

योगवार्ता

योग व नैसर्गिक जीवनाला वाहिलेले
योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र

YogaVarta

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



आसन - एक सर्वाधिक लोकप्रिय योगप्रकार

ऑक्टोबर २०२४
मूल्य : रु. १०/-



OCTOBER 2024
Price : Rs. 10/-



YOGA VIDYA NIKETAN

(Founder : Yogacharya Padmashri Late Sadashiv Nimbalkar Guruji)

cordially invites you for



Annual Yoga Conference - 2024

Yoga for Peace & Prosperity

Date & Time : **Sunday, 17th November, 2024 (From 8.00 am to 5.00 pm)**

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

8.00 - 8.30 am - TEA & BREAKFAST

8.30 - 9.15 am - Prayer, Inauguration & Welcome

9.15 - 9.45 am - **Keynote Address by Prof. Dr. Shubhada Joshi on 'Yoga For Peace & Prosperity'**

9.55 - 10.25 am - **Speech by Dr. Uma Shankar on 'Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam'**

10.30 - 11.00 am - **Speech by Dr. Ulka Natu-Gadam on 'Yoga for Immunity'**

11.05 - 12.40 pm - Presentation of following 4 Papers :

1. **Durgadas Savant & Iti Sasane**

Study of Impact of Yoga on Haematological Parameters

2. **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

12.45 - 01.45 pm - LUNCH

01.55 - 03.30 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

03.35 - 03.55 pm - TEA BREAK

04.00 - 04.45 pm - **Discourse by CA Chandrashekhar Vaze on 'Learnings from Valmiki Ramayana'**

04.45 - 4.55 pm - Valediction

04.55 - 5.00 pm - Pasayadan

(Simple Vegetarian Break-fast & Lunch will be served to all)

Note : Registration and Payment of Registration Fees of Rs. 100/- is mandatory for delegates and paper presenters by scanning the following QR Codes :

Scan this QR code of Sonali Raul,
YVN's Jt. Secretary for Payment
of Registration Fees



QR code for Payment

Scan this QR code
for Registration



QR code for Registration

योगवार्ता

YOGAVARTA

योग विद्या निकेतनचे मुखपत्र

BULLETIN OF YOGA VIDYA NIKETAN

रजि. नं. (४३६६८/८५)

Regn. No. (43668/85)

(प्रारंभ : १९८४) वर्ष ४०वे, अंक : १० (एकूण पृष्ठे : ६६) एकूण अंक : ४६९

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/-

OCTOBER 2024

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

PUBLISHED ON 16TH OF EVERY MONTH

अनुक्रमणिका § INDEX

Pearls of Wisdom	Sadashiv Nimbalkar	5
(Trifling Things)		
मुखपृष्ठ पाहताना.....	श्रीधर परब	7
हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (लेखांक-१७) ...	गंधाली दाशरथे	16
आहार होऊ द्या तुमचे औषध!	दुर्गादास सावंत	19
(लेखांक - २५ : दमा)		
Samkhyā Karikā - 36	Vinod Joshi	22
Pranayama (Part - 2)	Durgadas Savant	25
Mandukya Upanishad - 2	Nitin Tawde	28
प्रकल्प समारोह वृत्तांत	मनिषा अविनाश कदम	34
Project Function at Yoga Bhavan, Vashi	Janhavi Khamkar	36
Project Function - A Brief Report	Sanjay Kumar	38
माझे सत्याचे प्रयोग	श्वेता मोदले-सोपारकर	41
Everest Base Camp & Kala Patthar :	Gopinathan Appekattil	44
A Yogic Pilgrimage of Breath, Balance & Beyond		
UTANE	Uma Dikshit	55
* एक दीर्घ श्वास, सुरू योग प्रवास.!!!	अनुजा कुलकर्णी	6
* कर्मफल सिद्धांत	डॉ. दत्ता कोहिनकर	24
* आसन	हेमंत सुकळीकर	56
* Selfless Work Paves The Path To Salvation	Deepak Ranade (TOI)	57
* ॥ खरा आनंद ॥	व्हॉट्सअपवरून	58
* हो, असं काय करताय, तुम्ही टाटाना भेटलायत की... ...	व्हॉट्सअपवरून	59

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)



जिथे आपल्याला ठेच लागते
तिथुनच "सवय" लागते सांभाळून
चालायची... मग ती पायाला असो
किवा मनाला

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)

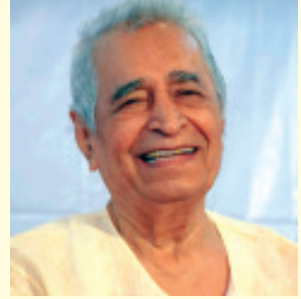
E-mail : yogavidyaniketan@gmail.com Website : www.yogavidyaniketan.org

Pearls of Wisdom

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

Trifling Things

The great persons are always great in their own field but sometimes behave like a person below the normal level. A professor in Mathematics sometimes can not calculate accurately the price of the vegetables worth some rupees in the market, or a writer sometimes fails to write an ordinary letter in a proper language. But such trifling things do not degrade them. The great scientist viz. Isac Newton made two holes



- one big and one small for his favourite cat and kitten for coming and going at any time freely in his laboratory, lacking a common sense that one big hole was enough for both of them to enter in the room and also go out of it. But this fact never discredited his worth in science.

The army commander of Peshva of Maratha Emperor Bapu Gokhale was a famous warrior. He could defeat the British army in one of the battle fields because of his bravery, courage and valour.

Once, while shaving he got a small cut by the razor on the chin. He could not bear the pains. He expressed the agony by painful gestures. For teasing him the barber said, "Sir, you are the Commander-in-Chief of Maratha Army. You fought many battles bravely. But still, I wonder, you are not able to endure a small cut. How could you sustain the attacks of swords in the battle field?" Saying this, he smiled sarcastically. Bapu kept quiet.

After finishing the hair-cut, he asked the barber to stand with a right foot forward; then placed his own foot upon barber's foot. Thereafter he took a giant spear and suddenly pierced it through his own foot with a

force. The spear-head pierced in the ground through Babu's and barber's foot. The piercing was so painful that the barber started crying loudly. The pains were very severe and unbearable but Babu was cool and quiet. He calmly said "This is the way we fight on the battle field and endure the wounds of swords."

एक दीर्घ श्वास, सुरू योग प्रवास !!!

नव्या पर्वतल्या साधकांची लयबद्ध लगबग
सोबतीला निष्णात गुरूही सजग
दर्शवतील स्थिर-शांत, निर्मळ-निकोप जग
चला गड्यांनो करूया, प्रयत्न तरी मग
सज्ज होऊन खास, सज्ज होऊन खास
एक दीर्घ श्वास, सुरू योग प्रवास!!!

कधी करू क्रिया, तर कधी करू आसन
नित्य ऊँकार- प्रार्थना, आणि सातत्याचे वचन
समतोल योगी, घडवी योग विद्या निकेतन
रूतवून पाय आसनावर, शिखर गाठू आपण
हाच नवा ध्यास, हाच नवा ध्यास
एक दीर्घ श्वास, सुरू योग प्रवास!!!

शरीराला वळवू या, श्वासाच्या तालावर
आध्यात्मिक गतीसाठी, लक्ष देऊन ध्यानावर
योगाभ्यास जगूया, अंतरीच्या मार्गावर
निरोगी होईल तन-मन, साधून कला सुंदर
चला करू अभ्यास, चला करू अभ्यास
एक दीर्घ श्वास, सुरू योग प्रवास!!!

निस्सर्गातून स्फूर्ती देती, प्राणी आणि पक्षी
पर्वत-पवन, चंद्र-सूर्य, वृक्षही साक्षी
आसनांच्या सुलभतेची, रचली ही नक्षी
सी डी आर ची सहजता, प्राणधारणा रक्षी
चैतन्यासनावर मात्र, सर्वांचाच भारी विश्वास
एक दीर्घ श्वास, सुरू योग प्रवास!!!

(योगसाधक - अनुजा कुलकर्णी, ४८वा वाय.टी.टी.सी., ऑनलाईन, मो. : ९८१९० ३५३३०)

मुखपृष्ठ पाहतांना...

योग विद्या निकेतनचे हितचिंतक, सुप्रसिद्ध चित्रकार श्री. मोहन खरे हे 'योगवार्ता' मासिकाची तसेच योविनि-प्रकाशित पुस्तकांची आकर्षक मुखपृष्ठे जेव्हा हवी असतील तेव्हा अतिशय तत्परतेने व आपुलकीने तयार करून देत असतात. त्यांच्या सासुबाईंचे, म्हणजेच स्वास्थ्याविषयी विशेष जागरूक असणाऱ्या श्रीमती मंगला अनंत जोगळेकर यांचे, वयाच्या ८३व्या वर्षी सुखासनात बसून योगाभ्यास करीत असतानाचे छायाचित्र आणि त्याखाली लिहिलेले 'आसन - एक सर्वाधिक लोकप्रिय योगप्रकार' हे वाक्य पाहिल्यावर 'आसन' या योगांगाचे योगाभ्यासातील आघाडीचे अन् सर्वसमावेशक असे महत्त्वाचे स्थान अधोरेखित करणाऱ्या अनेक गोष्टी एकापाठोपाठ एक मनात येऊ लागल्या.



हजारो वर्षांपासून भारतात योगशास्त्र अभ्यासले जात आहे. इ.स. पूर्व सुमारे २०० वर्षांपूर्वी लिहिलेला महर्षी पतंजली रचित 'पातंजलयोगदर्शन' हा राजयोगावरील अत्यंत महत्त्वाचा असा बहुचर्चित ग्रंथ मानला जातो. त्यात यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी' ह्या आठ अंगांचा 'अष्टांगयोग' उपदेशिलेला आहे. यम-नियमांबरोबर 'आसन' या योगांगाला तिथे अग्रस्थान दिलेले आहे. पातंजलयोगदर्शनात सांगितलेल्या राजयोगाची चांगली पूर्वतयारी व्हावी ह्या उद्देशाने मत्सेन्द्रनाथ, गोरक्षनाथ, आदी नाथसंप्रदायी योग्यांनी लिहिलेल्या ग्रंथांमधून आसनादी विविध योगप्रकारांच्या तंत्र, आर्दीबद्दल विस्तृत मार्गदर्शन केले आहे. त्यांनी उपदेशिलेल्या योगप्रणालीचा सर्व भारतभर व भारताबाहेरही जोरदार प्रचार-प्रसार झाला. तीच योगप्रणाली पुढे 'हठयोग' ह्या नावाने जनमानसात अत्यंत लोकप्रिय झाली. हठयोगाची ही परंपरा नंतरच्या अनेक ऋषीमुनींनी, योग्यांनी आपापल्या पद्धतीने वाढवली व सर्वदूर पसरवली. ११व्या शतकाच्या सुमारास योगी गोरक्षनाथांनी 'आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी', हा सहा योगांगांचा 'षडांगयोग' सांगितला, तर इ.स. १३५०-१५५०च्या दरम्यान योगी स्वात्माराम यांनी लिहिलेल्या हठप्रदीपिका या ग्रंथातून 'आसन-कुंभक (प्राणायाम)-मुद्रा-नादानुसंधान', हा चार अंगांचा 'चतुरंगयोग' सांगितला आणि तो त्याच क्रमाने अभ्यासण्याची शिफारस खालील श्लोकातून केली-

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा।

अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे॥ (ह.प्र. १-५६)

म्हणजे सर्वप्रथम आसनांचा अभ्यास करावा, तदनंतर विविध प्रकारचे प्राणायाम, मुद्रा आणि शेवटी नादानुसंधान हा ध्यानप्रकार अभ्यासावा, असे योगी स्वात्मारामांचे सांगणे आहे. सुमारे १७व्या शतकाचा शेवट व १८व्या शतकाची सुरुवात ह्या दरम्यान केव्हातरी लिहिलेल्या 'घेरंडसंहिता' या हठयोगिक ग्रंथात 'षट्क्रिया-आसन-मुद्रा-प्रत्याहार-प्राणायाम-ध्यान-समाधी' असा सात अंगांचा 'सप्तान्गयोग' वर्णिलेला आहे. या दोन्ही योगप्रणालींमध्ये आसनाला प्राथमिकता दिली आहे. थोडक्यात काय, तर योगाच्या सर्व परंपरांनी आसनाचे महत्त्व मान्य केले आहे. 'योग' या शब्दाची व्याप्ती तशी फार विस्तृत आहे. यात ज्ञानयोग, राजयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, तंत्रयोग, लययोग, कुंडलिनी योग, इत्यादी अनेक शाखा-उपशाखांचा तसेच आध्यात्मिक साधनमार्गांचाही समावेश केला जातो. ह्या सर्वांमध्ये कुठल्यानाकुठल्या प्रकारे तरी आसनाचा साधकाला चांगला उपयोग होऊ शकतो. आध्यात्मिक साधनेत अलौकिक स्थान प्राप्त केलेले ज्ञानयोगी संत ज्ञानेश्वर यांनी फक्त 'सिद्धासन' ह्या एकाच बैठकीच्या आसनावर 'आसनजय' करून म्हणजेच त्या आसनावर प्रभुत्व मिळवून ज्ञानसाधना संपन्न केली, हे सर्वश्रुत आहेच. योगसाधकाला प्राणायाम करावयाचा असो किंवा धारणा-ध्यान-समाधी ह्या अतरंगयोगाचा अभ्यास करायचा असो, त्यासाठी उपयुक्त ठरते ते सिद्धासन, पद्मासन, अर्धपद्मासन, स्वस्तिकासन, वज्रासन यासारखे एखादे आधारासन, अर्थात बैठकीचे आसन.

'आसन' हा केवळ शारीरिक स्तरावर परिणाम करणारा योगाचा प्रकार नाही, तर आसनाचा फायदा शरीराबरोबर मनालाही होतो. म्हणून तर आसनाची व्याख्या करताना हठयोगाचे प्रणेते योगी गोरक्षनाथ म्हणतात- 'आसनं इति स्वस्वरूपे समासन्नता।', ह्याचा अर्थ आसन करणे म्हणजे स्वतःच्या ईश्वरीय आनंदमय स्वरूपाशी एकरूप होणे. अशी ही आसने आहेत तरी किती? ह्या प्रश्नाचे विस्मयकारक उत्तर घेरंडसंहितेतील खालील श्लोकात सापडते-

आसनानी समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः।

चतुरशीती लक्षाणि शिवेन कथितानि च॥ (घे.सं. २.१)

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोऽंशं शतं कृतम्।

तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम्॥ (घे.स. २.२)

ह्याचा अर्थ जगात प्राण्यांचे जेवढे प्रकार आहेत तेवढी आसने आहेत. त्यातली ८४ लाख आसने आदियोगी भगवान शिवशंकरांनी सांगितली आहेत, ज्यातली ८४ आसने विशेष महत्त्वाची मानली जातात. परंतु आजच्या युगातील योगसाधकाला

त्यातील ३२ आसने पुरेशी आहेत, असे सांगून घेरंडसंहितेत त्या आसनांचेच वर्णन केले आहे. वसिष्ठ, आदी मुनी तसेच मत्सेन्द्रनाथ, आदी योगीजनांनी स्वीकारलेल्या आसनांतील काही आसनांचे निरूपण मी येथे करतो आहे, असे श्लोक क्रमांक १.१८ मध्ये सांगत फक्त १५ निवडक आसनांचे सविस्तर वर्णन योगी स्वात्माराम यांनी आपल्या हठप्रदीपिका या ग्रंथात केले आहे. हठयोगाच्या विविध परंपरांमध्ये अशा अनेक वेगवेगळ्या आसनांची तंत्र, आदी माहिती दिलेली आढळते. महर्षी पतंजली लिखित 'पातंजलयोगदर्शन' या ग्रंथात मात्र कुठल्याही विशिष्ट आसनाचे वर्णन न करता आसन कशाला म्हणावे, ह्याची खालील श्लोकातून केवळ समर्पक व्याख्याच दिली आहे-

स्थिरसुखमासनम्। (पा.यो.सू. २.४६)

ह्याचा अर्थ शरीर-मन-आत्मा यांच्या एकात्म स्वरूपाची, म्हणजेच समग्र व्यक्तिमत्त्वाची, स्थिर व सुखदायी अवस्था म्हणजे आसन होय. ह्या व्याख्येनुसार आसन म्हणजे केवळ एक विशिष्ट प्रकारची शारीरिक स्थिती नव्हे. आसनस्थ स्थितीपासून शारीरिक, मानसिक व आत्मिक स्थैर्य व निर्मळ सुखाचा अनुभव आला, तरच ते होते आसन. असा अनुभव काय केले असता येऊ शकेल, ह्या विषयीचे सहज, सुलभ मार्गदर्शन महर्षी पतंजलींनी लगेचच पुढच्या सूत्रात केले आहे. ते म्हणतात-

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्। (पा.यो.सू. २.४७)

ह्याचा अर्थ आसनस्थ स्थिती साध्य करण्यासाठी, तिची अंतिम अवस्था काही वेळ स्थिर ठेवण्यासाठी व त्यानंतर ती अवस्था सोडून प्रारंभिक अवस्थेत येण्याच्या सर्व प्रक्रियांसाठी प्रयत्नांची शिथिलता करावी, म्हणजेच त्यासाठी कमीत कमी प्रयत्न करावेत आणि मन 'अनंत' या अमूर्त संकल्पनेवर स्थिर व एकाग्र करावे. सर्व आसने अशा सहजतेने व कुशलतेने अभ्यासायला हवीत. त्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न शक्यतो करू नयेत. आसनस्थ स्थितीत श्वसनासह सर्व मनोकायिक चयापचयाच्या क्रिया संध, सहज, नैसर्गिक असायला हव्यात. मन 'अनंत' या अमूर्त संकल्पनेवर स्थिर व एकाग्र करणे न जमल्यास पर्यायी संकल्पना म्हणून 'प्राणधारणा' अथवा हठयोगातील 'महाराधानुसंधान' अभ्यासावे. 'प्राणधारणा' म्हणजे आत आलेला श्वास व बाहेर गेलेला उच्छ्वास मिळून एक, असे श्वास-प्रश्वास मोजत राहणे किंवा नाकाच्या आतील कोमल त्वचेवर वा मृदू टाळ्यावर होणाऱ्या श्वास-प्रश्वासाच्या स्पर्शावर मन स्थिर करणे, धारण करणे. अशा प्रकारे केलेल्या प्राणधारणेमुळे इकडेतिकडे सारखे धावणारे चंचल मन सहजपणे स्थिर, एकाग्र करता येते. 'महाराधानुसंधान' म्हणजे एखाद्या मोठ्या जलाशयातील आपण एक अंततः लय पावणारा लहान बिंदूमात्र

