what they experience in Vyavaharik satta is all illusory. Jagrutavastha is like very long and continuous Swapnavastha only. We have given too much importance to the Jagrutavastha and neglected the other two aspects of our consciousness. Actually, one third of our life goes in sleep only. Out of 24 hours, we sleep for about 8 hours. Out of 60 years of our life, almost 20 years we spend in sleep only, then why are we neglecting such a long span altogether from the point of view of experience. This Upanishad tells us to find out what are the three states through which our consciousness is functioning. These three states are actually three dimensions of the same Supreme Consciousness (Turiyavastha). But we are totally unaware of this. Lot of investigation

has been done in modern science about this Jagrut state. Many psychologists have been doing research on the dream state also. Freud says most of the dreams are wish fulfilling. Certain wishes cannot be fulfilled because of moral restriction or cultural value system. So, there are suppressed desires in the mind. If this suppression continues, it creates lot of tension in the mind. There are many Vasanas in the mind and they surface in the dream. That is how all the tension and stress is released in the dream state. If the dreams were not there, more than half of the humanity would have gone insane with this suppression and tension. So, most of our unfulfilled desires or Vasanas in Jagrutavastha, are fulfilled in Swapnavastha. All the fear and anxiety find a vent out in dream. Dreams are Avyakta Anubhuti and not Pratyaksha Anubhuti. So, we understand how much important is this swapnavastha.

स्वप्नस्थानोऽन्तः प्रज्ञः सप्ताङ्ग एकोनविंशती मुखः प्रविविक्तभुक्तैजसो द्वितीयः पादः

Sphere of dream is called स्वप्नस्थान अन्तः प्रज्ञः is internal awareness. There are lot of Sanskaras in our mind. Those Sanskaras which cannot find outlet in wakeful state, find expression in the dream. These suppressed Sanskaras get प्रकाशित (illuminated) in our dreams and hence they are called तैजस. In Marathi, there is a proverb, 'मनी वसे ते स्वप्नी दिसे'. All this is happening at internal level and hence it is said स्वप्नस्थान अन्तः प्रज्ञः. Nineteen mouth (एकोनविंशती मुखः) consists of 5 dnyanendriya, 5 karmendriya, 5 prana, mana, buddhi, ahamkara and chitta which we use for transacting with the world, both internal as well as external world. Sapta Anga are of cosmic Purush. Head is the Dhyu loka, Sun is his eyes, Air is the vital breath (Pran), Ether is the middle part of the body, Water is his bladder, Earth is his feet and Avhahanya agni is mouth of the cosmic Purush. Inner world and outer world are same only, except that inner world is imaginary. Orientation for external world is outward and for internal world it is inward. Name for Jagruta Avastha at individual level is called Vishwa (विश्व) and at cosmic level it is called as Virat (विराट). In the same way, at individual level Swapnavastha is called Tejas and at cosmic level it is as called Hiranyagarbha (हिरण्यगर्भ). Sushupti Avastha at individual level is called

Praadnya (प्राज्ञ) and at cosmic level it is called as Ishwar (ईश्वर). प्रविविक्तभुक्त means subtle enjoyments which happens at internal level. This is second aspect (द्वितीयः पादः) of consciousness.

Shloka 5 describes Sushupti State.

**यत्र सुप्तो न कंचन कामं कामयते न कंचन स्वप्नं पश्यति तत् सुषुप्तम्
सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवानन्दमयो ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः**

Third level of our consciousness is called Praadnya (प्राज्ञ). In this Sushupti state, there is no desire at all. (यत्र सुप्तो न कंचन कामं कामयते). There are no dreams also (न कंचन स्वप्नं पश्यति तत् सुषुप्तम्). Thus, it is very different from wakeful state as well as dream state. सुषुप्तस्थान is the sphere of activity during sleep where you feel complete oneness (एकीभूतः). प्रज्ञानघन is the mass of consciousness. In deep sleep you experience pleasure (आनन्दभुक्) because there are no desires at all. Bliss is a state beyond thought. Whenever you are beyond thought, you are blissful. Shruti says whenever our desires are fulfilled, we come to no desire or no thoughts state. It may last just for a moment. This is the state of pure happiness. There are no desires, no thoughts and hence we feel blissful. When we want something, there is longing, once you get it you feel satisfied and although momentary, you have no thoughts about it as you are experiencing utter happiness. After that one may again feel longingness, wanting it more and more or may feel boredom towards that. In deep sleep there are no thoughts. When one is disturbed from the deep sleep, he gets angry because he is disturbed from the experience of blissful state. So, we understand how important is the deep sleep. Many people these days, suffer from insomnia due to fast pace of life. Normally, even in the sleep some or the other thoughts are going on. These thoughts can be measured with the help of electroencephalogram (EEG) which measures the electrical activity of the brain. When EEG was taken of people who are undergoing stress, it was found that they were having 500-600 dreams! When they wake up, they say they did not sleep at all. They suffer from severe sleep deprivation. They seriously long for dreamless sleep.

