

योगवार्ता

योग व नैसर्गिक जीवनाला वाहिलेले
योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र

YogaVarta

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

यम-नियम



अष्टांगयोगाचा पाया

सप्टेंबर २०२४

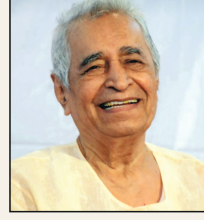
मूल्य : रु. १०/-



SEPTEMBER 2024

Price : Rs. 10/-

आदरणीय निंबाळकर गुरुजींचा संदेश



योग जाणावा | योग आचरावा |
योग जगावा क्षणीक्षणी |
योग रुजवावा घरीघरी ||



‘योविनि आधारवड’

स्व. योगाचार्य ‘पद्मश्री’ सदाशिव निंबाळकर गुरुजी

(२७ जुलै १९२६ – ३० सप्टेंबर २०२१)

आणि

‘योविनि प्रेरणा’

स्व. शकुंतला सदाशिव निंबाळकर

(१७ फेब्रुवारी १९२८ – २१ सप्टेंबर २०१८)

ह्या आदरणीय दांपत्याच्या

असामान्य कर्तृत्वाचे कृतज्ञतापूर्वक पुण्यस्मरण!

अनुक्रमणिका § INDEX

Pearls of Wisdom (Indolence, the Greatest Enemy)	Sadashiv Nimbalkar 5
मुखपृष्ठ पाहताना.....	श्रीधर परब 7
हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (लेखांक-१६) ... गंधाली दाशरथे.....	16
Let Food Be Thy Medicine (Article – 25 : Asthma)	Durgadas Savant 21
Samkhya Karika - 35	Vinod Joshi 24
Pranayama (Part - 1).....	Durgadas Savant 26
Mandukya Upanishad	Nitin Tawde 29
Sunil Bhujbal - YVN's Champion of Records	Madhura Karambelkar 32
Testimonial - Naturopathy & Yoga Therapy Healing Journey from Endometriosis	Anju Taparia Kunte 35
Joint Kriya Function	Usha Ramasubramanian . 38
योग जीवनगौरव पुरस्कार-प्राप्त ज्येष्ठ योगशिक्षिकांचे मनोगत	48
* ग्रंथपरिचय – स्वास्थ्यवर्धक योग-जीवनशैली	विश्वेश्वर सावदेकर 55

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

Shreedhar Parab
(9821556677)

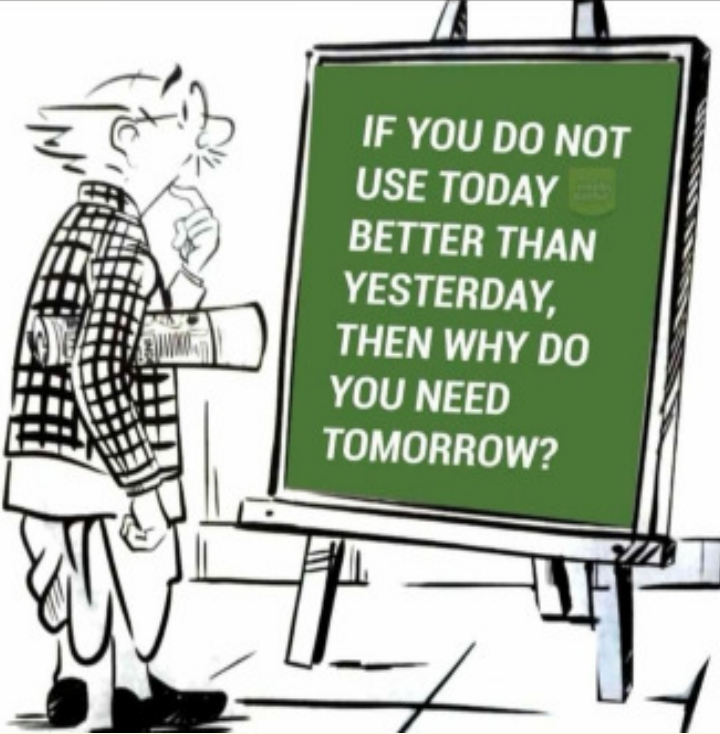
उपसंपादक ✪ CO-EDITORS

Anant Ashtekar, Mahesh Sinkar & Nitin Tawde

कार्यकारी मंडळ ✪ EXECUTIVE COMMITTEE

Mukund Bedekar, Prabhakar Marathe, Neela Bhatia & Pradip Gholkar

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



Digital PDF prepared at

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

Published by Shri Shreedhar P. Parab for

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

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

Email : yvn2004@yahoo.com

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

YVN's Office at Vashi :

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

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

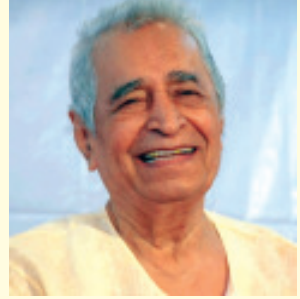
E-mail : yogavidyaniketan@gmail.com Website : www.yogavidyaniketan.org

Pearls of Wisdom

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

Indolence, the Greatest Enemy

Laziness or indolence is an obstacle in the way of progress. It mars the development of a person. Bhagwan Patanjali has condemned 'sloth' and 'languor' (Alasya and Styana) as blemishes, enemies or obstacles that hinder the progress of a Yoga Sadhaka. In fact, indolence should be condemned by all. However, some people are born indolent.