आहोत, अशी मनाची धारणा करणे. ही सूत्रे, त्यातील तत्त्वे आणि तंत्रे एकमेकांना पूरक आणि सहाय्यक आहेत. अशा प्रकारे मनाचा एकदा का अनंतात लय झाला की प्रयत्नात आपोआपच शिथिलता येते. अशा शिथिलतेमुळे आसनस्थ स्थितीत मनोकायिक स्थैर्य निर्माण होते आणि या सर्वांची परिणीती अवर्णनीय आनंदाची प्रचिती देणाऱ्या सुखानुभवात होते. **योगासने करताना मूलभूत यौगिक तत्त्वांवर आधारलेली काही महत्त्वाची आवश्यक तंत्रे (Essential Techniques) कसोशीने पाठली की असा सुखानुभव मिळतो.** श्वास-प्रश्वास नैसर्गिकपणे चालू ठेवणे, म्हणजेच नैसर्गिक श्वसन अबाधित ठेवल्यामुळे आसन अभ्यासताना फार कमी प्रयत्न करावे लागतात. त्यामुळे आसनामध्ये स्थिरता व आनंद दोन्ही विनासायास प्राप्त होतात. नैसर्गिक श्वसनामध्ये कुठलीही बाधा, अडचण येऊ नये म्हणून आसनाचा अभ्यास करण्यापूर्वी श्वसनमार्ग मोकळा, स्वच्छ असायला हवा. श्वसनमार्गशुद्धी, कपालरन्ध्रधौती, कपालभाती यांसारख्या शुद्धीक्रियांच्या अभ्यासाने श्वसनमार्गाचे स्वास्थ्य उत्तम राखता येते. आसन ही शरीर-मन-आत्मा मिळून बनणाऱ्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाची एक स्थिर स्थिती असते ज्याच्या अभ्यासामुळे श्वासप्रश्वास हळूहळू संथ व दीर्घ होत जातो आणि त्यामुळे आसन करण्यामागचा मुख्य हेतू सहज साध्य होतो. शरीराच्या काही मांसपेशी कमजोर असतील किंवा काही मांसपेशी वापरताच येत नसतील, तर अशा मांसपेशींना सक्रिय करण्यासाठी योगसाधकाच्या मनात श्वास रोखण्याची प्रबळ इच्छा जागृत होऊ शकते. म्हणून हे टाळण्यासाठी अशा साधकांनी परंपरागत आसन अभ्यासण्यापूर्वी प्रथम त्याच्या पूर्वतयारीसाठी पूर्वाभ्यासाचे काही सुलभ प्रकार अभ्यासावेत, म्हणजे श्वास रोखण्याची प्रवृत्ती थांबू शकेल. योगसाधकांच्या ह्याविषयीच्या विविध अडचणी लक्षात घेऊन योग विद्या निकेतनचे संस्थापक-संचालक आदरणीय पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर गुरुजी यांनी योगाभ्यासाचे क्रमाक्रमाने विकसित होत जाणारे पाच चरणबद्ध यौगिक अभ्यासक्रम बनवले आहेत ज्यात सुरुवातीच्या अभ्यासक्रमांमध्ये पूर्वाभ्यास म्हणून आसन, आर्दीचे अनेक सुलभ प्रकार समाविष्ट केले आहेत. गुरुजींनी विकसित केलेले 'सजग भेदात्मक शिथिलतेचे तंत्र' हे तर आज मार्केटिंग क्षेत्रात उल्लेखिले जाणाऱ्या 'Unique Selling Proposal' (USP) सारखे योग विद्या निकेतनचे खास वैशिष्ट्य म्हणून सर्वत्र परिचित झाले आहे. कुठल्याही आसनाच्या अंतिम स्थितीत जाण्यासाठी आणि विशेषतः ती अंतिम स्थिती आपल्या क्षमतेप्रमाणे काही काळ स्थिर ठेवण्यासाठी, तसेच त्यानंतर प्रारंभिक स्थितीत परत येण्यासाठी, शरीराचे काही विशिष्ट अवयव, स्नायू व नाड्या यांचा सक्रीय सहभाग आवश्यक असतो. या सर्वांचा आवश्यकतेनुसार उपयोग करून उरलेल्या इतर अवयव, आर्दींना जाणीवपूर्वक सैल सोडणे, याला 'सजग भेदात्मक शिथिलता'

म्हणतात. ह्या तंत्रामुळे आसनात प्रयत्नशैथिल्य साधणे सोपे होते. शवासन, ज्याला निंबाळकर गुरुजींनी 'चैतन्यासन' असे यथार्थ नाव दिले आहे, ते करताना शरीराचा सर्व भार गुरुत्वाकर्षणावर सोडून पूर्ण शरीर निश्चेष्ट म्हणजे जवळजवळ १०० टक्के शिथिल करायचे असते. इतर योगासनांमध्ये सुद्धा साधारणपणे ८०-९० टक्के तरी चैतन्यासनासारखे शिथिलीकरण अनुभवता आले पाहिजे. त्यासाठी कुठल्याही आसनात प्रत्यक्षपणे सक्रीय असलेले शरीराचे भाग सोडून इतर सर्व शरीर जाणीवपूर्वक सैल सोडायला हवे व अनावश्यक ताणतणाव किंवा ताठरपणा टाळायला हवा. अर्थात जे स्नायू त्या आसनात प्रत्यक्ष कार्यरत असतील ते संपूर्ण शिथिल होणार नाहीत, पण त्यांना सोडून बाकी सर्व शरीर शिथिल होऊ शकते. असे करणे म्हणजे 'सजग भेदात्मक शिथिलता' होय. या तंत्राच्या अभ्यासाने आसनातून मिळणाऱ्या सुखद अनुभूतीमध्ये लक्षणीय वाढ होते. सुरुवातीच्या अभ्यासक्रमात भेदात्मक शिथिलतेचे तंत्र योगसाधकाला जाणीवपूर्वक उपयोगात आणावे लागते. म्हणून या तंत्राला निंबाळकर गुरुजींनी 'सजग भेदात्मक शिथिलता' (**Conscious Differential Relaxation**), असे यथार्थ नाव दिले आहे. या तंत्राचा एकदा का चांगला सराव झाला की मग ते तंत्र योगसाधकाच्या अंगवळणी पडते. मग सवय झाल्यामुळे या तंत्राचा वापर आपोआप होऊ लागतो. असे होऊ लागले की या तंत्राला 'सहज भेदात्मक शिथिलता' (**Unconscious Differential Relaxation**), असे म्हणता येईल.

आसन असो किंवा प्राणायाम, बंध, मुद्रा, आदी योगप्रकार असो, त्यातील कोणतेही नवीन तंत्र शिकताना सुरुवातीच्या काळात ते तंत्र समजण्यासाठी, तसेच त्या तंत्राचा उपयोग करताना 'सजगता' (Awareness) म्हणजे जागरूकता आवश्यक असते. परंतु जसजसा अभ्यास वाढत जातो तसतसा त्यात 'समरसता' (Involvement) निर्माण होऊन ते तंत्र साधकाला आत्मसात होते. ह्या समरसतेमुळे मग आसनास 'सहजता' (Ease) येते व या सर्वांच्या एकत्रित परिणामामुळे 'स्वानंदता' (Bliss) म्हणजेच महर्षी पंतजलींना आसनातून अभिप्रेत असलेली अवीट सुखाची अनुभूती योगसाधकाला होते. अशी अनुभूती येण्यासाठी तुम्ही किती आणि कोणती आसने करता, यापेक्षा तुम्ही ती महर्षी पंतजलींनी सांगितलेल्या 'स्थिरसुखमासनम्!' ह्या व्याख्येची आणि त्या अनुषंगाने सांगितलेल्या - प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्। ह्या सहाय्यक तंत्राची पूर्ती करणाऱ्या मूलभूत यौगिक तत्त्वांचे पालन करून करता का, हे महत्त्वाचे असते. म्हणून सुरुवातीला काही दिवस तरी एखाद्या अनुभवी योगशिक्षकाकडून आसनादी योगाभ्यासाचे मार्गदर्शन घेणे श्रेयस्कर ठरते.

आसनांचा अभ्यास स्वानंददायक होण्यासाठी 'प्रयत्नशैथिल्य' आणि

‘अनंतसमापती’ ह्यासाठी उपयुक्त ठरणाऱ्या योगशास्त्राच्या पायाभूत तत्वांचे आणि अत्यावश्यक तंत्रांचे पालन करणे जरूरीचे असते. म्हणून आसनातील सर्व हालचाली सावकाश, संथ, लयबद्ध, सुनियंत्रित आणि मोहक असायला हव्यात. त्यामुळे कमीतकमी शक्तीचा व्यय होईल. आसन साधण्यासाठी कुठल्याही प्रकाराचे झटके, अनावश्यक ताण, बलप्रयोग, स्नायूंचा अतिरिक्त संकोच किंवा श्वासनिरोध नसावा. आसनाची आदर्श स्थिती साधण्यासाठी हट्टाने किंवा स्पर्धाभावनेने प्रयत्न करू नयेत किंवा त्यासाठी कुठल्याही बाहेरच्या वस्तू, आदीचा आधार घेऊ नये. आपल्या क्षमतेनुसार आसनाची अंतिम स्थिती साधून ती स्थिती सुखावह वाटेल, तितकाच वेळ स्थिर ठेवावी. सुरुवातीच्या अभ्यासकाळात आसनाची अंतिम स्थिती जास्त वेळ सुखपूर्वक स्थिर ठेवता येणार नाही. अशा वेळी त्या आसनाची थोड्या अवधीची २ ते ३ आवर्तने करावीत. काही दिवसांच्या अभ्यासानंतर क्षमतावृद्धी झाल्यावर त्या आसनाची आवर्तने कमी करून आसनाच्या अंतिम स्थितीत राहाण्याचा कालावधी हळूहळू वाढवत न्यावा. स्वास्थ्यसंवर्धन व व्यक्तिमत्त्व विकास, ह्या मर्यादित अपेक्षेने योगाभ्यास करणाऱ्या साधकाने आसनाच्या अंतिम स्थितीत १५ ते ९० श्वास-प्रश्वास मोजण्याचे, म्हणजे साधारणतः १ ते ६ मिनिटांपर्यंत आसनाची अंतिम स्थिती स्थिर व सुखदायक ठेवण्याचे ध्येय मनात बागळून त्यानुसार आसनाभ्यास करायला हवा.

व्यायाम आणि आसन यांच्या उद्देशात तसेच त्यांच्या तंत्र व पद्धतीत बराच फरक आहे. पण ते एकमेकांच्या विरोधात मात्र नाहीत. वयोपरत्वे योग्य अशा शारीरिक-मानसिक हालचाली व माफक व्यायाम स्वास्थ्याकरता निश्चितच उपयुक्त ठरतात. मात्र योगाभ्यास आणि व्यायाम हे दोन्ही आपापल्या तंत्राप्रमाणेच आणि सरमिसळ न करता व्हायला हवेत, तरच साधकाला दोघांचेही अपेक्षित लाभ मिळतील. दुर्दैवाने बऱ्याच वेळा हे अवधान पाळले जात नाही. अनेकजण बलपूर्वक केलेल्या सूर्यनमस्कारांना ‘पॉवर योगा’ (Power Yoga) म्हणतात. ह्यातून चुकीचा, गोंधळाचा संदेश जातो. हे टाळले पाहिजे. सूर्यनमस्कार हा एक स्वास्थ्यसंवर्धनाचा उत्तम व्यायाम आणि सूर्योपासनेचा सहज-सुलभ प्रकार आहे. एका सूर्यनमस्कारात दहा शारीरिक आकृतिबंधांची लयबद्ध गुंफण असते. ते दहा शारीरिक आकृतिबंध जरी योगासनासारखे दिसले, तरी त्यांना योगासने म्हणता येणार नाही, कारण त्यात व्यायामाची गती असते, योगासनांची स्थिरता नसते. म्हणून आसन, आदी योगप्रकार आणि इतर व्यायाम प्रकार हे एकाच वेळी एकत्र न करता त्या दोघांमध्ये कमीतकमी दहा ते पंधरा मिनिटांचे अंतर ठेवून हे दोन्ही प्रकार स्वतंत्रपणे अभ्यासायला हरकत नाही. योगाभ्यास सुरू करताना शरीर व मन शांत हवे. साधारणतः वयाच्या

चाळिशीनंतर चयापचय (Metabolism) मधील चय (Anabolism) म्हणजे पेशींच्या निर्मितीचे प्रमाण कमी होते व अपचय (Catabolism) म्हणजे कार्यसमाप्तीनंतर होणाऱ्या पेशींच्या नाशाचे प्रमाण जास्त होते. अशा प्रकारे चयापचयाचे प्रमाण प्रतिकूल झाल्यावर भरपूर कष्टदायक व्यायामप्रकार वा थकवा आणणारे खेळ लाभदायक ठरत नाहीत. अशा वेळी वरदान ठरतो तो आसनादींचा योगाभ्यास.

योग्य पद्धतीने केलेल्या आसनांचे कोणते लाभ साधकाला मिळू शकतात, ह्याचे वर्णन हठप्रदीपिकेच्या खालील श्लोकात केले आहे-

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्॥ (ह.प्र. १.१७)

ह्याचा अर्थ, हठयोगाचे पहिले योगांग आहे 'आसन' जे केल्यामुळे योगसाधकाला स्थैर्य, आरोग्य व अंगलाघव म्हणजे शरीरामध्ये हलकेपणाचा अनुभव येतो. 'स्थैर्य' म्हणजे फक्त शारीरिक स्थिरता नाही, तर मानसिक स्थिरताही आसनांच्या अभ्यासाने लाभते. दुसरा लाभ आहे, 'आरोग्यप्राप्ती'. हठयोगात अनेक प्रकारची आसने सांगितलेली आहेत. आरोग्यासाठी मेरूदंडाचे स्वास्थ्य चांगले असणे आवश्यक असते. पोट, पाठ, मान, इत्यादी अंगांना मागे, पुढे, बाजूला, बाक देणाऱ्या, दाब व खेच देणाऱ्या आसनांमुळे मेरूदंड लवचिक व अधिक कार्यक्षम बनतो. काही आसने उदरावर दाब निर्माण करून जठर, यकृत, स्वादुपिंड, इत्यादी गात्रांना उत्तेजित करतात, त्यांना कृतिशील बनवतात, तर काही रक्ताभिसरण सुधारतात. काही अस्थिबंध (Ligament) व स्नायू-अस्थिबंध (Tendons) अधिक बळकट, लवचिक व चिवट बनवतात, तर काही चेतासंस्था प्रतिक्रियेपण (Neuro-Muscular Reflexes) सक्षम बनवतात. आपल्या विशेष आकृतिबंधामुळे काही आसने मज्जासंस्थेला प्रेरित करतात, तर काही अंतःस्रावी ग्रंथींना (Endocrine Glands) कार्यान्वित करतात. अशा प्रकारे विविध आसनांचा शरीराच्या विवक्षित भागावर विशेषत्वाने लाभदायक परिणाम होतो. आसनाचा तिसरा महत्त्वाचा लाभ आहे 'अंगलाघव'. आसनांच्या नियमित अभ्यासामुळे शरीरावरील अनावश्यक चरबी कमी होते व त्यामुळे शरीराचे जडत्व कमी होऊन शरीर हलके वाटते व अंगी चपळता येते. योगसाधकाच्या समग्र व्यक्तिमत्त्वावर सुद्धा आसनाभ्यासाचा चांगला परिणाम होतो. मनाचे स्थैर्य, भावनांचे संतुलन, चित्ताची साम्यावस्था, संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाच्या समग्रतेतून होणारी मनाची समरसता आणि एकाग्रता या दोन्ही क्षमतांची वृद्धी, सदाचरणाची प्रवृत्ती, सदसद्विवेकबुद्धीची दृढता, निर्णयात्मक बुद्धी व निश्चयात्मक शक्तीचा विकास, तसेच वृत्तीची अलिप्तता व समभाव, असे मनावर होणारे अनेक चांगले परिणाम मूलभूत यौगिक तत्त्वांचे व आवश्यक तंत्रांचे यथासंभव पालन करून अभ्यासलेल्या

आसनादी योगप्रकारांमुळे योगसाधकाला मिळतात. माणसाने अवलंबिलेल्या चुकीच्या जीवनशैलीमुळे निर्माण होणाऱ्या दोषपूर्ण सवयींमुळे किंवा स्नायुगत दौर्बल्यामुळे पाठदुखी, मानदुखी, कंबरदुखी, गॅसेस, अपचन, मलावरोध, पोट सुटणे यांसारखे अनेक कार्यगत दोष (Functional Disorders) निर्माण होतात. अशा व्याधी-आजार होऊ नयेत म्हणून प्रतिबंधात्मक व असे आजार झाल्यास इतर आवश्यक उपचारांबरोबर सहायक उपचार म्हणूनही योगासनांचा चांगला उपयोग होतो, असा अनेकांचा स्वानुभव आहे. म्हणून तर 'आसन' हा सर्वाधिक लोकप्रिय योगप्रकार झाला आहे. मात्र एक लक्षात ठेवायला हवे की आसनांचे हे अनेक लाभ त्यांनाचा मिळतील जे कंटाळ्याला दूर सारून आपल्या मनोकायिक स्थितीला उपयुक्त ठरेल अशा निवडक आसन, आदी योगप्रकारांचा अभ्यास नित्यनेमाने, दीर्घकाळ, मनापासून, आवडीने व योग्य पद्धतीने करतील. आसने अनेक आहेत. ती सर्वच केली पाहिजेत, असा दंडक नाही. आपली मनोकायिक स्थिती, गरज, अपेक्षा, आवड, वेळेची उपलब्धता, आदी लक्षात घेऊन योगसाधकाने आसनांची निवड करायला हवी व आपला नित्याचा योगाभ्यासाचा कार्यक्रम आखायला हवा. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे, तर आपला आसनादी अभ्यासक्रम 'टेलरमेड' हवा, 'रेडीमेड' नको. प्रकृती, वय, लिंग, क्षमता, पात्रता, आवश्यकता, उपलब्ध वेळ, तसेच ऋतू, काळ, वगैरे गोष्टी लक्षात घेऊन अभ्यासक्रमातील आसनादी प्रकारांची संख्या, मात्रा, आवर्तने, क्रम यांमध्ये गरजेनुसार बदल करायला हरकत नाही. गंभीर, व्याधिग्रस्त लोकांनी योगतज्ज्ञ व डॉक्टर यांच्या सल्ल्यानुसार आसनादी योगाभ्यास करणे श्रेयस्कर ठरेल. स्त्रियांनी मासिक पाळीच्या व गर्भधारणेच्या काळात चित्त विश्रांतीकारक, श्रमहारक, शैथिल्यदायक तसेच मनःशांतीवर्धक योगासने अभ्यासावीत. ह्यासाठीची जागा हवेशीर, पण जिथे वाऱ्याचा प्रत्यक्ष झोत अंगावर येणार नाही, अशी असावी. तिथे पुरेसा प्रकाश असावा, जागा किटक वा दुर्गंधीविरहीत असावी. आसमंत स्वच्छ व मन प्रसन्न करणारा असावा. अशी आदर्श स्थिती उपलब्ध नसल्यास, आहे त्या स्थितीत जमेल तेवढी सुधारणा करून आसनाभ्यास करता येईल. पोषाख कमीतकमी, हलका, मुलायम, स्वच्छ व सैल असावा, ज्यामुळे आसने करताना कुठलीही अडचण जाणवणार नाही. आसनांसाठीची बैठक अतिकठीण किंवा अतिमऊ, मुलायम नसावी. म्हणून चटई, जाडसर सतरंजी वा ब्लॅकॅट, वगैरे अंधरून त्यावर स्वच्छ मोठा टॉवेल/धूतवस्त्र पसरून अशी बैठक तयार करता येईल. आसनादी योगाभ्यासासाठी पहाटेची/सकाळची वेळ सर्वोत्तम, कारण त्यावेळी पोट रिकामे व कोठा हलका असतो. संध्याकाळी किंवा इतर कोणत्याही वेळी रिकाम्या किंवा हलक्या पोटी योगाभ्यास करायला हरकत नाही.