Now what is this feeling of oneness (एकीभूतः) in Sushuptisthan? Suppose you are walking on the road in the night and it is blinding darkness. There is no streetlight, not even moonlight or the stars. You cannot see anything around you like the road, buildings, trees etc. It appears as if everything has become one complete darkness. This is a kind of oneness, there is no multiplicity at all. But this oneness is out of total ignorance. This oneness has not come with the knowledge which has enlightened Sadhus or Sanyasis. Their oneness is प्रज्ञानघन (mass of consciousness). This consciousness does not distinguish between the things. The multiplicity appears as one. There are no stimulants for thoughts from outside and hence no desires. Their internal Sanskaras too are not illuminated. Hence, they are always in blissful state (आनन्दभुक्). This is the third state of consciousness called प्राज्ञः. It is written in other Upanishads that one visits Brahman every day, during deep sleep. This is why one feels so blissful during deep sleep. Then why do not we remember it when we wake up? Because it is characterized by lack of awareness. Maharshi Patanjali in Patanjali Yoga Sutra says

अभाव प्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥१.१०॥

We have the experience of void, nothingness in deep sleep. So, when we wake up, we just remember that we had a very deep sleep where we did not experience anything. That is why we feel very fresh and pleased. प्राज्ञ means state of all knowing. When we go beyond thoughts, we get direct knowledge (अपरोक्ष अनुभूती). Only if we can keep awareness during deep sleep, then this sleep can become Samadhi. Awareness is the only difference between deep sleep and Samadhi. There is intense awareness in Samadhi. If you enter into sleep with awareness, it is called as Yoga Nidra. This is very powerful practice which is equivalent to Samadhi. From outside we cannot distinguish whether the person is sleeping or meditating. If he touches the state of supreme consciousness, he becomes enlightened soul. His attitude towards life changes even if he experiences it just for a while. If he sleeps, nothing changes, it remains as it is, because of lack of awareness. That is why this state is called Praadnya at individual level and at cosmic level it is called as Ishwar.

**एष सर्वेश्वरः एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः
सर्वस्य प्रभवाप्ययौहि भूतानाम्**

He is the lord of all (एष सर्वेश्वरः). He is Omniscient, who knows everything (एष सर्वज्ञ). He can control everything (एषः) He is the creator of all. He is responsible for creation and dissolution सर्वस्य प्रभवाप्ययौहि भूतानाम्. He is Cosmic Purush. He is in Yoga Nidra. He is not taking part in anything. It is said that Bhagwan Vishnu is lying in Kshirsagar taking Yoga Nidra. He is aware of everything that is happening in the entire universe. Not even a blade of grass moves, without his awareness. He is omniscient. But he is not taking part in anything. If something miserable happens, he is not sad; if something joyous happens, he is not exited. He is just aware. He is responsible for creation, sustenance as well as dissolution. Utaptti. Sthiti and Laya is because of Him only. This is at cosmic level.

At individual level, we have sthoola sharir, sukshma sharir (Taijas)and karan sharir (it is Avidya which is experienced in deep sleep). Though we are face to face with Brahman during deep sleep, we do not remember anything because of Avidya. In Yoga Nidra, Yogi becomes enlightened because of Vidya. Same way, cosmic Purusha also has three sharir. Entire universe with all Bhuta is his gross body and is known as Virat. Entire consciousness all creatures together is called Hiranyagarbha, that is his Sukshma sharir. His Karan Sharir is Maya which belongs to Ishwar. Brahman + Maya = Ishwar. Supreme reality, that is Brahman is beyond Ishwar.





मुखपृष्ठ पाहताना आणि वाचताना..



डॉ. विश्वेश्वर भा सावदेकर

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

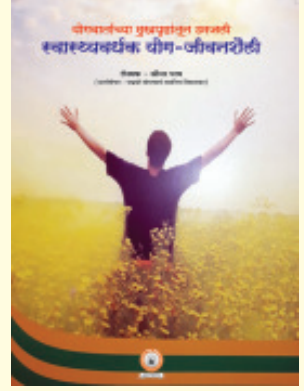
योगवार्ताचे संपादक व योविनिचे ज्येष्ठ, निष्ठावंत कार्यकर्ते श्री. श्रीधर परब यांचा योगजीवनशैलीवरचा महत्त्वपूर्ण ग्रंथ प्रकाशित करुन योग विद्या निकेतनने योग अभ्यासकांची फार मोठी सोय करुन दिली आहे. 'मुखपृष्ठ पाहताना' या 'योगवार्ता'तील संपादकीय लेखांचे संकलन असलेला हा ग्रंथ वाचला. त्याचा संक्षिप्त परिचयही 'योगवार्ता' मध्ये प्रकाशित झाला याबद्दल संपादकांचे आभार. तो परिचय लिहिताना जागेची मर्यादा होती, जी सर्व नियतकालिकांसाठी अनिवार्य व अपरिहार्य असते. उपलब्ध मजकूर व पृष्ठसंख्या यांची तारेवरची कसरत मी अनेकदा अनुभवली आहे. असो. श्रीधर परब साहेबांच्या ग्रंथातील लेखांवर चिंतन-मनन करताना काही मुद्दे प्रकर्षाने जाणवले, ते मांडण्याचा प्रयत्न करतो.

'मुखपृष्ठ पाहताना' आपल्यासारखी सामान्य व्यक्ती काय करेल? मुखपृष्ठ न्याहाळेल, निरखेल. जास्तीत जास्त ५-१० मिनिटात आपण हे 'मुखपृष्ठ पाहण्या'चे काम संपवून पुढे जाऊ. परंतु हेच मुखपृष्ठ जेव्हा श्रीधर परब यांच्यासारखे अनुभवी, जाणकार योगाभ्यासी पाहतात तेव्हा ही क्रिया केवळ पाहण्यापुरती मर्यादित रहात नाही. हे 'मुखपृष्ठ पाहताना' चिंतन आणि मननातून योगानुकूल असे अनेक पैलू समोर येतात व प्रत्येक लेख एक स्वतंत्र अनुभूती घेऊन येतो. नुसते मुखपृष्ठ पाहताना एक एक विषय उलगडत जावा, अनेक पैलू घेऊन तो वाचकांसमोर अभिव्यक्त होत जावा व या चिंतन-मननातून चक्रे मोठ्या आकाराच्या २९२ पृष्ठांचा एक महत्त्वाचा संदर्भग्रंथ निर्माण व्हावा, ही साधी गोष्ट नाही. यामागे लेखकाची अनेक दशकांची तपश्चर्या आहे, निष्ठापूर्वक केलेली निरलस गुरुसेवा आहे व साक्षात गुरुर्जीचे आशीर्वाद आहेत. या गुरुकृपेमुळे हा दीपस्तंभासारखा एक अद्वितीय ग्रंथ आज उपलब्ध झाला आहे.

या ग्रंथात अष्टांगयोगाचे तपशीलवार वर्णन करणारे, पंचमहाभूते व आत्मतत्त्व, व्यक्तिमत्त्वाच्या विविध पैलूंचा विकास यासाठी योगाभ्यास, असे अनेक लेख आहेत. लेखकाचे वेगळेपण त्यांच्या चिंतनशीलतेत आहे. लाल रंगाच्या मुखपृष्ठावर गुरुरणाच्या सिंहाचे चित्र लेखक पाहतात व या सिंहाचे जसे वनावर अधिराज्य आहे

तसे आपले आपल्या मनावर असावे यासाठी ते योगाभ्यासाची महती सांगतात.