फक्त आसने करणे म्हणजे योगसाधना नव्हे, हे जरी खरे असले तरी 'आसन' हे योगसाधनेतील एक प्राथमिक आणि महत्त्वाचे उपयुक्त योगांग आहे, हे विसरता कामा नये. म्हणून तर सर्व यौगिक परंपरांच्या अभ्यासक्रमामध्ये 'आसन' ह्या योगांगाचे स्थान अढळ राहिले आहे. आसनांचा अभ्यास चांगला झाला असेल, तर प्राणायाम अभ्यासणे सुलभ होते. प्राणायामामुळे मनावर नियंत्रण आणणे सोपे होते, ज्यामुळे पंचेंद्रियांना ताब्यात ठेवणे व त्यातून प्रत्याहाराच्या अभ्यासाला गती देणे शक्य होते. असे झाले की मग योगसाधकाला त्या पुढच्या धारणा-ध्यान-समाधी ह्या योगदालनांमध्ये प्रवेश करणे सुलभ होते. ह्या सर्व प्रवासात 'आसन' ह्या योगांगाचे महत्त्वपूर्ण योगदान असते, हे मात्र विसरता कामा नये. चला तर मग योगवार्ताच्या ह्या मुखपृष्ठातून प्रेरणा घेत 'आसन' ह्या सर्वाधिक लोकप्रिय आणि उपयुक्त योगप्रकाराचा अभ्यास अधिक जागरूकपणे, निष्ठेने अन् तन्मयतेने करण्याचा दृढसंकल्प करूया.

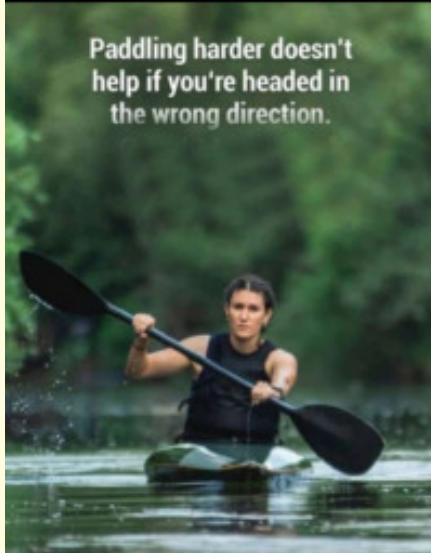
श्रीधर परब

(श्रीधर परब)

कार्यकारी संपादक

भ्रमणध्वनी : ९८२१५५६६७७, Email : shreedharparab8@gmail.com

Paddling harder doesn't
help if you're headed in
the wrong direction.





**हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक
(नादानुसंधान विभाग - लेखांक १७)**



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

अथारम्भावस्था व घटावस्था

अथारम्भावस्था

ब्रह्मग्रन्थेर्भवेद्भेदादानन्दः शून्यसम्भवः।

विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः॥ (ह. प्र. ४.७०)

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगन्धस्त्वरोगवान्।

संपूर्णहृदयः शून्य आरम्भे योगवान् भवेत्॥ (ह. प्र. ४.७१)

अथ घटावस्था

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः।

दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तथा॥ (ह. प्र. ४.७२)

विष्णुग्रन्थेस्ततो भेदात् परमानन्दसूचकः।

अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तदा भवेत्॥ (ह. प्र. ४.७३)

अन्वय : आरम्भे ब्रह्मग्रन्थेः भेदात् आनन्दः भवेत् देहे, शून्यसम्भवः विचित्रः क्वणकः अनाहतः ध्वनिः श्रूयते। (तदा सः) योगवान् दिव्यदेहः तेजस्वी, दिव्यगन्धः, आरोगवान्, सम्पूर्ण हृदयः शून्यः च भवेत्। (७०, ७१)

द्वितीयायां दृढासनः योगी विष्णुग्रन्थेः भेदात् (यदा) घटीकृत्य वायुः मध्यगः भवति तदा अतिशून्ये परामनन्दसूचकः भेरी विमर्दश्च शब्दः भवेत् ततः (योगी) ज्ञानी तथा देवसमः भवेत्। (७२, ७३)

शब्दार्थ : क्वणक = किणकिण अथवा झन् झन् असा आवाज. हृदयशून्यः = विचारहिन मनात कोणत्याही भावना नसणारा. दृढासन = बैठकीच्या आसनामध्ये स्थिर झाल्यानंतर. घटीकृत्य वायु = शरीरांतर्गत वायु. विमर्द = आघात करणे किंवा येथे (आवाज येण्यासाठी) बडवणे. भेरी = एक वाद्य, तुतारी.

श्लोकार्थ : (नादानुसंधानाच्या) आरंभावस्थेमध्ये ब्रह्मग्रंथीचे भेदन झाल्यामुळे (शरीरात व मनात) आनंद निर्माण होतो आणि (त्यामुळे) बाह्य व आंतरशरीरात

कोणत्याही आघाताशिवाय (शून्य सम्भूत) असाधारण असा किण किण अथवा झण झण असा अनाहत नाद ऐकू येऊ लागतो व त्यामुळे योगी दिव्यदेहवाला, ओजस्वी, दिव्यगंधवाला, आरोग्यदायी, प्रसन्नचित्त व विचारहीन बनतो. (७०, ७१)

दुसऱ्या घटावस्थेत योगी आसनामध्ये दृढ होऊन विष्णुग्रंथीचे भेदन होऊन जेव्हा त्या ग्रंथीचा सुषुम्नेत संचार होतो तेव्हा कपालकुहरामध्ये परमानन्द सूचक भेरीचा आघात (अंतर्मनात) होत आहे असा आवाज ऐकू येतो व तेव्हा योगी ज्ञानी व देवतुल्य होतो.

विवेचन - योगाभ्यासात प्रगती झाल्यानंतर योगी जेव्हा शेवटच्या नादानुसंधानाच्या टप्प्यापर्यंत येतो तेव्हा त्याला कसे आवाज ऐकू येतात, त्याचे टप्पे कोणते आहेत व त्याचा साधकाला काय फायदा होतो, हे स्वात्माराम या श्लोकांमधून सांगत आहेत.

नादानुसंधानाचे चार टप्पे आहेत. आरंभावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था व निष्पत्ति अवस्था. या प्रत्येक अवस्थेत ग्रंथींचे भेद होतात, असे सांगितले आहे. आरंभावस्थेत ब्रह्मग्रंथीचा भेद, घटावस्थेत विष्णुग्रंथीचा भेद, निष्पत्ति अवस्थेत रुद्रग्रंथीचा भेद होतो. आता आपण या ग्रंथीबद्दल अधिक माहिती जाणून घेऊ या. ग्रंथी हा संस्कृत शब्द असून त्याचा अर्थ आहे गाठ. शरीरात तीन प्रकारच्या मुख्य ग्रंथी आध्यात्मिक दृष्ट्या मानल्या जातात - ब्रह्मग्रंथी, विष्णुग्रंथी व रुद्रग्रंथी, शरीरातल्या glands म्हणजेच ग्रंथी यांचा याच्याशी काहीही संबंध नाही. योगशास्त्रातल्या या तीन ग्रंथी शरीरातील ऊर्जा प्रणालीमध्ये बाधा आणतात. योगसाधनेमुळे, विशेषतः बंध व मुद्रांच्या अभ्यासाने या ग्रंथी उघडल्या जातात व सुषुम्नानाडीला वरती जाण्यास रोखण्याचा मार्ग उघडला जातो. हठप्रदीपिकेच्या श्लोक क्र. ३.२ मध्ये स्वात्माराम सांगतात-

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली।

तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च॥ (ह. प्र. ३.२)

अर्थ - गुरूंच्या अनुग्रहाने सुप्त कुंडलिनी शक्ती जागृत होते, तेव्हा सर्व चक्रे (षट्चक्रे) व ग्रंथी उघडतात.

सुषुम्नानाडी तिच्यामुळे स्थानापासून योगाभ्यासाच्या सहाय्याने वर वर चढत असता या तीनही ग्रंथींमुळे तिला अवरोध होतो. हा अवरोध नाहीसा करून सुषुम्नेचे कपालमध्यामध्ये इडा, पिंगला व सुषुम्नेशी मिलन करणे, हा हठयोगाचा उद्देश आहे व तो नादानुसंधानाने साध्य होतो असे म्हटले आहे.

‘ब्रह्मग्रंथी’ मूलाधार व स्वाधिष्ठान चक्र यांच्यामध्ये आहे, जी मुख्यतः मुलबंधाच्या अभ्यासाने उघडते. ‘विष्णुग्रंथी’ मणिपूर चक्र व अनाहतचक्र यांच्या

मध्ये आहे. उड्डीयान बंधाच्या अभ्यासाने विष्णु ग्रंथी उघडली जाते. 'रुद्र ग्रंथी' अनाहत आणि आज्ञा चक्राच्या मध्ये आहे. जालंधर बंधाच्या साहाय्याने ती उघडली जाते. काही टीकाकारांच्या मते ब्रह्मग्रंथी अनाहतचक्राच्या ठिकाणी, विष्णुग्रंथी विशुद्धीचक्राच्या ठिकाणी कंठामध्ये आणि रुद्र ग्रंथी आज्ञा चक्राच्या ठिकाणी कपालमध्यात असते. एवढा फरक वगळता ग्रंथी म्हणजे गाठ, सुषुम्नेच्या वर जाण्याच्या मार्गात याचा अडथळा येतो व योगसाधनेमुळे, विशेषतः प्राणायाम व बंध-मुद्रांच्या अभ्यासाने, तो भेदता येतो. हा भाग सर्वत्र समान आढळतो.

आता आरंभावस्थेत म्हणजे नादानुसंधानाचा अभ्यास सुरू केल्यानंतर अंतःशरीरात झन् झन् असा घुंगरासमान किंवा किण किण असा बांगड्यांच्या आवाजाप्रमाणे आवाज ऐकू येतो. अर्थात्, हा आवाज अत्यंत सौम्य असल्याने चित्ताची एकाग्रता असणे महत्त्वाचे आहे. अशा आरंभावस्थेनंतर साधक दिव्य देहवाला, तेजःपुंज, दिव्यगंधवाला, आरोग्यवान, प्रसन्नचित्त व चित्तवृत्तींचा निरोध झालेला (शून्याचारी) दिसतो.

घटावस्थेमध्ये विष्णुग्रंथीचे भेदन होते. त्यावेळी कपालमध्यात परमानन्दकारक भेरी (तुतारीसारखे वाद्य) सारखा आघातजन्य आवाज ऐकू येतो व योगी ज्ञानी व देवतुल्य पदास पोचतो.

अर्थात नादानुसंधानाच्या अभ्यासापर्यंत पोचण्यासाठी यम, नियमांचे पालन, आसन, प्राणायाम, बंध-मुद्रा या सर्वांचा पतंजलीमुनी सांगतात त्याप्रमाणे - 'स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कारासेवितो दृढभूमिः - दीर्घकाल, सतत व आदरयुक्त भावनेने अभ्यास केला, तरच तो दृढ होतो. असा अभ्यास दृढ होणे अपेक्षित आहे. नादानुसंधानाचा आवाज हा शरीरांतर्गत आवाज आहे, अनाहत नाद आहे. अर्थात तो ऐकू येण्यासाठी मनाची एकाग्रताही तितकीच महत्त्वाची आहे. अशी शरीराची शुद्धता, मनाची एकाग्रता करून आपणही नादानुसंधानाचा अभ्यास करू या.





आहार होऊ घा तुमचे औषध!

LET FOOD BE THY MEDICINE



दुर्गादास सावंत

(योग व निसर्गोपचारक आणि योविनिचे उपकार्याध्यक्ष,

मो. : ९८२०४७९४६३)

लेखांक - २४ : दमा

आधुनिक वैद्यकशास्त्राच्या मताप्रमाणे दमा एक पूर्णपणे बरा न होणारा, एक चिवट आजार आहे, कारण त्या रोगाचे एक महत्वाचे कारण त्या व्यक्तीच्या मूळ प्रकृतीत, जन्यू - रचनेत असते. अर्थात एखाद्या रोगास ५ बाबी कारणीभूत असतात. पहिली बाब म्हणजे मूळ प्रकृती किंवा जन्यू रचना, जी बदलणे आपल्या हातात नाही असे स्वीकारले गेले आहे. दुसरी बाब म्हणजे बाह्य परिस्थिती, जी सुद्धा बऱ्याच प्रमाणात आपल्या हातात नसते. परंतु अन्य ३ बाबी म्हणजे आहार-विहार-निद्रा या निश्चितपणे आपल्या नियंत्रणात आहेत अन् आपल्या जीवनपद्धतीच्या त्या भाग आहेत. दम्याच्या बाबतीत सुद्धा आपले आई-वडील निवडण्याचे स्वातंत्र्य आपल्याला नसते, म्हणून जे काय जन्यू आपल्याला त्यांच्याकडून प्राप्त होतात, ते स्वीकारणे आपणास भाग आहे. तसेच वातावरणातील धूळ, धूर, वास, फुलांचे परागकण इत्यादी टाळणे शक्य नसते, ज्याची एखाद्याला ऍलर्जी असू शकते. निश्चितपणे एखादा व्यक्ती नाकावर मास्क बांधणे, घरात पाळीव प्राणी पोसणे टाळणे, धूम्रपान टाळणे असे प्रतिबंधात्मक खबरदारी घेईलही. परंतु, मोठ्या प्रमाणात सार्वजनिक ठिकाणी लोकं धूम्रपान करता असतात, वाहनांचा धूर, औद्योगिक प्रदूषण टाळणे शक्यच होणार नाही.

एखाद्या रुग्णाला दूध, अंडी, विशिष्ट कडधान्य, ग्लूटेन अशा आहाराची ऍलर्जी असेल तर निश्चितपणे त्याचे सेवन टाळण्याचा तो पूर्णपणे प्रयत्न करू शकतो. तसेच व्यायामाला आपल्या दिनचर्येत स्थान देऊ शकतो, जे त्याच्या स्वास्थ्यावर विविधांगांनी सकारात्मक परिणाम करू शकतात. मानसिक ताण तर दम्या सारख्या आजाराला फारच घातक आहे, त्यामुळे मन आनंदित ठेवायला आवश्यक प्रयत्न तो करू शकतो. तणाव निर्माण करणारी परिस्थिती टाळणे अथवा तशी परिस्थिती सफाईदारपणे हाताळण्याचे कसब स्वतःमध्ये विकसित करू शकतो. अशारितीने

जीवनपद्धतीत आवश्यक बदल करून, रुग्ण आपल्या नियंत्रणात नसलेल्या पहिल्या दोन बाबींना उसळी घेण्यापासून परावृत्त करू शकतो, रोग नियंत्रणात ठेवू शकतो, कारण केवळ बंदूक भरलेली आहे म्हणून तीतून गोळी सुटेल असे नव्हे तर, त्याकरिता घोडा दाबणे आवश्यक आहे.

दम्याचा झटका येतो तेव्हा श्वासनलिकेचे स्नायू आकुंचित झाल्याने श्वास गुदमरतो, परंतु हे मुख्य श्वासनलिकेबाबतीत घडत नाही कारण तीत 'C' आकाराचे कार्टिलेजचे रिंग असतात. मात्र श्वास नलिकेच्या पुढील शाखामध्ये हे हमखास घडते, ज्यामुळे जीव घाबरा होतो व प्रत्येक श्वासाकरता रुग्ण तडफडतो. शिवाय श्वासनलिकेची आतील त्वचा सुजल्यामुळे त्यात अजून भर पडते. अशारितीने श्वासन संस्थेच्या वरच्या भागातील दम्याला 'सायनसायटिस' असे म्हणतात तर श्वासन संस्थेच्या खालच्या भागाच्या सायनसायटिसला दमा म्हणतात, असे समजूया. गोळ्या, रासायनिक फवारे, अशी औषधे उपलब्ध आहेत, परंतु त्यांचे परिणाम तात्पुरते असतात, तसेच त्यांचे दुष्परिणाम बरेच असतात. प्रतिबंध केव्हाही उपचारांपेक्षा बरा, म्हणून परिस्थितीला तोंड देण्याकरता आपले शरीर व मन सक्षम बनवणे हे जास्त महत्वाचे. शिवाय अशा उपायांचे स्वास्थ्यविषयक अनेक अन्य लाभ पण होतात.