‘एका कोळियाने’ काटेकोरपणे विणलेले प्रमाणबद्ध जाळे परबांना मुखपृष्ठावर दिसते आणि त्यातला काटेकोरपणा, कार्यकुशलता यावरून त्यांना ‘योगः कर्मसु कौशलम्’ ची आठवण येते, हा लेखकातला वेगळेपणा आहे. ‘योग जाणावा, योग आचरावा’ हे तर योगजीवनशैलीचे सार आहे. ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ हे योगसूत्र आपण शिकतो, पण चित्तवृत्तिचा निरोध ही काही साधी गोष्ट नाही. योगानुशासन, प्रत्याहार, अपरिग्रह, संतोष असे अनेक पैलू या चित्तवृत्ती निरोधाला आहेत. चित्तवृत्तीच्या संयमाचे अनेक उपाय लेखकाने एका लेखात सुचवले आहेत. विषयांची अशी विविधता असल्याने ‘स्वास्थ्यवर्धक योगजीवनशैली’ हे पुस्तक वाचणे हा एक आनंददायक अनुभव आहे. योगशिक्षक श्रीधर परब यांच्याबद्दल आमच्या अपेक्षा बऱ्याच वाढल्या आहेत. निंबाळकर सरांचे ते प्रिय शिष्य आहेत. गुरुजींच्या आशीर्वादाने त्यांच्याकडून अधिकाधिक योगप्रचाराचे कार्य होत राहिल, याची खात्री आहे. त्यांच्या सर्व भावी योजनांना शुभेच्छा !





About Yoga Bhavan, Vashi



Durgadas Savant

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

M : 9820479463)

In 1974, on auspicious day of Gudhi Padwa, Yoga Vidya Niketan was founded by Late Yogacharya 'Padmashri' Sadashiv Nimbalkar Gururji along with his few colleagues (late Smt. Ushatai Dongre, late Shri Tijoriwala, late Shri Nhavkar) including his better half Gurumaa Late Smt. Shakuntala Nimbalkar Madam. First Regular Yoga Centre was started in same month at Churchgate in a 'sheet shed' of Colaba Mahila Mandal. First Yoga Summer Course was started in the same year in the month of May in Sidnham College, Churchgate. Since the need of more helping hands was felt, Yoga Teachers' Training Course (YTTC) was started in the year 1977 at Samarth Vyayam Mandir, Dadar.

One of the participants of the first YTTC was Shri Mukund Bedekar (then Treasurer of YVN), who conducted his Summer Yoga Course in Bombay Port Trust (BPT), where he was working as a Civil Engineer. One of the participants of that Summer Yoga Course was Late Shri Dinkar Kausadikar, who was then working as PRO there and who lateron became Social Service Officer in CIDCO. He informed Shri Bedekar that CIDCO is offering plots for the social organizations under Social Service Scheme at a concessional rate. YVN being the deserving Institute, he suggested Shri Bedekar to apply for whatever numbers of plots YVN would like to purchase.

All YVN's activists, including Nimbalkar Gururji, were those days staying in Mumbai. Hence all were initially reluctant to purchase any plot at such a distant place like Vashi in Navi Mumbai. Further, it was then felt that from security and possibility of encroachment point of

view, it may cause problems. However, one couple who had completed 3rd and 4th YTTC of YVN viz., Late Capt. Vijay Chitnis and Late Mrs. Jayshree Chitnis, who were coincidentally staying in Vashi, assured and took the responsibility of taking care of the plot. Hence, ultimately it was decided to apply for one plot, though hesitantly. Immediately thereafter the plot measuring 1000 sq. meter was allotted to YVN in the year 1980, at a very unbelievable concessional rate of Rs. 60/- per sq. meter. Thus, the total cost of the plot was Rs. 60,000/-. But that was also a big amount then for our activists. Therefore, it took 5 long years to collect that amount to get possession of the said plot in 1985.

If so much struggle only for purchasing the plot, then construction was certainly a long & tough way. Ultimately, in 1986, a 'sheet shed' of 100 sq. meter was constructed by using only 1/10th of FSI and was named after Guru of Nimbalkar Guruji viz., Swami Kuvalayanandji (Founder, Kaivalyadham, Lonavla), as 'Swami Kuvalayanand Sabhagriha'. In the same year, Yoga Summer Course was conducted in that Sabhagriha in the month of May. Also two regular batches of yoga were started thereat. Occasional workshops and one day program for YTTC (those



days YTTC was being conducted in Woolen Mills Municipal High School, Dadar) participants were also arranged. Thereafter, development of the building took place in stages as and when donations became available. Thanks to many donors who donated huge amount in lakhs as well as YVN activists, teachers, students who donated in hundreds/thousands as per their capacity, but out of love for Yoga, YVN and trust on Guruji.