छातीची पोकळी, बरगड्या, फुफ्फुसे यांना लवचिक बनवणारे सारे प्रकार आपल्याला, दम्याला यशस्वीपणे तोंड द्यायला सक्षम बनवतात. झपाझप चालणे व अन्य व्यायाम, सूर्यनमस्कार, पाठीच्या कण्याला मागे, पुढे, बाजूला बाक देणारे तसेच पीळ व खेच देणारी आसने, कपालभातीसारख्या क्रिया, उड्डियान बंध, नौली क्रिया, प्राणायाम, ओंकार हे सर्व प्रकार दमा ठीक करायला मोठ्या प्रमाणात लाभदायक ठरतात. कपालभातीबरोबरच वमन धौती, वस्त्र धौती या शुद्धिक्रिया जास्तीचा कफ तसेच आम्ल बाहेर फेकायला मदत करतात, सित्कर्म-व्युत्कर्म, जलनेती, रबरनेती, सूत्रनेती, दण्डधौती या क्रियाही त्याच दिशेने परिणामकारक आहेत. सूर्यभेदन प्राणायाम दमेकऱ्यांना विशेष लाभदायक आहे कारण त्यामुळे 'अनुकंपीत स्वयंचलित चैतासंस्था' उत्तेजित होते. भ्रामरी रेचक प्राणायामामुळे कफ निघतोच, मानसिक ताण कमी होऊन रोगप्रतिकारक शक्ती वाढीस लागते व एकूणच रोग बरे व्हायला मदत होते. या सर्व हठयोगाच्या तांत्रिक अभ्यासाबरोबरच योगशास्त्रात प्रतिपादिलेल्या आचारसंहिता (यम -नियम) व योग तत्वज्ञान, थोडक्यात योग-जीवनशैली खऱ्या अर्थी मन शांत करून सर्वच रोग बरे व्हायला मदत करते.

आम्लनिर्माता आहार एकूणच परिस्थिती बिघडायला तर अल्कनिर्माता आहार परिस्थिती सुधारायला, दमा बरा करायला मदत करेल. सफेद साखर वापरून तयार

केलेले सारेच खाद्यपदार्थ व पेये - जसे विभिन्न मिठाई, केक, बिस्कीट, चॉकलेट, आईसक्रीम, चहा-कॉफी, शीतपेये; प्रक्रियायुक्त तेल वापरून बनवलेले घरचे तसेच बाहेरचे पदार्थ - जसे तळलेले पदार्थ, फोडणी दिलेल्या भाज्या, पाकिटबंद खाद्य पदार्थ; डालडा वापरून बनवलेले सर्व पदार्थ - जसे टोस्ट, खारी, केक, बिस्कीट, पॅटिस, सामोसा, मिठाई, वगैरे सारे मोठ्या प्रमाणात आम्लनिर्माता असतात, म्हणून टाळणे आवश्यक आहे. शिवाय इडली, दोशे, ढोकळा, ब्रेड (व तत्सम) आंबवलेले पदार्थ; मोठ्या प्रमाणात प्रथिने असलेले सोयाबीन, राजमा, चणे, तूरडाळ, मांसाहार, असे पदार्थ; दूध व दुग्धजन्य पदार्थ आम्लनिर्माता असतातच शिवाय मोठ्या प्रमाणात कफ निर्माते आहेत म्हणून दमेकऱ्यांनी त्यांचे सेवन वरचेवर करणे टाळलेच पाहिजे. एखाद्याला न पचन होणारा पदार्थ टाळणे हा नियमच करणे इष्ट, कारण पचनसंस्था आणि श्वसनसंस्था यांचा अतिशय जवळचा संबंध आहे.

ताजी फळे (परंतु रिकाम्या पोटावर सेवन केलेली), कऱ्या भाज्या म्हणजेच कोशिंबिरी व भाज्यांच्या रसाच्या स्वरूपात सेवन केलेल्या, अल्कनिर्माता असल्याने दमा रुग्णास त्याचे सेवन करण्याचा सल्ला दिला जातो. तरी सर्दी, कफ, जंतू प्रादुर्भाव असलेल्या स्थितीत थंड म्हणजेच कफकारक फळे - जसे केळी, पेरू, सीताफळ, कलिंगड तसेच शहाळ्याचे पाणी, काकडी, टोमॅटो, असे पदार्थ टाळावेत. दुसऱ्या बाजूला मोसंबी, संत्री, डाळींब अशी आंबट फळे, तसेच पपई, खजूर, फणस अशी गरम किंवा पित्तकारक फळे प्राधान्याने सेवन करावीत. रिकाम्या पोटी लिंबाच्या रसाचे सेवन फार लाभदायक सिद्ध झाले आहे. उसाच्या रसात आले टाकून घेतल्यास कफ पातळ व्हायला परिणामकारक होते. मिश्र भाज्यांचे गरम गरम सूप (अर्थात टोमॅटो टाळावेत), हातसडीचे तांदूळ, नाचणी पीठ यांचे सूप हे अशा अवस्थेमध्ये चांगले पर्याय आहेत. ज्वारी, बाजरी, नाचणी, हातसडीचे तांदूळ यांची भाकरी ठीक आहे. विशेषतः ५ प्रकारची सकारात्मक भरड धान्ये अन् त्यातही जास्त जोर 'फॉक्सटेल' या धान्यावर असा उपाय दम्याच्या बाबतीत सांगितला जातो. अर्थात एक ते सात दिवस केवळ पाण्यावर लंघन (उपवास) याला समांतर दुसरे काहीही नाही, ते या उपचाराचे शिखर म्हणता येईल. प्रत्यक्ष प्रादुर्भावावेळी आले-तुळस यांचा गरम काढा रोगप्रतिकारकशक्ती वाढवण्यासाठी अतिशय लाभदायक आहे.





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)

36

एते प्रदीपकल्पाः परस्पर विलक्षणा गुण विशेषाः।
कृत्स्नं पुरुषस्य अर्थं प्रकाशय बुद्धौ प्रयच्छन्ति॥36॥

Earlier Karika indicated importance of Mind, Ego and Intellect (अन्तःकरण / बुद्धि - इन्द्रियाणि) over ten external supportive faculties – five each of Sensory Organs (ज्ञानेन्द्रिय) and Organs of action (कर्मेन्द्रिय). Karika 36 and 37 indicate importance / superiority of Intellect (बुद्धि) over Mind (मन) and Ego (अहंकार).

The first word एते (these) of the Karika refers to the twelve organs – Mind (मन), Ego (अहंकार), Five Sensory Organs (ज्ञानेन्द्रिय) and Five Organs of action (कर्मेन्द्रिय). Here, it's very important to note that Intellect (बुद्धि) is not include – as the purpose of Karika is to indicate importance of Intellect (बुद्धि) over other twelve organs, referred in the word एते.

As we all know, the twelve organs are all evolutes of Prakriti. As Parkriti is trigunatmak – having three gunas, namely Satva, Rajas and Tamas, all these twelve organs also have same three gunas. However, it needs to be understood that quantitatively the presence of three gunas is different in every organ. Difference in composition results in to totally different characteristics. To recap what is explained earlier, Five Dnyendriyas represent different abilities to see, to listen, to smell, to

taste and touch. Likewise Karmendriyas have different abilities, to articulate sound, ability to hold, ability to go from one place to another, ability to excrete and ability to give pleasure to others, So is true for Mind and Ego too. Thus they are having totally different nature, in spite of having same trigunas – Satva, Rajas and Tamas. Also each one is having a very specific functional characteristic – which is unique for that particular sense organ.

This prompts two basic questions:

1) In spite of having totally different characteristics, how all of these twelve perform in the most harmonious way?

2) What is the purpose of them working in harmonious way? For explaining the first doubt of harmonious working, in spite of having totally different characteristics, the example of a lamp is given. The same example of lamp is used earlier in Karika 13, for explaining mutual cooperation of three gunas. A oil lamp which gives light, requires three things – oil, wick and fire. Fire can destroy oil and wick and convert in to ash. Wick will absorb the oil and excessive oil poured on a small flame, can extinguish the fire. In spite of such diverse properties, they work harmoniously together to produce light. In a similar way, all twelve organs work in harmonious way, with amazingly perfect co-ordination.

These twelve sense organs collect / process information from their specific activity. All such information collected about the object, is presented to Intellect (Buddhi), in a unified manner. Only Intellect has independent function of presenting this unified information to Purusha / Consciousness. No other sense organ has capacity to present any information, directly to Purusha. This indicates the most significant role played by Intellect and also proves its superiority over other twelve senses. It can be interpreted as : all twelve organs work together to give experiences (Bhog) or liberation (apavarga) to Purusha – through Intellect. In reality, it must be understood that Purusha is not asking for it. So Purusha neither expect the experiences nor seeking any liberation – as it is eternally without any bondage.

The importance of Intellect 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 point will be further explained in the next Karika.

कर्मफल सिद्धांत

बौद्धिक पातळीवर विचार करता अनेक प्रश्नांची उत्तरे मिळत नाहीत. पूर्वसंचित कर्म चांगले असेल तर वाईट माणसेदेखील पैसा-प्रसिद्ध-सत्ता अर्थाच सर्वच बाजूंनी सुखी आहेत, असे दिसते. पूर्वसंचित दूषित असेल तर सज्जनालादेखील दुःखात दिवस काढावे लागतात. त्यामुळे पूर्वसंचिताच्या पाप-पुण्याच्या प्रतापाने सुख-दुःखाचा आलेख वर-खाली होत असतो. पण वर्तमानकाळातील कर्माचे मात्र आपण स्वतः मालक असतो.

सर्व काही आपल्या कर्मानेच घडते. आपण मात्र इतरांना दोष देत बसतो, म्हणून तर रामदास स्वामी म्हणतात, ‘घडे भोगणे सर्व ते कर्म योगे, मतिमंद ते खेद मानी वियोगे, मना तूचि रे पूर्वसंचित केले, तयासारखे भोगणे प्राप्त झाले।’

खरोखर कर्माची गती गहन असते. म्हणून कर्मफलसिद्धांत नीट लक्षात घेऊन कर्मगतीला उध्वगती देऊन आपले परमकल्याण साधायचे की कर्मप्रवाहात पडून प्रवाहपतितासारखे चुकीचे काम करून कोठे तरी वाहत जाऊन अधोगती प्राप्त करून घ्यावयाची, हे ज्याचे त्यानेच ठरवायचे असते.

निसर्गाचा कर्मफलसिद्धांत हा सर्वांना समान असतो. गौतम बुद्ध म्हणतात, “अकुशल चित्ताने एखाद्याने वाईट कर्म केले तर दुःख त्याच्या पाठीमागे असे येईल जसे बैलगाडीला जुंपलेल्या बैलाचे मागे गाडीचे चाक व एखाद्याने कुशल चांगल्या चित्ताने सुकर्म केले तर सुख त्याच्यामागे असे येईल जसे त्याच्याबरोबर त्याची सावली.” जोपर्यंत हिटलर चांगल्या मनाने लोकांसाठी-देशासाठी कार्य करत होता, तोपर्यंत संपूर्ण प्रकृतीने त्याला साथ दिली. एक शिपाई- जर्मनीचा राष्ट्राध्यक्ष झाला; पण ज्या क्षणी त्याने उन्मत्त होऊन दुष्कृत्ये चालू केली त्या क्षणी निसर्गाने त्याचा सर्वनाश घडवून आणला. त्याला आत्महत्या करावी लागली.

भगवद्गीतेत श्रीकृष्णाचा मित्र भक्त सुदामा कर्माच्या गहनतेचे वर्णन करताना म्हणतो,

‘कर्माची गती खरोखर अतिगहन, आम्ही दोघे एकाच गुरूचे शिष्य

पण तो कृष्ण झाला पृथ्वीपती, माझ्या घरात खायला नाही माती’

म्हणून यमनियम-शीलपालन करा व सुखाचे अधिकारी व्हा आणि सत्कर्म करा!

(साभार : डॉ. दत्ता कोहिनकर, सगुण-निर्गुण, म. टा. ११.१०.२४)



PRANAYAMA (PART – 2)



Durgadas Savant

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

M : 9820479463)

Asana have many physical effects like toning the muscle, increasing the flexibility of muscles and the joints, strengthening the tendons, ligaments, increasing blood circulation, improving the neuro-muscular reflex and coordination etc. Effect of Asana over the mind is very significant. Muscle is pulled maximum but within its pleasurable limit and held in Asana; this gives a reverse message to the nerve and nerve cell. Nerves are smoothened and brain and the mind as a whole is getting relaxed, stress is immediately relieved. Thus whenever we use the body, the mental stress is diminished, whereas whenever we do not use the body, the mental stress is magnified. Thus Asana where different directions bending are given to the body and body used in many other ways, relaxes the mind. Asana has high level spiritual value too. Many a times we underestimate Asana in comparison with its Philosophy, Meditation, Pranayama and Yoga as a life style. Out of 195 Sootra in Yoga Darshana, 2 are devoted to the technique of Asana and 1 for its effect. स्थिरसुखमासनम्॥२.४६॥ प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्॥२.४७

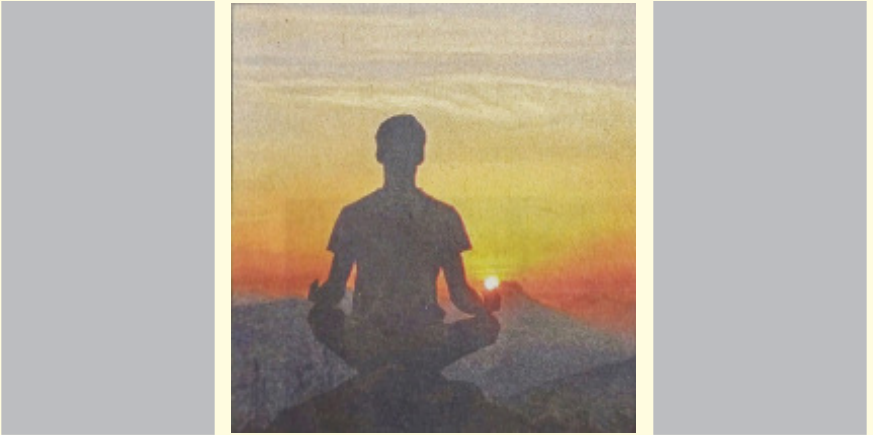
Steadiness of Asana doesn't refer to only body but that of mind too. Pleasure and relaxation are certainly more concerned with the mind rather than the body alone. And Meditation is an integral part of Asana as per M. Patanjali. The third Sootra ततो द्वन्द्वानभिघातः॥२.४८॥ talks about the Advaita and Samatva, such a high spiritual achievement. Then how do we underestimate effect of Asana as merely physical (Annamaya)? The technique followed by those might not be to the mark, those might be performing Asana as mere physical exercise. By performing beyond

capacity, if the only target is to achieve the posture by hook or crook, then face sometimes turn reddish and breathing is fast and shallow. But in Asana breathing should be slow with normal depth to render good massage to the inner organs. Someone was claiming that in Shavasana breath rate should slow down, I said indeed, but what about other Asana? There also as a result of physical and mental relaxation, the breath rate should slow down to 10 to 12 per minutes against usual breath rate about 15 to 18 per minutes. Of course in some of the Asana practically it may not be that easy, but in most of the Asana that should be achieved and at least we have to understand and accept this as a principle. All Asana are Shavasana in different postures, hence if we understood and practiced Shavasana in its right spirit, we can do same with the other Asana. Generally Shirshasana is considered to be the King of Asana; Late Yogacharya Padmashri Sadashiv Nimbalkar Guruji used to say, “Shavasana (Chaitanyasana as he renamed the same) is Queen of all Asana”. He further used to add – “in such a Kingdom where the King doesn’t exist”, means only the queen is powerful. Thus even Shirshasana is Shavasana in inverted, erect state.

Compared to the body-mind relation, the relation between the mind and the breath is even more sensible. Emotional up downs immediately reflect through the breathing. That’s why it is said “Breath is the Mirror image of the Mind”! It is the fact that mind influences the breath. Our Yogis went one step ahead, rather thought exactly other way, “ If mind influences the breath, Breath too can influence the mind”. This is one of the greatest researches done by our great Yogis, they got the key to operate the lock of the mind. Pranayama technique is based on this principle, which we need to understand first. Effect on lungs and oxygen is secondary, mind is primary. Pranayama is to control, discipline the breathing consciously, initially hardly 4 to 5 breaths per minute, then only it is Pranayama, not otherwise.

If Annamaya is physical body, then Pranamaya is energy body. Prana is so subtler that very difficult for we laymen to realize, but breath we can

very well aware about, which is outer grosser expression of the subtler Prana. Hence when we say Pranayama is to control the breath, actually it is controlling the Prana. When Prana is controlled, Mind comes under control as both body and mind function because of the Prana. We can compare physical body with the metallic body of a magnet, then Prana can be compared with the magnetic field outside the north and south pole of the magnet. There is a term गतप्राण means Prana has gone and that is nothing but death. In dead body also, there are organs like brain, heart, lungs but those are not functioning and function was possible due to Prana. Same Prana does different functions in different region of the body, hence it is named differently. Prana, Apana, Saman, Udan and Vyana are known as Pancha Prana, there are 5 more Upa Prana (Naga, Koorma, Krikal, Devadatta and Dhananjaya), together known as Dash Vayu, which are components of Vayu Tatva & Vayu Mahabhoota, one among Panchamahabhoota. Prana flows through 72000 Nadis, there are 114 Chakras wherein 2 or more Nadis come together. All these namely Prana, Nadi and Chakra are not structures, but functional or energy components, are not visible. Only Kosha visible is 'Annamaya' or the physical body. Pranayama is concerned more with the 'Pranamaya' Kosha, but without body neither Prana nor mind exists. Hence, in Pranayama technique body is certainly involved and affected too.





Mandukya Upanishad - 2



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.



In his book Rajayoga, Swami Vivekanand has beautifully explained the essence of Indian philosophy, rather Indian culture itself. He says, "Every Jeeva is Avyakta Brahma and manifestation of divinity within, is the goal of human life." There are many ways to achieve this, path of Karma Yoga (action), path of Bhakti Yoga (devotion), path of psychic control (Patanjal Yoga), Path of Philosophy (vichar marg) and so on. There are certain requirements for each path. One cannot choose Bhakti Marg, if he has no belief in God. One cannot choose path of Yoga by just reading the scriptures alone. One has to practise Asan, Pranayam, imbibe Yama-Niyam in his life. For Karma yoga, selfless service has to be offered. Path shown by Upanishad is the path of Adwait Vedanta. Gaudapada, who is the ardent Adwaiti, proclaims that 'non dual Atman' is the ultimate reality.

He says that this knowledge has to be based on only self-experience and not on scriptural authority. If one analyses own experience, one does not have to believe anyone. That is exactly Mandukya Upanishad tells us. Just like how diseased (sick person) feels relieved (स्वस्थ्य) when he gets free from disease, one feels completely at peace when he frees himself from the duality existing in the world. Swasthya (स्वास्थ्य) means physical, mental as well as spiritual health. The moment we go away from our original self, we become 'aswastha (अस्वस्थ्य)'. All sort of psychosomatic diseases signifies that we are away from our original self. Adwaita Siddhanta says that all problems are because we are living in duality (द्वैत प्रपंच), we are living as somebody else and not as our own self. All diseases, whether mental or physical, they arise because of this only. From Dwaita, we have gone to multiplicity further. This is the cause of all our miseries. This duality is all because of Avidya. The only solution is that the darkness of Avidya should go and the light of knowledge should come. This is what Adwaita Siddhanta of Mandukya Upanishad tells us.

ॐ इत्येतद् अक्षरं इदं सर्वम् तस्योपव्याख्यानं

OM ityetad aksaram idam sarvam tasyopavyakhyana

भूतं भवद् भविष्यद् इति सर्वम् ओंकार एव

bhutam bhavad bhavisyad iti sarvam omkara eva

यच्चान्यत् त्रिकालातीतं तदप्योन्कार एव

yac canyat trikalatitam tad apy onkara eva

It says, whatever it is, is ॐ only. It is something like if we ask Einstein what is the secret of the world, he would answer, the secret of the world lies in just 3 letters, $E=mc^2$

If the spiritual aspirant in search of the ultimate knowledge asks, "what is Brahman?" The answer he would get is the above mantra. Whatever is there, is in this letter ॐ only. All this (इदं सर्वम्) is ॐ. The birds, animals, all living beings, non-living things, galaxies, stars, not only the good things but also the bad things, positivity as well as negativity, everything, whatever one can experience in mental, physical, intellectual senses is in ॐ. How can it be so? Rishi says, "I will explain you in detail".

(Tasya upavakhyanam). Not only whatever is in your experience, but whatever is limited by time, i.e., past, present as well as future, everything is ॐ (भूतं भवत् भविष्यत् इति सर्वम् ओंकार एव). Also, whatever is beyond time (त्रिकालातीतं) is ॐ.

The ultimate reality is Brahman. Shri Adi Shankaracharya says ॐ is the name given to the Supreme Reality, Brahman. Whatever is denoted by name is called padartha (पदार्थ). Even Maharshi Patanjali has said that 'Om' is the name of the God. 'Om' indicates Ishwar. Many a times, in reality it happens that the name gains more importance than the object itself. It is like no document becomes valid if it is not signed. If you sign the cheque, you need not go to the bank to withdraw money. You are not required, your signature is sufficient. In Ramayana, there is a beautiful story which explains this. When entire Vanarsena was helping Rama to build a bridge across the sea at Rameshwaram, vanar used to lift the stone and throw it in the sea shouting "Jai Shriram!" and stone would float. Shri Ram was watching all this. So, Shri Ram also lifted the stone and threw it in the water, but the stone drowned. Shri Rama was surprised to see that. Jambuvanta, the senior vanar among them said, "Hey Prabho! Your name is more powerful than yourself."

Similarly, Brahman is the Supreme Reality but Omkar, the name given to Brahman is more powerful. Now one may wonder why the word 'Om' is used? Name can always be changed by anyone. It could be anything. Is it only conventional or actual? In ordinary sense, the name and the thing which is signified by them, the relationship looks conventional and not real. For recognizing someone, we need not remember his name. In Algebra, we use letters like 'x' to arrive at the solution. But we can use 'y' or 'z' or 'm' or 'n' in place of x. Shri Adi Shankaracharya says this is not so, in case of Omkar. The relationship between ॐ and Brahman is actual and not conventional. It is like relationship between father and son, flame and light. These relations are eternal. We cannot express Brahman by any other name. The eternal sound that existed at the beginning of the Universe is ॐ. In Bible, it is

said that in the beginning of the world, there was 'word' and the word was 'God'. This is nothing but Shabdabrahma. The entire word is manifested from the sound that is ॐ. After going deep into the meditation, it was revealed that Brahman is ॐ. Shri Adi Shankaracharya said that the relationship between Abhidhan अभिधान i.e. ॐ and Abhidhey (अभिधेय), i.e., Brahman is eternal. ॐ is said to be Akshar (अक्षर), meaning which is unchangeable.

सर्वम् ह्येतद् ब्रह्म अयं आत्मा ब्रह्म

sarvam hyetad brahmayam atma brahma

सो अयं आत्मा चतुष्पात

so 'yam atma catuspat

There are 4 mahavakyas taken from each of the Vedas which are the essence of the entire philosophy.

Prajñanam Brahma (प्रज्ञानं ब्रह्म) meaning 'consciousness is Brahman' - from Aitariya Upanishad of Rigveda.

Aham Brahmasmi (अहं ब्रह्मास्मि) meaning 'I am Brahman' from Brihadaranyak Upanishad of Yajurveda.

Tat Tvam Asi (तत् त्वम् असि) meaning 'That you are' from Chhandogya Upanishad of Samveda.

Ayam Atma Brahma (अयम् आत्मा ब्रह्म) meaning 'This Atman is Brahman' from Mandukyopanishad of Atharvaveda.

Ayam meaning 'this', signifies which is closest to you, which is your own reality. Only you yourself can be closest to you, everything else will be 'that'. This 'Self' or Atman remains with you all along. You have taken many lives so far but something which remains constantly with you is this Self, Atman. The reality within you is the same reality which is outside. The wave is not different from ocean. There are so many waves on ocean, they arise and go back. Same relationship exists between Atman and Brahman. But there is third dimension to this. Neither wave nor ocean is the reality, but the water is the ultimate reality. So, there is non-duality between Atman and Brahman. This atma has four quarters. सो अयं आत्मा चतुष्पात. Pada means leg and another meaning of Pada is

quarter. It is somewhat like earlier we had 25 paise coin and 4 coins made one rupee. So, there were 4 quarters of one rupee.

Generally, we experience the whole world in three different ways. **जागृतावस्था (Wakeful state), स्वप्नावस्था (Dream state) and सुषुप्तावस्था (Deep sleep state). There is one more state called तुरीयावस्था.** We common people are aware of first 3 states, out of which we give too much importance only to Jagrutavastha. We feel that our life is whatever we experience in Jagrutavastha alone and we neglect our experiences in Swapnavastha and Sushuptavastha. We need to examine our experience in these two states also. We confine ourselves to our house, our family members, our surrounding, etc. We think that dream state is not the reality. We dream about winning a lottery or some very scary or miserable things. We think that dreamless sleep is no experience at all since we do not remember anything except that we relaxed a bit. Actually, sleep deprivation or insomnia is one of the highest miseries in the world. Those who suffer from it will only know how horrible it is. Still, we consider that only Jagrut state is important from life point of view. **Now this Upanishad is going to tell us that all these three states are false and they are going to merge into the 4th state of consciousness, i.e., Turiya state (तुरीयावस्था). This is the fourth pada. Although we call it as the fourth state, it is in fact the only state and in this state the earlier three states exist.**

जागरित स्थानो बहिष्प्रज्ञः ससांग

jagarita-sthano bahisprajñah saptanga

एकोन विन्शती मुखः स्थूल भूगवैश्वानरः

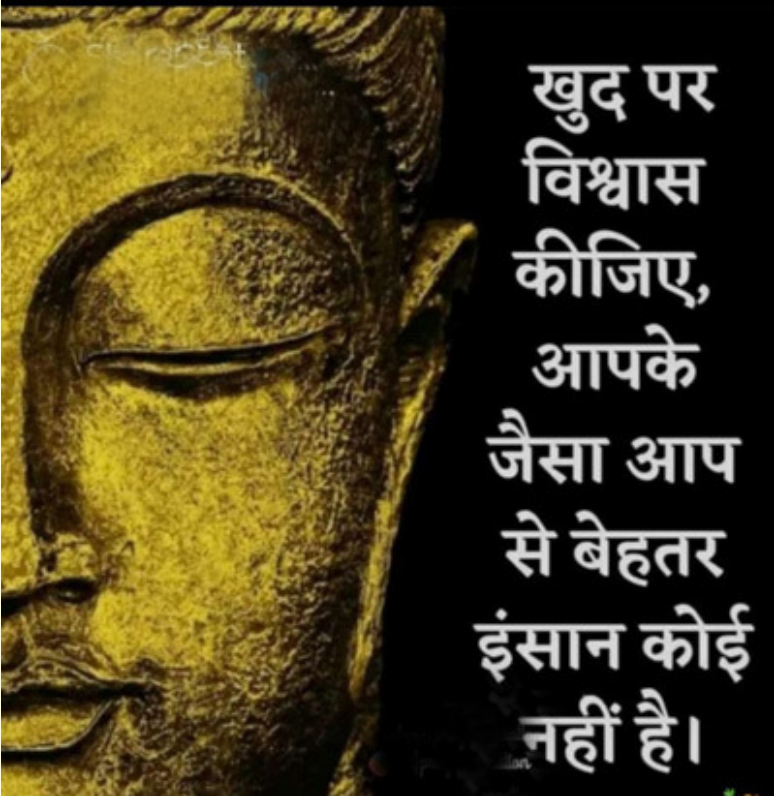
ekona-vimsati-mukhah sthula-bhug vaisvanarah

प्रथम पादः

prathamah padah

Out of the four quarters of this Atman, the first quarter is Jagrut Avastha which named as Vaishwanar (वैश्वानरः). Swapnavastha is named as Taijas (तैजस) and Sushupti Avastha is named as Praajna (प्रज्ञा) and fourth Avastha is named as Turiya. Jagrut Avastha is externally oriented

consciousness (बहिष्प्रज्ञः). It has seven limbs (सप्तांग) and nineteen mouth (एकोन विंशती मुखः). It is dealing with gross objects (स्थूल भू). Vaishwanar has two aspects, individual and cosmos. We are at the individual level and the description of saptanga and nineteen mouth is about cosmic Purush. This cosmic Purush has been described in Chhandogya Upanishad. Shri Adi Shankaracharya has explained these saptanga in his commentary. 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 the bladder, earth is his feet and avhahanya agni is mouth of the cosmic Purush. 19 mouth are 5 dnyanendriya, 5 Karmendriya, 5 Prana, Mind, Intellect, Ego and Chitta, the storehouse of memory. In Jagrut Avastha, we interact with the external objects only through these 19 mouth.





प्रकल्प समारोह वृत्तांत



मनिषा अविनाश कदम

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

४८ व्या योगशिक्षक प्रशिक्षण वर्गाचा 'प्रकल्प समारोह' नुकताच वाशी येथील 'योगभवन' मध्ये २२ सप्टेंबर २०२४ या दिवशी पार पडला. यावेळी येथे संस्थेच्या वाशी व माटुंगा शाखेचे शिक्षक आणि विद्यार्थी तसेच ग्लोबल शाखेचे विद्यार्थी उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे व वक्ते म्हणून योग विद्या निकेतनच्या व्यवस्थापक समितीचे कार्याध्यक्ष श्री. महेश सिनकर यांना आमंत्रित करण्यात आले होते.

योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रमात भविष्यातील शिक्षक असणाऱ्या आजच्या विद्यार्थ्यांच्या गुणवत्ता तपासणीसाठी सत्र परीक्षा घेतल्या जातात. लेखी परीक्षा, प्रात्यक्षिक परीक्षा, कार्यशाळा, प्रकल्प तसेच अनेक उपक्रम यांतील विद्यार्थ्यांचा सहभाग आणि कामगिरी तपासली जाते. याच अभ्यासक्रमातील 'प्रकल्प' हा एक महत्त्वाचा भाग आहे. याची माहिती देण्यासाठी दरवर्षी या कार्यक्रमाचे आयोजन केले जाते.

योविनिच्या माजी विद्यार्थ्यांच्या उत्तम अशा काही निवडक प्रकल्पांचे प्रदर्शन सकाळीच इमारतीच्या दुसऱ्या मजल्यावर भरवण्यात आले होते. ते प्रकल्प, त्यांची मांडणी तसेच विषयांचे आम्ही निरीक्षण केले. कार्यक्रमाची सुरुवात सकाळी ८.३० वाजता सौ. स्वाती निगडे मॅडम यांच्या ओंकार आणि प्रार्थनेने झाली. सूत्रसंचालन सौ. जयश्री परांजपे मॅडम यांनी केले. उपस्थित सर्वांचे स्वागत श्री. कैलाश बोरसे सर यांनी केले. प्रकल्प (Project) किंवा विषयलेखन (Assignment) हा भाग ५० गुणांसाठी असल्याचे त्यांनी सांगितले. श्री. दास सरांनी प्रकल्प आणि विषयलेखन यांतील फरक स्पष्ट केला. विषयलेखनात विषय निवडीचे स्वातंत्र्य नसते, तर शिक्षकांनी दिलेल्या विषयावर लेखन करून दर महिन्याला एक असे ५ लेख लिहून द्यावे लागतात असे ते म्हणाले.

योविनिचे संयुक्त सचिव श्री. प्रदिप घोलकर यांनी योविनिचे कार्याध्यक्ष श्री. महेश सिनकर यांचे पुष्पगुच्छ देऊन स्वागत केले. माटुंगा शाखेच्या शिक्षिका सौ. वेदवती तुळजापूरकर यांनी श्री. सिनकर सरांची ओळख करून दिली. सर सिविल इंजीनियर असून बृहन्मुंबई महानरपालिकेत कार्यरत आहेत. तसेच योग शिक्षक प्रशिक्षणच्या त्यांच्या वर्गातील ते प्रथम क्रमांक विजेते असून 'प्राणायाम', 'शुद्धिक्रिया' अशा

विषयांवर त्यांनी अनेक परिसंवाद घेतले आहेत. सुप्रसिद्ध क्रिकेटपटू सचिन तेंडुलकर यांना त्यांनी योगविषयक मार्गदर्शन केले आहे.

श्री.सिनकर सरांनी त्यांच्या सहज आणि प्रभावी भाषाशैलीत प्रकल्प म्हणजे काय?, त्याचे अभ्यासक्रमातील महत्त्व आणि तो करताना नक्की काय आणि कशा क्रमाने तो करावा, या आणि अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरे त्यांनी आपल्या भाषणातून दिली. थोडक्यात, प्रकल्प म्हणजे विद्यार्थ्यांने स्वानुभवातून व अभ्यासातून निर्माण केलेला अर्थपूर्ण स्वाध्याय. त्यातून त्याची विषयाची समज, आकलनक्षमता, निरीक्षण दिसून येते. प्रकल्प उभारताना ज्ञानाची व कौशल्यांची कसोटी लावावी लागते. त्यामुळे प्रकल्प लिहिणे म्हणजे एखाद्या बाळाला जन्म देण्यासारखे आहे, असेही ते विनोदाने म्हणाले. पुढे प्रकल्पप्रणालीमधील मार्गदर्शक नियम, महत्त्व, प्रकल्पाचे विविध प्रकार, निवड, त्यासाठी लागणारा पूर्वाभ्यास, माहिती संकलन आणि प्रत्यक्ष लिखाण या सर्व मुद्द्यांवर अतिशय विस्तृत आणि आम्हा विद्यार्थ्यांना समजेल अशी सखोल माहिती त्यांनी दिली. तसेच प्रकल्पातील माहिती ही सत्य असावी आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोन असावा असेही ते म्हणाले. या सर्व माहितीमुळे प्रकल्प किंवा विषयलेखन याविषयी असलेल्या पूर्वशंका, प्रश्न, संभ्रम यांना योग्य अशी उत्तरे मिळाली.

अल्पोपहारानंतर ११ वाजता वाशी शाखेचे शिक्षक श्री. संजय खांबेकर यांच्या गोड आवाजातील 'विटू माऊली तू' या भक्तिगीताने वातावरण पुन्हा उल्लासित झाले.

४७ व्या योग शिक्षक प्रशिक्षण वर्गातील सर्वाधिक गुण मिळवलेल्या प्रकल्प विजेत्या विद्यार्थ्यांना सुद्धा आमंत्रित करण्यात आले होते.

१) श्री. जिगर नागर - Service to Self २) सौ. उज्वला परब - Yoga for Aleep Apnea ३) वलेरी शहा - Yoga for Highly Sensitive People ४) डॉ. अझरा शेख - आयुर्वेद और योग ५) डॉ. योगिता सिंह - Yog and Balanced Diet ६) सौ. स्वागता शेटकर - पंचकोश

या सर्वांनी आपापले प्रकल्प लिहिताना त्यांना आलेले अनुभव, चुका आम्हाला प्रांजळपणे सांगितल्या व त्या आमच्याकडून होऊ नयेत यासाठी सूचना सुद्धा दिल्या. त्यामुळे आम्हीही आमचे प्रकल्प पूर्ण करू शकू असा विश्वास आम्हाला आला. एकंदरीतच सिनकर सर आणि ज्येष्ठ विद्यार्थ्यांच्या मार्गदर्शनामुळे प्रकल्प लेखनासाठी प्रेरणा मिळाली. लवकरच प्रकल्पाचा विषय ठरवून काम सुरू करण्यासाठी आम्ही उत्साही आहोत. शेवटी माटुंगा शाखेच्या शिक्षिका सौ. अश्विनी धारप यांनी सर्व वक्त्यांचे आभार मानले. कार्यक्रमाची सांगता योविनिचे सहाय्यक खजिनदार श्री. सुधाकर मेस्त्री यांनी अतिशय भावपूर्ण स्वरांत गायलेल्या संतश्रेष्ठ ज्ञानेश्वर महाराज यांच्या विश्वप्रार्थनेने म्हणजेच पसायदानाने झाली.



Project Function at Yoga Bhavan, Vashi



Janhavi Rakesh Khamkar

(48th YTTC, Matunga, Mob. : 9930936227)

2nd September, 2024 - The day started on a positive note with prayers. Jayashree Madam was the host of the function. All the teachers and students of Yoga Vidya Niketan's Matunga and Vashi Branch were welcomed. The main purpose of project function was to guide and encourage students for project writing.

Kailash Borse sir introduced the 2 parts of project, viz.

- 1) PPW (Practical Project Workshop)
- 2) Theory Project.

He gave brief information about practical project workshop. Also he explained about the five assignments which is the option for Theory Project.

After that Vedavati Tulzapurkar Madam gave the brief introduction of Mahesh Sinkar Sir who is the Chairman of Yoga Vidya Niketan. Mahesh Sinkar Sir was felicitated by Pradip Gholkar Sir who is the Joint Secretary of Yoga Vidya Niketan.