In 1991, foundation stone was laid at the hands of then local MLA Shri Ganesh Naik for ground plus 2 floors, only backside half portion. Entire work was planned and executed by Shri Mukund Bedekar. This half portion structure got completed in 1994 and was inaugurated at the hands of famous advocate from Buldhana and well-wisher of YVN, Late Advocate Bapusaheb Dhage. Then regular centre batches were shifted in the new building. In the mean time, apart from Chitnis couple, new teachers were being getting trained through Dadar YTTC - Shri Durgadas Savant (1988), Smt. Aruna Karangle (1989), Smt. Urmil Tayal (1990), Shri P. Vanu and Mrs. Smita Pimpre (1991), Shri Sharad Vichare (1995), Rekha Rao (1996) and Shri Keshav Jagtap (1998). Shri Savant started evening batch of yoga in the year 1993. One of the regular Yoga centre teachers viz., Smt. Urmil Tayal completed Naturopathy Diploma Course from Arya Samaj Mandir, her husband late Shri Naresh Chand Tayal helped in establishing small Naturopathy Treatment Centre in Swami Kvalayanand Sabhagriha and which was run by Smt. Urmila Tayal from 1996 to 2002. Yogic Shuddhi Kriya sessions and Shankhaprakshalan Worksops were arranged there on regular basis from year 1994 by Sarvashri Savant and Venu. From 1996 to 1999, in the month of May, a Residential Teachers' Training Course in Marathi of 4 weeks' duration was conducted. Second branch of YTTC at Vashi was started from the year 1998 with the initiation of Shri Keshav Jagtap. First Yoga Therapy Course was started by then Trustee Shri Y. G. Deshpande in the year 2000 in Damle Yoga Kendra, Matunga of which few sessions were conducted at Yoga Bhavan. First Swadhyaya Course of 'Diploma in Naturopathy' was conducted in the year 2001 at Yoga Bhavan.

In the year 2002, foundation stone for front side ground plus two floors was laid down at the hands of then Union Petroleum Minister Shri Ram Naik. The said construction was completed in 2004 and inaugurated by Padmabhushan Shri Chandrashekhar Dharmadhikari, a retired Justice of Mumbai High Court. By now available 1:1 FSI was utilized. Meanwhile Navi Mumbai Municipal Corporation (NMMC) sanctioned 1:2.5 FSI area for the Educational Institutes, and many Schools, Colleges started going for additional construction. Late Shakuntala Nimbalkar Madam drew a mission, she approached Charity Commissioner of Mumbai under which YVN is registered as a Trust and got the certificate that YVN is recognized as Special Institute of Education. Because of that YVN could get additional 1.5 FSI. With that additional FSI, 3rd floor was extended with two halls joined together in the year 2006. In the same year, statue of Swami Kvalayanand was installed on ground floor of Yoga Bhavan which was unveiled at the hands of Swami Maheshanandji of Kaivalyadham, Lonavla. Kaivalyadham's Secretary Shri Omprakash Tiwari was the Chief Guest for the said program. On 4th floor, a 3 bed room-big hall-kitchen flat was constructed and named as 'Swami Kvalayanand Hall'. The said hall was inaugurated in the year 2008 at the hands of Dr. Ajit Phadke, world-known Urologist, Dhanvantari and Yoga Mitra awardee. Nimbalkar Guruji and Guru Maa stayed in the said 4th floor flat till their last breath. In the year 2023, statue of Late Yogacharya 'Padmashri' Sadashiv Nimbalkar Guruji was installed on the ground floor of Yoga Bhavan which was unveiled at the hands of Dr. Shriram Agashe, Yoga Exponent, Yoga Mitra awardee. Swami Yogapratap Saraswati of Bihar School of Yoga, Shri Subodh Tiwari, CEO, Kaivalyadham and Secretary General of Indian Yoga Association (IYA), Gynecologist, Yoga Mitra awardee Dr. Ulka Natu Gadam, Cardiologist and Yoga Mitra awardee Dr. Shekhar Ambardekar were present for the function.

On the ground floor of Yoga Bhavan, there is a Award Gallery installed with the the donations received from late Pratap Oak in which various awards received by Nimbalkar Guruji and Shakutai are displayed

artistically. Similarly, there is a wonderful arrangement on the ground floor for practising Yogic Shuddhi Kriyas, where at a time around 200 participants can practise Kriyas. This section is named in the memory of 'Yogacharya 'Padmashri' Sadashiv Nimbalkar Guruji & 'Yovini Preranashakti' late Shakuntala Nimbalkar. The front side ground floor stilt space is named as 'K. Ramanathan Open Hall'. Apart from this, Books & Souvenirs Sale Counters are set up in this hall.

On the 1st floor, there is YVN's Office. The back side hall is named as 'Dwaraka Pralhad Nimbalkar Sabhagriha' (in memory of parents of Nimbalkar Guruji). Road side hall on the first floor, where there is Naturopathy set up, it is named as 'Smt. Parvatibai Tulsiani Naturopathy Centre' and the entire hall is named as 'Smt. Alka & Shri Baburao Birevar Sabhagriha'. At the corner of this Sabhagriha, there is a Yoga Therapy Consultation Room named as 'Nana Vaze Samupadeshan Kendra'.

On the second floor, in front of the entrance, there is YTTC Staff Room. Backside hall is named as 'Kaberi Rai Smruti Sabhagriha'. Roadside hall is named as 'Shri Kashinath Chintaman Khare Sabhagriha', inside of which 'Dhyana Kaksha' (Meditation Hall) is being planned.

On 3rd floor, 2 halls are clubbed together. Back side hall is named as 'Capt. Vijay Chitins Hall' and the road side hall is named as 'Dwarkadas Podar Hall'. In the corner of Dwarkadas Podar Hall there is a library named as 'Uma Maheshwar Library' which is named after the parents of Guru Maa Late Shakuntala Nimbalkar Madam. On the terrace of the building, usually Chlorophyll Bath is arranged during the Naturopathy Meet of YNTC.



True happiness
is all about smiling and
making others smile.

आनंदाचा शोध

स्वतःभोवती असलेलं जग सुंदर करण्यासाठी आधी स्वतःमध्ये आनंदी असे जग तयार करणे जसे गरजेचे असते तसे दुसऱ्यांना हसवत हसवत स्वतःमध्ये खूश राहणे गरजेचे असते. अनेक वादळे व वेडीवाकडी वळणे ही मनातल्या मनात ठेवून आनंदी चेहरा झळकावणं गरजेचं असतं. दुःखाच्या विचारात पडून खंत करण्यापेक्षा आनंद कसा मिळेल, याचे कारण शोधायचे असते. ‘कारण शोधलं तर ते निश्चितपणे सापडतं’, हे साधं सरळ सूत्र आहे. ते स्वीकारलं, तर आनंदाचा शोध घेणं सोपं होतं.

जीवनातला खरा आनंद कशात आहे, तुमच्यासाठी आनंदाचे स्रोत कोणते, तुम्हाला कोणती गोष्ट सर्वांत जास्त आनंद देते, कोण तुम्हाला आनंदी बनविते, हे शोधायला हवे, आनंद चराचरात भरलेला आहे. झाडे लावताना, त्यांच्याशी संवाद साधताना, सुगंधी फुलांकडे, त्यांच्या रंगाकडे, त्यांच्या सुंदर आकारांकडे तसेच त्यांची अभूतपूर्व रचना बघताना आनंद मिळतो.

शीतल चंद्राकडे एकटक बघताना, काही वेळ पावसात भिजताना, मनसोक्त जेवण करून पोटोबाला शांत करताना, गच्चीत कुंड्या व त्यातील छोट्या रोपट्यांना पाहताना, त्यांच्यावर मनसोक्त विहार करणाऱ्या फुलपाखरांना बघताना, आईवडिलांची सेवा करताना, सासरी रमलेल्या मुलींशी संवाद साधताना, प्रवास करताना, सहप्रवाशाशी संवाद साधताना मी आनंद शोधते.