Mahesh Sinkar Sir then explained about Theory Project. He explained it very nicely, saying - "Your Project is like giving birth to your baby." He gave details of Project Methods. He interpreted how project will develop your problem-solving skills, creativity and analytical ability. Also, he gave brief information about Principles involved in Project, Advantages of Project, Types of Project. Sir also suggested how to select topic of Project. He gave useful suggestions about project writing using 5 P which are Plan, Prepare, Perform, Present, Publish. He gave detailed tentative schedule of project work which will be very helpful to us for

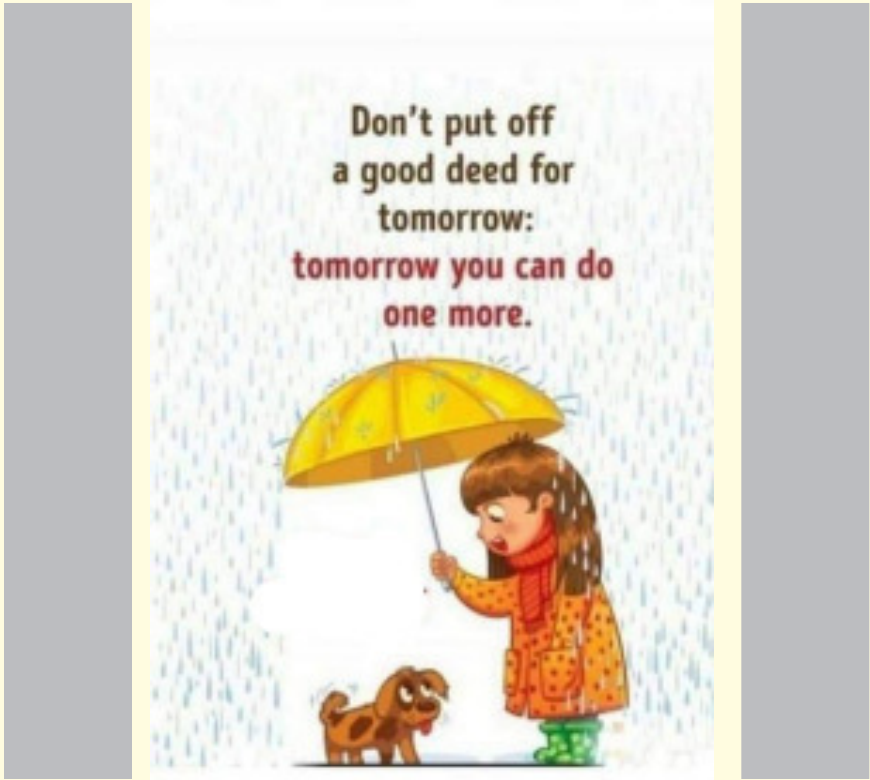
completion of the Project well before the date of submission. He motivated students for writing best project.

After short break, Sanjay Khambekar sang bhajan 'vithu mauli.' The positive vibrations created by the rhythmic melodies & devotional verses of bhajan uplifted our spirits and generated positive energy.

Last year i.e. 47th YTTC. batch students whose projects were selected as 'Best Projects' were felicitated by their respective guide. They shared their experience, learning and gave tips for project writing.

Ashwini Dharap Madam thanked all for making the Project Function, a grand success.

The Project function ended on a positive note with chanting of 'Om' and 'Pasayadan' sung by Sudhakar Mestry Sir.





Project Function - A Brief Report



Sanjay Kumar

(48th YTTC, Global, Mob. No. 9969335600)

Yoga Vidya Niketan had conducted 'Project Function' for the students of 48th YTTC on 22nd September-2024 at Yoga Bhavan, Vashi.

First the students were made to visit the display of the ex-student's selected projects at second floor of Yoga Bhavan. It was a great opportunity given by YVN for the students of 48th YTTC batch to get familiar with the basic guidance about the project writing.

The function started with Omkar and Prayer by Smt. Swati ma'am as per YVN tradition. The complete program was compered by Smt. Jayashree Paranjpe ma'am with her beautiful voice and words. After the prayer, Shri Kailash sir welcomed all the students of Vashi, Matunga and Global YTTC participants and the faculties. Shri Kailash sir also briefed about the program. Shri Sahebodin Das sir explained about the Practical Project, Written Project, and Assignments as alternative to written project. Then senior teacher at Matunga YTTC Smt Vedavati ma'am introduced faculty and Chairman of YVN Shri Mahesh Sinkar sir and asked the senior teacher at Vashi and joint secretary of YVN Shri Pradeep Gholkar sir to welcome Shri Mahesk Sinkar Sir by presenting flower bouquet.

She informed that Shri Mahesh Sinkar sir is a Civil Engineer by profession and currently working with BMC. He is also the Chairman of YVN. He is well qualified, energetic and associated with YVN since long time. Shri Sinkar sir has taught yogic practices to great cricketer Shri Sachin Tendulkar also.

After that Shri Mahesh Sinkar sir, explained about the selection of the project writing with PPT presentation. He told that taking the

decision for the projects and assignments by the student is a very difficult task. Therefore, he explained each and every points like definition of the project, need of projects, advantages of project, type of projects, topics of project which can be taken, etc. He emphasized various points to consider, like selection of the project, planning, preparation of abstracts, collecting data, literatures, paper of conferences, analyzing the data, framing the data with pai & bar chart, typing on the papers, size of the paper, titles, no of pages and maintaining the time schedule, etc. At the end, he nicely cleared all the doubts very patiently.

After the speech of Shri Mahesh Sinkar sir, there was break for breakfast. It was very fascinating experience to clean our own utensils and even teachers were not made exception. These small events impressed on our mind, 'what Yoga is all about.'

A bhajan was sung by Shri Sanjay Khambekar sir with melodious voice. There was a felicitation program for the project readers, whose projects were selected as the best Projects. The project readers were introduced by their respective guides. Their names and topics of the projects are as below.

1. SHRI JIGAR NAGAR : SERVICE TO SELF
2. SMT UJWALA PARAB : YOGA FOR SLEEP APNOEA
3. SMT VALERI SHAH : YOGA FOR HIGHLY SENSITIVE PEOPLE
4. Dr. AZRA SHAIKH : AYURVEDA AND YOGA
5. Dr. YOGITA SINGH : YOGA AND BALANCE DIET FOR HOLISTIC WELLNESS
6. SMT SWGATA SHTEKAR : PANCHAKOSHA

They all were welcomed by their respective guides. They shared their experiences gained during the preparation of the projects. Their words were very much inspiring to all the students.

Vote of thanks was given by Yoga Teacher of Matunga YTTC - Smt. Ashwini ma'am. She thanked Shri Mahesh Sinkar sir for the detailed explanation about the project writing and the project readers for sharing

their experiences and motivating the students. She thanked all the students, teachers and audiences for their contribution for making the function a grand success. At the end Pasayadan was sung by Shri Sudhakar Mestry sir and the program was ended with one Omkar.

The overall function was well-planned and meticulously executed by the team members of events. We are extremely thankful to YVN for conducting such a wonderful function.





माझे सत्याचे प्रयोग



श्वेता मोदले-सोपारकर

(योविनि-प्रशिक्षित योगशिक्षिका, मो. : ९००४८८११६१)

संतांचे नाव घेतल्यानंतर सर्वात आधी जे नाव आठवते ते म्हणजे संत तुकाराम महाराज. सदेही वैकुंठी जाणारे विठुरायाचे निस्सीम भक्त. अशी जरी तुकाराम महाराजांची ख्याती असली, तरी लोकं त्यांना 'येड्या तुका' असेही म्हणायचे.

संतांच्या उलट्या खुणा. या उक्तीप्रमाणे लोकांना संतमंडळी कायमच थोडी विक्षिप्त वाटत आली आहेत. यावरूनच तुकाराम महाराजांची एक गोष्ट आठवली, ती सांगते. एकदा एक आजी आपल्या नातवाला घेऊन तुकाराम महाराजांकडे गेली. तुकाराम महाराज त्यावेळी आपल्या घरात शांतपणे बसले होते. आजी म्हणाली, महाराज हा माझा नातू. याला रोज गूळ खायची सवय आहे. हा इतका गूळ खातो की त्याचं पोट दुखायला लागते. आता तुम्हीच त्याला काय ते समजवा. यावर महाराज आजीला म्हणाले, आजी तू आठ दिवसांनी नातवाला माझ्याकडे घेऊन ये. असे उत्तर मिळाल्यानंतर आजी आपल्या नातवाला घेऊन घरी गेली आणि बरोबर आठ दिवसांनी ती पुन्हा आपल्या नातवासोबत तुकाराम महाराजांसमोर हजर झाली. त्यावेळेस तुकाराम महाराज नातवाला जवळ घेऊन म्हणाले, अरे बाळा, गुळ खाऊ नकोस. जास्त गुळ खाल्ल्याने पोटाला त्रास होतो. यावर आजी म्हणाली, महाराज जर तुम्हाला हेच सांगायचे होते, तर मला आठ दिवस वाट पाहायला का लावली? तेव्हाच का नाही सांगितले? तेव्हा महाराज म्हणाले ते महत्त्वाचे. ते म्हणाले, आजी, मी स्वतः खूप गूळ खायचो. या आठ दिवसात मी गुळ खायचा बंद केला आणि मग मी त्याला जास्त गूळ खाणे आरोग्यासाठी चांगले नाही हे सांगू शकलो. तेव्हा आजी डोक्याला हात लावून म्हणाली, विठ्ठला.. लोकं उगाच नाही तुकारामाला येड्या तुका असे म्हणतात.

गोष्ट तशी साधीच, पण मतितार्थ मात्र गहन आहे. तुकाराम महाराजांनी आधी केले आणि मग सांगितले. दररोज खूप गूळ खावासा वाटणे ही आपली वासना आहे आणि ह्या वासनेमुळे एक ना एक दिवस माझी तब्येत बिघडेल, हे त्यांनी वेळीच जाणले. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांनी हे स्वतःशी कबूल केले आणि मग हा दोष दूर करण्यासाठी प्रयत्न केले. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना आपल्यातल्या

उणीवांची जाणीव नसते असे नाही, पण ते स्वीकारायची आपली तयारी नसते. आपले दोष दूर व्हावेत असे जर वाटत असेल, तर आधी त्याचा स्वीकार करणे हीच पहिली पायरी आहे. पतंजली मुनींनी सांगितलेला बहिरंग आणि अंतरंग योग म्हणजे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी. यातूनच मग प्रवास सुरु होतो तो स्वतःचे अवलोकन करण्याचा. मनन, चिंतन, साक्षीभावना, जपाअजपा, ओंकार साधना या पायऱ्या आपल्याला आत्मपरीक्षण आणि स्वाध्याय करायला तर शिकवतातच, पण त्यात बदल करण्यासाठी सहाय्य सुद्धा करतात. हा मार्ग तितकासा सोपा नाही, पण हा प्रवास ज्याचा त्यानेच करावा लागतो, हे त्रिवार सत्य आहे.

यतः कृष्णस्ततो धर्मः। यतो धर्मस्ततो जयः॥

हा श्लोक वेद व्यासांनी महाभारतातल्या अनुशासन पर्वात सांगितला आहे. याचा अर्थ असा, की जिथे कृष्ण आहे तिथे धर्म आहे, आणि जिकडे धर्म आहे तिकडेच विजय आहे. धर्माच्या मार्गावर चालायचे म्हणजे सत्याचा स्वीकार करणे अपरिहार्य आहे. पण आपल्या स्वच्छंदी मनाला हे सत्य स्वीकारायचे नसते. योगशिक्षक या नात्याने मित्रपरिवार, नातेवाईक असे सगळेच बऱ्याचदा विचारतात, की मला अमुक अमुक समस्या आहे तर यावर मी कुठली योगासने करू किंवा कुठले प्राणायाम करू, ज्यामुळे मला बरे वाटेल? मी सुद्धा समोरच्याच्या या प्रश्नावर अगदी ठामपणे म्हणायचे, की तुम्ही अमुक अमुक आसन करा म्हणजे तुम्हाला आराम वाटेल. हे सगळे मला सांगायला खूप सोपे होते कारण यातला कुठलाच आजार किंवा समस्या तितक्या तीव्रतेने मी स्वतः भोगत नव्हते. पण तीन महिन्यांपूर्वी जेव्हा मला स्वतःला हायपोथायराॅइडचे निदान झाले तेव्हा मात्र याचा मला प्रत्यक्ष अनुभव आला. जेव्हा सतत थकवा जाणवत असतो, पाय दुखत असतात, वजन अचानक वाढायला लागते, सारखी झोप येते, तेव्हा योगासने आणि प्राणायाम करताना किती अडथळ्यांचा सामना करावा लागतो, हे कळाले. खरेतर दररोज योगासने करणे, हा माझा नित्यक्रम होता. पण गेल्या तीन महिन्यांत ठरवल्यासारखे असे काहीच घडत नव्हते. प्रतिकूल परिस्थितीत स्वतःच्या मनाला उभारी देत राहणे फार कसोटीचे असते, नाही का? आपण सर्वांनी हा अनुभव केंव्हा ना केंव्हातरी घेतला असेल.

तरुणपणात लाथ घालेन तिथे पाणी काढेन, अशी आपली वृत्ती असते. पण जसजसे वय वाढायला लागते, तसतसे आपले अंदाज बरोबर ठरतीलच, याची काहीच शाश्वती राहात नाही. या सगळ्यात प्रकर्षाने जाणवलेली गोष्ट म्हणजे आपल्या आजारांचे मूळ हे आपल्या जीवनशैलीवर अवलंबून असते. हे आधी माहित नव्हते असे नाही. पण या परिस्थितीत ते जवळून अनुभवले. शरीराला चांगल्या सवयी

लावण्यासाठी आपण नेहमीच सतर्क असतो, पण हाच नियम मनालासुद्धा लागू होतो, ही प्रचिती आली. एखाद्या गोष्टीचा किती आणि कसा विचार करायचा याचे तारतम्य बाळगले, तर बऱ्याच मनोकायिक आजारांपासून आपण स्वतःला दूर ठेवू शकतो, याचा प्रत्यय आला.

पुन्हा एकदा नव्याने योग ह्या विषयावरची होती नव्हती ती सर्व पुस्तके उघडली. त्याप्रमाणे ॐंकार साधनेला सुरुवात केली. ध्यानधारणा करायची इच्छा आहे पण चित्त स्थिर होत नाही, अशावेळी सरळ डोळे बंद करून दीर्घ श्वसन करत ॐंकार जप करायला सुरुवात केली. आपोआप चित्त स्थिर होऊन हळूहळू ध्यानधारणेचा सराव होत गेला. यामुळे मन शांत तर होतेच, शिवाय आरोग्य सुधारते आणि बौद्धिक विकासही होतो. हे सगळे करत असताना आणखी एक महत्वाची गोष्ट जाणवली ती म्हणजे सातत्य. ते टिकवून ठेवणे परीक्षा पाहणारे असते. या सगळ्यात ॐंकार जप फारच गुणकारी ठरला. सर्व वेद ज्याचा उद्धोष करतात, सर्व तपस्वी ज्याचे चिंतन करतात तो म्हणजे ॐंकार. स्वामी विवेकानंद ॐंकाराबद्दल असे म्हणतात, की हा ॐंकार म्हणजे प्रत्यक्ष ईश्वर आहे. म्हणूनच त्याचा नित्यनेमाने जप करावा, त्याचे स्मरण, ध्यान करावे, त्याच्या अद्भुत स्वरूपाचे आणि अवर्णनीय अर्थाचे चिंतन करावे. ॐंकार उच्चारण आणि ध्वनीकंपनाने वायू शुद्धी आणि आरोग्य लाभते. परब सर, सावंत सर आणि गंधाली मॅडमनी या काळात मला मार्गदर्शन केले, त्यामुळे मनाला उभारी मिळाली. हळूहळू आपल्या सोयीप्रमाणे आहारामध्ये श्रीधान्याचा समावेश केला आणि भस्मीका प्राणायाम, ॐंकार जपाला नेटाने सुरुवात केली. कासवासारख्या संध गतीने का होईना, पण हळूहळू प्रगती होते आहे, हेही नसे थोडके. आपले उद्दिष्ट छोटे ठेवावे, मोठे नको, हे समजले. छोटी छोटी उद्दिष्टपूर्ती स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल घडवते. आपली भारतभूमी ही संतांची भूमी आहे. असे महान संत, जे आपल्या जगण्याला अर्थ प्राप्त करून देतात, त्यांचेच हे भावलेले शब्द -

केल्याने होत आहे रे, आधी केलेची पाहिजे।





Everest Base Camp & Kala Patthar : A Yogic Pilgrimage Of Breath, Balance & Beyond



Gopinathan Appekattil

(YVN-trained Yoga Teacher, Mob. : 8826688039)

A Senior citizen and a retired Banker at the age of 68 treks to Everest Base camp (5364 meters) and Kalapathar (5550 meters) - 7 September 2024 to 19 September 2024.

My Everest Base Camp Expedition

As an avid outdoor enthusiast and an ardent student of yoga, post my superannuation from PNB in November 2016, I developed a keen interest in outdoor activities while pursuing a yoga certification course to deepen my practice, build core strength and stamina for exploring new horizons. At the “young age” of only 68 years, a Kerala native residing in the bustling city of Mumbai, I embarked on an adventure trek of the lifetime: a trek to the Everest Base Camp (5364 meters) and Kalapathar summit (5550 meters). Some of my close friends and family urged me to reconsider the decision, fearing the toll that the aging can take on the body. However, my determination to prove that age is merely a number, coupled with a bit of good fortune, and deep faith in the helping unseen hand in times of need, kept my resolve unshaken.

Before I set my sights on the ultimate goal of Everest Base camp in Nepal, I undertook a preparatory 7-day trek through the serene landscapes of Himalayas in Uttarakhand a week before the proposed EBC trek, to the Valley of flowers and Hemkund Saheb.

This short 7-day trek which started with a visit to Lord Shiva in Neelkant Mahadev Temple situated amidst the forests 25 kms from Rishikesh, concluded with a Darshan of the Lord Vishnu at the sacred

Badrinath Temple, followed by a brief meditation session in Vyas Guha, located in Mana village near Badrinath. These experiences in the Devbhumi not only built my endurance but also deepened my connection with nature and the supreme power, strengthening my resolve for the Everest Base Camp challenge ahead.

The strength of my legs and knees, stamina and lung capacity were put to test during the visits to these two holy shrines, as I trekked through the UNESCO heritage site Valley of Flowers and Hemkund Sahib. Valley of Flowers living up to its name with flowers of different hues, colours and sizes all around an expansive valley is reached after a few hours of trek through the dense Himalayan forests. Hemkunt Saheb, a Sikh Pilgrimage site, with its location beside a glacial lake surrounded by seven mountain peaks, each adorned by a Nishan Sahib on its cliff, is positioned at an altitude of 4,572 metres (source google search). These are the places one must visit as words cannot explain the beauty and serenity of the area and the feeling one can experience.

It was my good fortune, that I had the company of youngsters, all nearly half my age, full of enthusiasm and energy, supportive in my venture and sometimes over anxious to help me in this trek.

(Photos of Valley of flowers, Hemkunt Saheb, Bhadrinath and Vyas Guha enclosed).

The Journey to Everest Base Camp (EBC) Begins: A Flight to Kathmandu (day 1)

The Everest Base Camp expedition got officially kicked off with a flight from Mumbai to Kathmandu, on 7 September 2024. The city of Kathmandu is a melting pot of culture and spirituality, where ancient temples both Hindu and Buddhist share space with busy marketplaces. Nowadays a lot of massage centres have cropped up in the city which is slowly turning the city into another Bangkok. As my time in Kathmandu was short, with no time for detailed exploration, I gathered my gears, after packing and unpacking the rucksack with essentials, had a briefing with the Trek leader and guide, along with the fellow trekkers, on the

same day of arrival in Kathmandu. The next day morning we, the 9-member team for EBC trek, flew in a 20-seater aircraft to Lukla, one of the most exhilarating and dramatic flights over the Himalayan ranges. With a window seat, the flight gave a complete aerial view of Nepal and enchanting view of it's beautiful Mountain ranges. Lukla airport has the distinction of being one of the scariest airports in the world.

One feature which stood out during our flight to the Lukla airport was that the touch down and take off was so smooth, that we did not even notice when it touched the ground or left the ground. Never before have I experienced such perfect landing and take-off. Kudos to the pilot for the deft handling of the aircraft!

Into the Lush Green Valleys of Himalayas

The first couple of days of the trek was unlike anything I had imagined. It was as if I was watching scenes from National Geographic channel. As we made our way from Lukla to Phakding, Namche Bazaar, and eventually Tengboche, we were treated to some of the most stunning landscapes I've ever encountered. The lush greenery of the Dudh Koshi River Valley, dotted with picturesque Sherpa villages in between the valleys, rivers and rivulets, waterfalls were sights to behold. We trekked through the dense forests of rhododendron and pine, crossed many swinging suspension bridges over gushing rivers, including the famous Hillary Bridge and the bridge shown in the film "Uunchai". These bridges are engineering marvels without disturbing the ecological balance.

Enroute we were greeted by friendly local Tea Houses offering food and drinks with varieties of teas like Lemon tea, honey tea, ginger tea, honey lemon tea, green tea etc.

In these Tea Houses, which are small hotels for trekkers with boarding and lodging, Breakfast menu consists of Bread Toast, Omelette, Oat Porridges, boiled eggs etc. Lunch and dinner consist of Dal Bhat, Fried rice and variety of other preparations all prepared fresh and steaming. Food is prepared only after placing orders and takes nearly an

hour at each stop for the food. As you go up the cost of food shoots up which is attributed to transportation costs as the all-food stuff and other cooking materials are carried from Lukla by porters or ponies on their back. Though potable water is available in plenty from natural resources till the first 5 to 6 days of trek, a hot cup of water from a Tea House costs anywhere between NRs.100 to NRs.200 on your way up and one litre of hot water costs NRs.500 to 750, the reason again being the carrying cost of gas cylinders. A hot shower bath is luxury as it costs around NRs.600 to NRs.800 enroute. I feel that when going for such a long trek, better to have a partner with you. This helps in avoiding food wastage and sharing cost. Moreover, a known partner helps in capturing memorable events in the camera.

Many experienced trekkers to the Everest Base Camp are of the view that we should use water purifying tablets to avoid water borne diseases as you reach higher altitudes. The higher altitudes are devoid of vegetation and source of water is from melting glaciers and overflowing still lakes. The water from glaciers is mostly muddy making it unfit for consumption. I did not personally like the idea of taking water purifying tablets and instead relied upon carrying hot water from the Tea Houses in my thermos. Though a bit costly it helped me ward off any water borne diseases. In a few places when we were passing through the dense forests, I also drank free flowing mineral water from the brooks or waterfalls or pipes direct.

With the gaining of the heights, food offered at the Tea Houses though fresh, lacked the taste, our tongues long for. Luckily for me, by the grace of God, I had remembered to pack some dry garlic and peanut chutney packets and pudina chutneys which I mixed to my food and shared with my fellow trekkers making the food acceptable to the palates.

MONASTERIES AND MARKET PLACES

Tengboche Monastery is one of the popular centres of religious faith of Sherpa community which one comes across the route. This Monastery

is located at an altitude of 3864 meters. The mountain peaks of Thamserku, Ama Dablam and Kengtenga encircle this beautiful Monastery. Another famous Monastery enroute is at Pangboche which is at a height of 3985 meters

A brief stopover at these Monasteries for rest and a few minutes of meditation in the calm and serene atmosphere helps one in recharging the energies.

After Lukla, the main market place in the route is Namche Bazaar, a small-town bustling with trekkers across the globe, which is situated amidst the towering mighty mountains. Nestled in the lap of towering peaks, it offers a chance to acclimatize with the weather and altitude and to enjoy the window shopping in the vibrant marketplace. Purchase of any item from this market is possible only if you are earning in dollars...!!!

The Rugged Himalayan Terrain

As we ascend higher gaining heights, the landscape begins to change. The dense forests and lush green valleys slowly and gradually give way to rocky, barren paths, in some places boulders to cross over, and the towering peaks looming closer. Each step, especially while ascending becomes more challenging, as the air grows thinner with less oxygen content and the temperatures getting dropped with cool breeze whizzing past the ears.

The temperature during the day time was around 10 degrees. The rays of the sun were however, sharp and piercing during the day necessitating use of sun glasses to protect the eyes. Though I normally started the day's trek with 3 layers of cloth, over the habitual banyan, a full T-shirt, a sweater and a water proof multipurpose wind cheater to ward off the morning chill, after a few hours walk the body becomes warm and the jacket needs to be removed. A monkey cap to protect the head and ears, and nape cap to protect neck and British Cap on the top if you want to be "stylish" are the other requirements. Day time during our trek was mostly comfortable and we were fortunate that it did not

rain during the day. It is however, essential that we keep a poncho or a rain coat as weather is unpredictable in those terrains.

During the season I trekked i.e. beginning of September, I found that the temperatures came down to around 1 to 2 degrees at night in a few places and the blankets provided by the Tea houses (hotels) were sufficient. The beddings, linens and blankets provided by these hotels were good and hygienic. Though I had carried a personal sleeping bag, I did not have to use it, except on the last day. We have to carry the bare minimum necessities like water bottles, dry fruits, energy bars along with us in our backpack. The less the weight, the better for the trek. The remaining items of clothing and woollen in rucksack are carried by the porters and they reach our destination for the night along with us or a little ahead of us.

MEDICAL ISSUES AND PRECAUTIONS

From 5th day onwards the Trek guide is more attentive towards the health issues of the trekkers and every evening Oxygen and heart beat levels are checked. It was told by the Guide that the Normal oxygen levels are above 90 and it may come down to 80s in the high-altitude areas. In my case I always had oxygen level of above 90, but during the trek on first day when the oxygen level was checked in the high-altitude area, the reading was 87. Though it was okay by the standards in that area, I tried to experiment with some yogic practices to improve the oxygen levels.

After the check of oxygen level, I went to my room in the hotel and did Kapalbhathi for around 4 to 5 minutes, took some rest, came back to the Hall and requested the Guide to test the oxygen level once again. Surprisingly, the oxygen level was 91. May be the Kapalbhathi worked for me and thereafter every day till we gained height of 5000 meters, I did Kapalbhathi and pranayama practices for around 15 minutes in the still hours of the morning. May be that was one of the reasons I did not feel altitude sickness. It worked for me, I but do not want to vouch it for everyone as the high-altitude area is not a place to experiment unless

one is technically perfect in its practice. My grateful thanks to Yoga Vidya Niketan, Mumbai, for giving proper training to me in the yogic practices.

Some of the trekkers and even doctors suggest consuming Diamox tablets few days before the trek for preventing altitude sickness and maintaining oxygen levels. However, in my case I did not carry or use Diamox and relied more on my yogic training and practices to see me through the altitude sickness and I am happy that I succeeded.

However, it is advisable to carry some emergency medicines and balms for pain and sprain. One of my fellow trekkers developed pain in her ankle joints and calf muscles. Luckily, I had a bottle of "Sallaki" oil/liniment with me. She used this oil and had instant relief and she continued to apply it on her legs before the start of the trek every day and she said it was very effective and useful.

It is also advisable to carry some essential first aid medicines for acidity and gastric problems as some food items may cause acidity. Coupled with the cold temperature there can be possibility of stomach ache which I experienced on the last day after the summit climb. Luckily, for me in the evening by the grace of God, I met a fellow trekker who happened to be a medical practitioner and she gave a few tablets of Panta D for acidity and stomach problems which helped me overcome an acute stomach ache which I developed after the breakfast.

However, in case of any serious health problems during the trek, one can always fall back upon the mandatory Insurance Policy which helps in emergency evacuation by helicopter to hospitals in Kathmandu or Lukla and the tour guide will help in organising and coordinating.

Mobile network is one of the issues in the route. Network is available during the first 4 to 5 days intermittently. Thereafter in case one needs Wi-Fi, data card can be purchased with 24 hours validity from the Tea Houses at a cost of around NRs.800 to Rs.1000.

In treks of such nature, I am of the opinion that one should rely only on well-established trekking companies as they have good knowledge of the terrains, contacts with local people and have experienced and

trained/qualified guides. There are many mushrooming Trekking companies who lack in expertise and are poor in managing logistics which should be avoided. We were fortunate that the selection of our agency which also had Nepal base, was good and the logistics and other aspects were managed well and taken care of.

LAST LEG OF THE TREK - The Final Ascent: Conquering Everest Base Camp and Kala Patthar

Coming back to trek, the last leg of the journey is from Dingboche to Lobuche, and finally to Gorak Shep. The ice clad peaks of Changtse, Khumbutse, Nuptse, and Lhotse, Ama Dablam to name a few, surrounding the mighty Everest which are seen enroute, are sights to behold. Gorak Shep is the final destination from where one has to trek to Everest Base camp in the morning and return back by the evening and those interested can trek to the Kalapathar the next day morning by 4.30 a.m. with a head lamp. Others can start the return journey around 8 a.m. after breakfast.

Reaching Gorek Shep, I felt small and yet empowered, surrounded on all four sides by some of the world's tallest peaks, including the mighty Everest in the background. The camaraderie among trekkers was a great source of strength and the thumbs up sign in appreciation from the fellow trekkers enroute looking at me and my age, I should admit candidly, was one of the motivating factors which kept me going.

Reaching Everest Base Camp, the next day after a night's rest at Gorakshep was a cherished emotional moment, a culmination of effort, preparation and determination. All members were ecstatic and there was a rush for capturing the moments in camera. I too took some photos with Indian flag and also did my favourite Mayurasana pose on the Base Camp rock. Unfortunately, I do not remember who took the photo of Mayurasana and it is not shared by the concerned person. I however, have a few other photos and a small video of Mayurasana to memorise the memorable event.

But the crowning glory of the trek came the next day when we

ascended Kala Patthar. Out of the 9-member group in the trek, only 3 including me ventured for this summit trek.

Starting for this trek in the wee hours of around 4.30 a.m. with head torch to show the way, we started the steep climb. Known for offering the best views of Everest, this climb was the most demanding of the entire journey. Battling a little bit of fatigue of the last 8 to 9 days continuous trek, and little cold, I pushed onward, step by step over the steep barren mountain stretch. Before reaching the summit, one has to traverse a small distance of the boulders made slippery with the melting ice and snow.

Not only one has to have proper balance but also stamina to cover this strip. As I reached the summit of Kala Patthar, standing at 18,514 feet (5550 meters) the sight of Mount Everest bathed in the golden glow of the sunrise left me breathless. Our group was fortunate that the sky became clear at that time to give us an enchanting and fantastic view of the towering Everest within our hands reach...

I sat there in padmasana for a while, looking around for a few moments and closed my eyes devouring the sound of silence and serenity, capturing the beauty deep within, to be relived and retrieved as and when required after return from this once in a life time adventure.

At this summit, I also met three other yoga enthusiasts, two young adventurous girls and their brother, the elder girl, a doctor by profession, her sister and brother Engineers by profession. They also sat in meditation for a while and also did a few yogic postures with me...Veera Bhadrasana... a warrior pose appropriate to the occasion. True warriors having captured Kalapathar...

It was a moment of triumph, which I will cherish for the rest of my life.

The return trek covering around 60 kms we covered in 3 days. 3 days of leisurely but brisk walk through the mountain ranges devouring the scenic beauty for one last time and we reached Lukla to spend the night. In the Lukla Hotel, after dinner with fun and frolics, we were given

“Certificate of Achievement” for completion of the trek of EBC (and Kalapathar to those who completed it) signed by Chairmen of Sagarmatha Pollution Control Committee (SPCC) and the Sagarmatha National Park Buffer Zone Management Committee (SMPBZMC).

Sagarmatha National Park, the name Sagarmatha stands for Mt. Everest in Nepal, while the local native calls it Chomolungma. A name of Tibetan language origin, in both languages, means a “Mother like the Great Ocean.” Sagarmatha National Park covers an area of 1,148 sq. k.m around the district of Solu-Khumbu within Nepal’s North Mid-East Himalayas (source google search)

We took the return light to Kathmandu the next day morning from Lukla.

A Spiritual Conclusion: Pashupatinath Temple

I concluded my expedition with a thanks giving visit to the sacred Vishnu temple and later Pashupatinath Temple in Kathmandu. The ancient temple of Pashupathinath, dedicated to Lord Shiva, provided the perfect ending to my journey. The peaceful ambiance and the sounds of the Bagmati River flowing nearby offered a sense of spiritual cleansing, as I reflected on my journey through the Himalayas.

From the lush green valleys of the first seven days to the rugged, demanding terrain of the last six, my Everest Base Camp expedition was a journey of self-discovery, resilience, and unparalleled beauty. As I left Nepal, the memories of standing on the Kala Patthar summit and the powerful connection I felt with nature and the divine power will forever be etched in my heart.







UTANE



Uma Ramachandran Dikshit

(Yoga Vidya Niketan's Yoga Teacher, Mob. : 9920424800)

Through this article, I would like to share with all of you the ancient recipe of a wholesome and beneficial utane of 520 gms as told by Parab Sir which will be sufficient for you and the members of your family for many days.

Ingredients: for Preparing 520 gm. of Utana, take recommended quantities of following in powder form : Gawhala Kachora (200 gms), Nagarmotha (100 gms), Aawalkathi (50 gms), Bawachi (50 gms), Lodhra (50 gms), Brahmi (10 gms), Vala (10 gms), Anantmul (10 gms), Ambe Halad (10 gms), Santrasal (10 gms), Chandan (10 gms) & Multani Matti (10 gms).

Preparation: Mix all ingredients into a homogenous mixture. Store it in an air-tight jar to keep the fragrance intact.

Application: Take required quantity of utane powder along with little quantity of Besan, if desired and add whole milk or rose water to it. One can alternatively add coconut milk to the powdered mixture of Utanae. Coconut milk is a good moisturiser and a skin hydrating agent. Make a thin paste of even consistency. Apply this paste of Utana all over the body 15 to 20 minutes prior to the bath. Then gently rub utane paste on the skin in circular motion to exfoliate.

Benefits:

- ❑ Keeps skin soft, supple and glowing. ❑ Removes pimples, dead skin, clears the clogging of pores and keeps acne under control.
- ❑ Speeds up the skin's natural renewal process. ❑ Cleanses, tones and nourishes the skin. ❑ Skin discolouration and uneven skin tone is kept at bay. ❑ Leads to fresh bright skin, keeping fine lines and wrinkles in check.
- ❑ Improves blood circulation. ❑ Anti-aging agent. ❑ Slows down growth of the superfluous hair. ❑ Balances skin chemistry. ❑ Anti-inflammatory

This same utane can be used as an exfoliating scrub by all of us instead of spending on expensive spa treatments in pursuit of that instant glow and rejuvenation.

Utilization tip : Exfoliating your entire body with utane once a week is ideal to look and feel bright and better. So, pamper your skin and yourself with an 'abhyanga snan' using homemade 'utane' every Deepavali and other festivals or without any special occasion.



आसन

गुरूजी, माझ्या मनात असलेल्या
शंकांचे करावे निरसन
विस्तारपूर्वक मज समजावून द्यावे
नक्की काय असते आसन

व्यायाम म्हणजे आसन नव्हे
हे नीट ठेवावे लक्षात
मन व शरीर दोघांचेही योजन
असावेच लागते आसनात

आसने शिकण्यासाठी घ्यावे
योग्य गुरूंचे मार्गदर्शन
आसने स्वतः करतांना करावे
दिलेल्या सूचनांचे चिंतन

आसनाच्या अंतिम स्थितीत
शारीरिक आकृती असावी स्थिर
श्वासांवर धारणा करावी म्हणजे
चित्त भटकणार नाही भिरभिर

काही अंगांवर ताण असले तरी
इतर अंगे असावीत शिथिल
व्यवस्थित सराव झाला तर हे साधणे
अजिबात नसते मुश्किल

श्वास सामान्य व नाकानेच करावे
श्वास ठेवू नये बंद
अंतिम स्थितीत डोळे मिटावे व
दिखावा आकर्षक आकृतिबंध

नित्य आसनांच्या अभ्यासाने होते
लवचिक शरीर, सांधे व मेरूदंड
आसन धारण करायची क्षमता वाढे
अन् आत्मविश्वास वाढतो प्रचंड

आसनांचा सराव झाल्यानंतर जर
सुखाऐवजी झाली थकव्याची जाण
तर आसन धारणाचे तंत्र चुकीचे आहे
थकवा येणे त्याचे प्रत्यक्ष प्रमाण

स्थिरम् सुखम् आसनम् हा दिला
मुनी पतंजलींनी एक महामंत्र
प्रयत्नशैथिल्य, अनंतसमापत्तिभ्याम्
हे आहे साध्य करण्याचे त्याचे तंत्र

– हेमंत सुकळीकर

योजनि-प्रशिक्षित योगशिक्षक

मो. : ९३२४२१०५९२



Selfless Work Paves The Path To Salvation

Ratan Tata said, "I don't believe in work-life balance. I believe in work-life integration. Make your work and life meaningful and fulfilling, and they will complement each other." Present circumstances have made life far more competitive, demanding, and stressful, resulting in a spike in lifestyle diseases like diabetes and hypertension. The proverbial work-life balance is no longer relevant. What is work? Is it an activity that one enjoys? Is it a necessity to survive? Or is it some activity to keep the mind busy and engaged?