आपलं घर स्वच्छ ठेवणे, घरातील कामे करणे, यातून मला वेळेचा सदुपयोग केल्याचाही आनंद मिळतो. मला सूर्योदय पाहायलाही आवडते. कारण सूर्योदय हा जीवनातील नैराश्यरूपी दुखण्याला बाजूला ठेवत नवचैतन्याची, नवीन सुरुवात केल्याची अनुभूती देत असतो. जुन्या हिंदी चित्रपटातील लोकप्रिय गाणी, मराठी भावगीतं ऐकण्याचाही आनंद मी घेते. आनंदाचे अनेक प्रकार वाचण्यात आले. खरा आनंद, आत्मिक आनंद, अनोखा आनंद आणि वेगळा आनंद, या सर्वांचा मी शोध घेत असते.

मला जीवनाचं मूल्य समजलं, ते राजेश खन्नाच्या ‘आनंद’ या चित्रपटातील त्याच्यानायकाच्या भूमिकेत. समोर साक्षात मृत्यू दिसत असतानाही हा नायक स्वतःबरोबरच सगळ्यांना हसवत असतो. शेवटी ‘जिंदगी कैसी है पहेली’ म्हणत ती सोडवत असतो. ‘कसल्याही फारशा अपेक्षा न ठेवता जगणं, म्हणजेच आनंद लुटणे’, अशी साधीभोळी व्याख्या जीवनातील आनंदाविषयी केली आहे, बस्स...

– लता जाधव

जीवन आनंद, म.टा., १५ ऑक्टोबर २०२४ साभार उद्धृत

In a 1st, MRI scans help prove benefits of Yoga Nidra

NNew Delhi: **Yoga Nidra** or practice of Sleeping Consciously has been known globally for its potential to improve psychological well-being and health for decades. However, for the first time. Indian researchers have carried out functional MRI — a non-invasive brain scan that measures brain activity by tracking blood flow changes on followers of this ancient practice to explain how it works.

According to the study published in international journal Scientific Reports researchers from IIT Delhi, AIIMS Delhi and Mahajan Imaging, experienced meditators had a unique neural mechanism during yoga Nidra which resulted in being restful yet aware.

Our brain has a Default Mode Network (DMN) - a collection of interconnected brain regions - that are active when we are not focused on outside world.

According to the IIT Delhi researchers, its like the brains “background mode” that operates when we are daydreaming, thinking about ourselves, or just letting our minds wander. The Scientific Reports study found that the DMN behaves differently (less connected) in experienced meditators compared to novices, promoting a state of deep relaxation while staying aware.

The study also found that while listening to the guided instructions during Yoga Nidra, both - experienced meditators and novices showed activity in several parts of their brains involved in processing language and movements as expected.

However, what was more interesting was activation in regions associated with processing emotions, and in the brain area Thalamus, which is involved in controlling sleep. Professor Rahul Garg of IIT Delhi, who is a co-principal investigator in the study said, "According to Yogic texts, Yoga Nidra helps bring ‘samskaras’ buried in deep subconscious minds to the surface and eventually helps release them, thereby promoting health. Activation of brain areas involved in processing

emotions is a very interesting finding in this context". This may explain why it has been found effective in controlling anxiety in certain studies.

Dr Harsh Mahajan, Chairman, Mahajan Imaging & Labs, said we have been always trying to find scientific basis for yogic practice and meditation and their impact. **"This study has, for the first time, used functional MRI to prove the beneficial effect of yoga nidra, an ancient yogic practice. It suggests a unique neural mechanism in experienced meditators during Yoga nidra which results in being restful yet aware,"** he added.