Indie scriptures and philosophy regard work as a duty to be performed without expectation. The Bhagwad Gita says, 'Karmanye Vadhikaraste, Ma Phaleshu Kadachana' - you have the right to perform actions, but you are not entitled to their fruits. That seems to be utopian. Almost everyone works for pecuniary considerations. Capitalism is all about wealth creation. In a society driven mainly by materialism, is it possible to work selflessly with scant regard to returns?

Capitalistic ideology is largely exploitative, obsessed with margins and return on investment (ROI). For most, it is a matter of riding the tiger. One cannot ever disembark. However, for a few, their relentlessness is more of an effort to attain the apex of Maslow's pyramid - self-actualisation. Wealth creation is just a byproduct of this process. In doing so, they impact the lives of all those working with them by making their lives prosperous not only from a materialistic standpoint but also by helping them evolve, inculcating values and inspiring them. ROI, from a capitalistic standpoint, deals with only fiscal returns. That's the tangible ROI.

There is also an intangible ROI. The joy of seeing one's creative ideas spawn into reality. A venture that simultaneously creates wealth and improves the lives of people. Some visionary leaders strive hard for the welfare of not just their flock but also the larger interests of society, making products more affordable even if they translate into smaller

margms. This rare corporate breed is endowed with an unmistakable touch of social commitment. Their approach to wealth creation never reeks of the self-centric, ruthless and unforgiving corporate ethos. Instead, it is laced with the sweat on their brows and honesty. For them, compassion is a vital attribute to nurture and sustain on the path and their vision, which they effortlessly pass on to their tribe.

Building and running industries with a humane value system is certainly the need of the hour. Improving work ethic and creating environments that respect and value every employee will go a long way in alleviating stress and ailments of the serving class, who form the backbone of society. One can create wealth by adopting a work ethic and not abandoning it. A work ethic that respects human values, breeds modesty and humility and transform each member of the team into a Karmayogi, an individual who works with sincerity, dedication and a deep respect for what he does. Because for such Karmayogis, their work defines them. Their selfless approach to work and their commitment to their value pave their path to salvation.

(Thanks : Article of Deepak Ranade published in Times of India
dt 14.10.24 under column - 'The Speaking Tree'.)

॥ स्वरा आनंद ॥

जेव्हा भारतीय अब्जाधीश रतनजी टाटा यांना एका रेडिओ प्रेजेंटेशनने टेलिफोन मुलाखतीत विचारले- “सर, तुम्हाला जीवनात सर्वात जास्त आनंद झाला , ती आठवण सांगाल का?”

रतनजी टाटा म्हणाले - “मी जीवनात आनंदाच्या चार टप्प्यांतून गेलो आणि शेवटी मला खऱ्या आनंदाचा अर्थ समजला. पहिला टप्पा संपत्ती आणि संसाधने जमा करण्याचा होता. पण या टप्प्यावर मला हवा तसा आनंद मिळाला नाही. मग मौल्यवान वस्तू गोळा करण्याचा दुसरा टप्पा आला. पण या गोष्टीचा परिणामही तात्पुरता असतो आणि मौल्यवान वस्तूंची चमक फार काळ टिकत नाही हे मला जाणवलं. त्यानंतर महत्वाचा तिसरा टप्पा आला. तेव्हा भारत आणि आफ्रिका या देशातील ९५% डिझेलचा पुरवठा माझ्याकडे होता. भारत आणि आशियातील सर्वात मोठ्या स्टील कारखान्याचा मी मालकही होतो. पण इथेही मला कल्पनेतला आनंद

मिळाला नाही. चौथा टप्पा होता जेव्हा माझ्या एका मित्राने मला काही अपंग मुलांसाठी व्हील चेअर विकत घेण्यास सांगितले. सुमारे २०० मुले होती. मित्राच्या सांगण्यावरून मी लगेच व्हील चेअर घेतल्या. पण मित्राने आग्रह धरला की मी त्याच्यासोबत जाऊन मुलांना व्हील चेअर स्वहस्ते द्याव्यात. मी त्यांच्यासोबत गेलो. तिथे सर्व पात्र मुलांना मी स्वतःच्या हाताने व्हीलचेअर दिल्या. त्या मुलांच्या चेहऱ्यावर मला आनंदाची विचित्र चमक दिसली. मी त्या सगळ्यांना व्हील चेअरवर बसून इकडे तिकडे फिरताना आणि मजा करताना पाहत होतो..जणू ती सगळी मुलं पिकनिक स्पॉटवर पोहोचली होती, जणु काही कसलातरी विजयोत्सवच होता तो. त्या दिवशी मला माझ्या आत खरा आनंद जाणवला. मी तिथून परत जायला निघालो तेव्हा त्या मुलांपैकी एकाने माझा पाय धरला. मी हळूवारपणे माझा पाय सोडण्याचा प्रयत्न केला, परंतु मुलाने सोडले नाही आणि त्याने माझ्या चेहऱ्याकडे पाहिले आणि माझे पाय घट्ट धरले. मी झुकलो आणि मुलाला विचारले- तुला आणखी काही हवे आहे का?

मग मुलाने मला जे उत्तर दिले, त्याने मला धक्काच दिला नाही, तर आयुष्याकडे पाहण्याचा माझा दृष्टीकोन पूर्णपणे बदलून टाकला. मुलाने म्हटले- मला तुमचा चेहरा लक्षात ठेवायचा आहे जेणेकरून मी तुम्हाला स्वर्गात भेटेन तेव्हा मी तुम्हाला ओळखू शकेन आणि पुन्हा एकदा धन्यवाद देऊ शकेन.”

वरील विस्मयकारक कथेचे सार हे आहे की आपण सर्वांनी आपल्या अंतरंगात डोकावून विचार केला पाहिजे की, हे जीवन, संसार आणि सर्व ऐहिक कार्ये सोडल्यानंतर आपली आठवण राहिल का?

कोणीतरी तुमचा चेहरा पुन्हा पाहू इच्छित आहे, ही भावना सगळ्यात जास्त आनंद देणारी असते.

(व्हॉट्सअॅपवरून साभार उद्धृत)

हो, असं काय करताय, तुम्ही टाटाना भेटलायत की..

नाही आठवत का? हे वाचल्यावर कदाचीत लक्षात येईल.

सकाळी उठल्या उठल्या मस्त Tata Tea पिताना होते की तुमच्या बरोबर टाटा. तुमच्याच बरोबर बसून फिटनेस सांभाळणाऱ्या तुमच्या मुलीने पण तर, घेतला होता Tetley green tea चा सीप. एवढ्यातच, तुमच्या आवडीच्या भाजीचा सुगंध किचनमधून आला कारण तुमच्या श्रीमतीने Tata Sampann चा मसाला भाजीत घातला होता. ही मजा घेता घेता तुमचं लक्ष गेलं नव्हतं का, Titan च्या त्या घडयाळाकडे. पटकन तयार होताना Westside मधून आणलेली ती कम्फर्ट देणारी

शर्ट अणि पॅट तुम्ही घातली. बाहेर येऊन तुमचे Fastrack चे sunglasses तुम्ही शोधत होतात, तेवढ्यातच Tata Sky वर प्रोग्राम बघत बसलेली तुमची आई तुम्हाला म्हणाली नाही का, अरे माझा चष्मा आणलास का रे? तेव्हा पण टाटानी तुम्हाला आठवण करून दिली की Titan Eye+ होम डेलीवरी लगेच करतात. तुम्ही आईला शब्द दिला की उद्या तूला चष्मा मिळेल. तुमचा फोन वाजला, तुमच्या ऑफिसनी म्हणजेच TCS नी तुमची रेग्युलर पिकअप कार पाठवली होती. खाली उतरता उतरता मुलाला Tata Motors च्या स्कूल बस मध्ये निर्धास्त पणे बसवून तुम्ही तुमच्या Tata Nexon ह्या पिकअप कार मध्ये बसलात, तेव्हा ही टाटा तुमच्या सेफ प्रवासाचा विचार करतच होते की. ऑफिसच्या केबिन मध्ये पोहोचल्यावर सगळ्यात आधी तुम्हाला टाटांच्या Voltas AC ने तर थंडावा दिला. Croma मधून घेतलेल्या लॅपटॉप वर काम करताना तुम्हाला CLiQ झालं की Tata Housing मध्ये नवीन घर बघायचं आहे. हे बघतानाच थॅक्स to Tata Communications की तुमच्या बॉस ने तुम्हाला बोलावून सांगितला की तुम्ही पुढच्या आठवड्यात Vistara ने न्यू यॉर्कला जाताय. कंपनी तर्फे तिथल्या Taj मध्ये तुम्ही राहणार आहात. शिवाय तुमची पूर्ण काळजी Tata AIG घेईल. खूप होऊन तुम्ही मित्राला ब्रेक मध्ये Starbucks मध्ये कॉफी प्यायला घेऊन गेलात. तेव्हाही तुमच्या आनंदात टाटांचा हिस्सा होताच की. बायकोसाठी Tanishq मधून सुरेख कानातले घेऊन तुमची गाडी Tata Steel ने बांधलेल्या ब्रिज वरून सुसाट सुटली. तुमचा आनंद लवकर कुटुंबाला कळावा म्हणूनच Tata Power ने तुमच्या टॉवरची लिफ्टही मधे बंद पडू दिली नाही बघा. आणखी काय पाहिजे आपल्या सारख्या सामान्य माणसाला एका देव माणसाकडून???



कदाचित वरील पैकी एकही गोष्ट तुम्ही वापरली नसेल पण एक गोष्ट तर प्रत्येक भारतीय माणसाने वापरलीच आहे. आपण सगळ्यांनीच Tata Salt म्हणजेच टाटांचे मीठ खाल्ले आहे आणि म्हणूनच कायम त्यांचे ऋणी आहोत.

आपल्यामधल्या प्रत्येकाला टाटा भेटले आहेत अनेक रूपांमध्ये, म्हणूनच कदाचित ते अमर आहेत. ते आहेत आपले सर्वांच्या आवडीचे टाटा न करण्यासारखं रत्न – रतन टाटा!

(आभार : अनुया पाटील परब – व्हॉट्सअॅपवरून साभार उद्धृत.)


ESTD 1974

YOGA VIDYA NIKETAN
(Reg. No F 3613 : BDM)
(Founder - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR)
INDIAN YOGA ASSOCIATION (IYA) MEMBER INSTITUTE

Golden Jubilee Year
50th Anniversary
IN THE SERVICE OF HUMANITY SINCE 1974

INDIAN YOGA ASSOCIATION
@yogavidyaniketan

GOLDEN JUBILEE **YEAR** + *Celebrations*



Annual Yoga Conference - 2024
'Yoga for Peace & Prosperity'
Organised by
Yoga Vidya Niketan
Date & Time
Sunday, 17th November 2024 (08.00 AM - 05.00 PM)

VENUE
Yoga Bhavan, Plot No-14, Sector-9A,
Yoga Vidya Niketan Chowk, Vashi,
Navi Mumbai-4000703

ABOUT THE INSTITUTE

- Yoga Vidya Niketan (YVN) was founded on 24th March, 1974 (Gudhi Padva) by Late Yogacharya 'Padmashri Sadashiv Nimbalkar' (27th July, 1926 - 30th September, 2021). The main objective of YVN is to spread the knowledge and technique of performing Yogic practices for attaining and maintaining positive health and personality development, to everyone, irrespective of any religion, caste, creed, age or sex. Starting from modest beginning, YVN's activities have grown rapidly and manifold over the years. During the period of Covid-19, YVN got an opportunity to further spread the institute's work worldwide through online Yoga classes. YVN is widely acclaimed for Simple-to-Understand & Easy-to-Perform Graded Yogic Courses, specially designed by Nimbalkar Guruji, which are based on ancient principles of Yoga, blended with the modern tenets of Physiology, Biochemistry, Modern Principles of Education, etc.
- Pre-Preliminary, Preliminary, Intermediate, Pre-Standard and Standard are the five Graded Yogic Courses which are recognized by Govt. of Maharashtra and also allowed to teach them in YVN's 'Diploma in Yogic Education' (Yoga Teacher's Training Course) which, in turn, is recognized by Govt. of Maharashtra. Many simplified yogic practices named using prefixes like 'Poorva, Ardha, Sulabha', etc. have made Yogabhyas very popular which is helping the institute to accomplish Nimbalkar Guruji's dream - 'Yoga Vidya at Every Home'.
- Concepts like Conscious Differential Relaxation (CDR), Pranadharana used in practice of Yogasanas, etc. are the unique features of YVN's teaching methodology. Another significant speciality of YVN is 'Demonstrating and Teaching various Yogic Shuddhi Kriyas in a very methodical and safe manner'. YVN has acquired mastery over teaching these Kriyas to large number of aspirants and as such, it has become its well-known UTP (Unique Teaching Procedure). Classification of Techniques of Yogic Practices as Essential, Auxiliary and Traditional; as also Classification of Effects and Benefits of Yogabhyas as Local, Associated and Central is another speciality of YVN .
- At present, two Yoga Teacher's Training Courses, i.e. 'Diploma in Yogic Education' & 'Diploma in Yogic Therapy, Natural Living & Naturopathy' are being conducted every year, which are one academic year part-time Courses.
- YVN has published more than 50 books on various topics related to Yoga and Health, with the intention of spreading Yogic knowledge on no profit no loss basis to maximum no. of people.
- In recognition of notable contribution in the field of spreading Yogic Education, Late Nimbalkar Guruji received 'Padmashri' Award from Govt. of India & 'Navi Mumbai Ratna Award' from Navi Mumbai Municipal Corporation, to site few.

ABOUT THE YOGA CONFERENCE

Yoga Conference : November, 2024 is organized to provide a common platform to all the Yoga aspirants, students, teachers, Yoga experts, scholars and researchers in Yoga Shastra, staying around Mumbai - Pune to come together for sharing their views, valuable experiences & present their papers on important topics related to Yoga. Thus, Yoga Conference can give an opportunity to widen one's perspective of Yogic knowledge.

IMPORTANT DATES

SUBMISSION OF ABSTRACT	20 th SEPTEMBER, 2024
CONFIRMATION OF SELECTION	30 th SEPTEMBER, 2024
SUBMISSION OF FULL PAPER	25 th OCTOBER, 2024
LAST DATE OF REGISTRATION	12 th NOVEMBER, 2024
CONFERENCE DATE	17 th NOVEMBER, 2024

Yoga Vidya Niketan invites you to submit abstract and full paper for Presentation as per the above given dates. The submitted papers will be reviewed for final selection and intimation will be issued to the selected presenters. Each presenter will be allotted 20 minutes' time for presentation (including questions and answers). All presenters are expected to adhere to the prescribed time limit.

Papers can be in **Marathi, English or Hindi.**

Send your abstract (300 - 500 words limit) by E-mail to – sudhakarmestry1959@gmail.com

REGISTRATION FEES - ₹ 100/-

Registration and Payment of Fees is mandatory for delegates and paper presenters by scanning the following QR Codes. Simple vegetarian B/F & Lunch will be served to all.

Scan this QR code of Ms Sonali Raul,
YVN's Jt. Secretary for Payment



Scan this QR code for
Registration



SCHEDULE OF THE CONFERENCE

TIME	EVENTS
08.00 am – 08.30 am	TEA & BREAKFAST
08.30 am – 08.35 am	Prayer
08.40am – 09.15 am	Inauguration & Welcome
09.15 am – 09.45 am	Keynote Address by Prof. Dr. Shubhada Joshi on 'Yoga for Peace & Prosperity'
09.55 am – 10.25 am	Speech by Dr. Uma Shankar on 'Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam' (वसुधैव कुटुम्बकम्)
10.30 am – 11.00 am	Speech by Dr. Ulka Natu-Gadam on 'Yoga for Immunity'
11.05 am – 11.25 am	1 st Paper Presentation
11.30 am – 11.50 am	2 nd Paper Presentation
11.55 am – 12.15 pm	3 rd Paper Presentation
12.20 pm – 12.40 pm	4 th Paper Presentation
12.45 pm – 01.45 pm	LUNCH
01.55 pm – 02.15 pm	5 th Paper Presentation
02.20 pm – 02.40 pm	6 th Paper Presentation
02.45 pm – 03.05 pm	7 th Paper Presentation
03.10 pm – 03.30 pm	8 th Paper Presentation
03.35 pm – 03.55 pm	TEA BREAK
04.00 pm – 04.45 pm	Discourse by Shri Chandrashekhar Vaze on 'Learnings from Valmiki Ramayana'
04.45 pm – 04.55 pm	Valediction
04.55 pm – 05.00 pm	Pasayadan

SUDHAKAR MESTRY

Organizer

Yoga Conference 2024
YOGA VIDYA NIKETAN
(9819705024)

SONALI RAUL

Co-organizer

Yoga Conference 2024
YOGA VIDYA NIKETAN
(9004865353)

Chief Patron

DR. SHRIKANT BADWE

President

YOGA VIDYA NIKETAN
(9324051779)

Patrons

MAHESH SINKAR

Chairman

YOGA VIDYA NIKETAN
(9920426997)

DURGADAS SAVANT

Vice-Chairman

YOGA VIDYA NIKETAN
(9820479463)

YVN's TEACHERS WEARING COLOURFUL DRESSES FOR NAVARATRI UTSAV



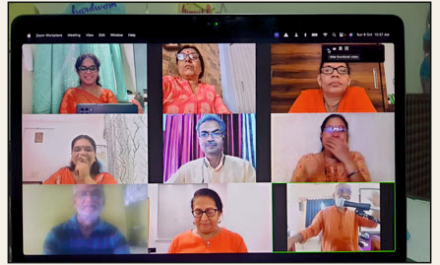
Teachers of Y TTC, Vashi



Teachers of Y TTC, Matunga



Teachers of Y TTC, Vashi



6th October, 2024
48th Y TTC Global Teachers



YNTC, Dadar



YNTC, Vashi



Afternoon batch teachers of
Damle Yoga Kendra



Garba in Damle Yoga Kendra -
8.15, 9.25, 10.30 & Online 8.15 batch

DESIRE changes
nothing,
DECISION
changes
something,
But,
DETERMINATION
changes
everything.



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 - OCTOBER 2024 • (Total : 66 pages)