(TIMES News NETWORK)

ESTD. 1974

YOGA VIDYA NIKETAN
(REG. NO. F 3613 - BOM)
(Founder - LATE YOGACHARYA PRDASHRY SADASHY NIMBALKAR)
INDIAN YOGA ASSOCIATION MEMBER INSTITUTE

YOGA VIDYA NIKETAN'S
'YOGA AND NATURO-THERAPIST COURSE'

INVITES YOU TO ATTEND THE SESSION ON
"YOU CAN SAVE A LIFE"
CPR (CARDIO PULMONARY RESUSCITATION)
WITH 'HANDS-ON EXPERIENCE'

DR. SOMNATH MALLAKMIR, CARDIOLOGIST
Soham Heart Clinic, Nerul, Navi Mumbai
Apollo Hospital, Navi Mumbai, MPCT Hospital, Sangpada
Terna Hospital, Nerul & D Y Patil Hospital, Nerul

Date - Saturday, 23rd November 2024
Timing : 10.30 am to 12.00 noon
Venue : THIRD FLOOR, YOGA BHAVAN, VASHI
OPEN TO ALL
ADMISSION FREE - REGISTRATION REQUIRED

हे देवाचे दान असे.....

समीर आठल्ये (देवरुख) - व्हॉट्सअॅपवरून साभार उद्धृत

सूर्योदय तो पूर्वेला अन्
पश्चिमेस तो अस्त असे
सृष्टीचा हा नियम मानवा
त्रिकालाबाधित सत्य असे ।

परी उगवता पूर्व दिशेला
उतरेकडे सरकत जा
सहा मास सरताच मागुता
दक्षिण अंगे उगवत जा ॥

रवि जरासा अवखळ भारी
एका जागी स्थिर नसे
एका जागी नित्य उगवणे
हेच तया मंजुर नसे ॥

सूर्य तीषला रचना ऐकून
उदय आणिक अस्ताची
दिशा जरी ती एक परंतु
जागा बदले नित्याची ॥

वदे रवि तो ब्रह्मापाशी
जरा मोकळीक द्या मजला
उगवुन येण्या एक ठिकाणी
मजला येईल कंटाळा ॥

उत्तर अंगे उगवत जाता
उतरायनी सूर्य असे
दक्षिण अंगे तोच उगवता
दक्षिणायनी तोच दिसे ॥

आज येथुनी उद्या तेथुनी
उगवतो तर होईल छान
रीज नव्या देशाला देईन
पहिला बघण्याचा हो मान ॥

संक्रमणाने फुलते जीवन
गती लाभते जगण्याला
म्हणुनी दिनकर व्यापुनी फिरती
नभागणातुनी दिवसाला ॥

ब्रह्मदेवही हसले किंचीत
हट्ट पाहुनी सूर्याचा
दिवस कुठे अन् कुठे रात्र
हा मेळ कसा साधायचा ॥

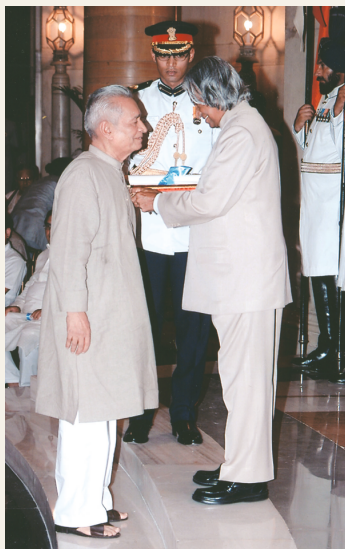
जगी चिरंतन टिकून राही
बदल तयाचे नाम असे
असे बदल, परी मार्ग सुनिश्चित
हे देवाचे दान असे ।

मान रात्रुनी परी रविचा
ब्रह्मदेव बदले त्याला
उगवताना पूर्व दिशा अन्
पश्चिमेस जा अस्ताला ॥





Shri Sadashiv Nimbalkar, Founder-Chairman, Yoga Vidya Niketan and his Associates with former Hon'ble President of India Late Shri Shankar Dayal Sharma & his wife Smt. Vimala Sharma



Yogacharya Sadashiv P. Nimbalkar (Founder of Yoga Vidya Niketan) receiving 'Padmashri' Award from Hon'ble President of India Dr. A. P. J. Abdul Kalam at Rashtrapati Bhavan, New Delhi on 30th June, 2004

8+8+8 Rule



Distribute your day into **8+8+8** hrs to make a good balance sheet of your life.

- **8 hrs** of honest hard work,
- **8 hrs** of good sleep and
- **8 hrs** should be spent on (**3Fs, 3Hs, and 3Ss**)

3Fs are family, friends, and faith.

3Hs are health, hygiene, and hobby.

3Ss are soul, service, and smile.



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 - NOVEMBER 2024 • (Total : 48 pages)