They get a great pleasure in it even though they know the pernicious effects of it in life. Regular Yogabhyas reduces and overthrows this bad quality. But then, how to make such lazy persons ready to practise Yogabhyas? It is really an uphill task. The indolence in some persons is so eminent that it can hardly be treated. A fanciful story of the king of lazy persons is really interesting in this context.



It is about the laziest person in a village. A number of persons tried to remove his laziness and make him active but none of them was successful.

Once he was just lying under a tree by the side of a road. A ripe jamun fell between his chin and lip but not in his mouth. At that time a horse-rider was passing by the road. He shouted and called the rider. The rider was in a hurry. He was going for an urgent work. He heard the call. He thought that the man must be in danger. He felt that it is his duty to help a man in distress. He slowed down the horse and went to him. To his surprise, the man was lying well. He shouted angrily, "Hey! man, why did you call me? Are you in any danger? What help do you want

from me?” The lazy man smiled and said “My friend! A ripe jamun fell in between my lip and my chin. Will you please push it into my mouth and oblige?”



The angry horse-rider, to express his disapproval, pushed the jamun in the mouth with his leg.


On this the lazy person remarked, “What a lazy man you are? Couldn’t you bend down a little and use your hand to push the jamun in my mouth?”


Lilavati Hospital and Research Centre
More than Healthcare, Human Care
 in association with

IN THE SERVICE OF HUMANITY SINCE 1974



On the occasion of
WORLD HEART DAY

organises
SPECIAL 3 DAYS YOGA WORKSHOP
HEART CARE THROUGH YOGA
 with Scientific & Holistic Approach

 SUNDAY 6th, 13th & 20th
 OCTOBER 2024
  10.00 am - 11.00 am

 5th Floor,
 Lilavati Hospital

• Asanas • Pranayam • Relaxation
 for Prevention, Rehabilitation & to Improve Quality of Life
 TO REGISTER

 **MEENAL SHAH : 98702 34681**
 **MANJIRI PHADNIS: 94239 93204**

मुखपृष्ठ पाहतांना...

महर्षी पतंजलीप्रणीत 'यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी' ह्या अष्टांगयोगाच्या उतरंडी-वरील सर्वात शेवटच्या टप्प्यावर विराजमान होऊन जणू समाधीस्थ झालेल्या योगसाधकाचे आकर्षक चित्र व 'यम-नियम : अष्टांगयोगाचा पाया' हा सूचक संदेश 'योगवार्ता'च्या मुखपृष्ठावर पाहिला आणि सर्वप्रथम दृष्टिसमोर आल्या मुंबई-नवी मुंबईमध्ये गेल्या काही वर्षांत मोठ्या संख्येने दिसणाऱ्या उत्तुंग इमारती, टॉवर्स! ह्या उंचचउंच इमारतींचा आकर्षक दर्शनी भाग पाहून आपण उत्स्फूर्तपणे कौतुकोद्गार काढतो. पण खरेतर अशा सर्वच मोठ्या इमारतींचा अत्यंत महत्त्वाचा भाग असतो तो त्यांचा पाया, जो आपल्याला दिसत नसतो. इमारत जेवढी उंच व वजनदार तेवढा तिचा जमिनीखालचा पायाभूत भाग खोल व भक्कम असावा लागतो. म्हणून तर इमारतींचा पाया भरताना विशेष काळजी घ्यावी लागते. ह्या कामामध्ये केलेली घाई, दुर्लक्ष किंवा चूक संपूर्ण इमारतीसाठी फार धोकादायक ठरू शकते. अगदी अशीच महत्त्वाची आहेत 'यम-नियम' ही महर्षी पतंजलीप्रणीत अष्टांगयोगाची पहिली दोन पायाभूत योगांगे! योगाच्या ह्या पहिल्या दोन अंगांकडे दुर्लक्ष झाले, तर अष्टांगयोगसाधनेचे महर्षी पतंजलींना अभिप्रेत असलेले 'कैवल्यावस्था' म्हणजेच निर्बीज समाधीचे अंतिम लक्ष्य योगसाधक गाठू शकणार नाही. यम आणि नियमांचा अभ्यास चांगला झाला तरच खऱ्या अर्थाने योगसाधकाची अपेक्षित आध्यात्मिक प्रगती होईल.



जीवनातील बाह्य सामाजिक संबंधांबाबत पाळावयाची अनुशासनात्मक बंधने म्हणजे 'यम'. मनुष्य हा सामाजिक प्राणी आहे. समाजात राहिल्याशिवाय त्याच्या जीवनाला पूर्णत्व येत नाही. समाजघटक म्हणून मनुष्य ज्यावेळी इतरांशी संबंध ठेवतो त्यावेळी प्रेम, आपुलकी, सहकार्य, परोपकार आदी सद्गुणांना भरपूर वाव मिळतो. पण त्याचबरोबर अनियंत्रित कामेच्छा, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, इर्षा, असूया, चौर्य आदी अवगुणांचाही प्रभाव त्याच्या मनावर पडल्याशिवाय राहत नाही. त्यामुळे अशा योगसाधकाचे मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य आणि स्थैर्य ढासळू शकते व तो आध्यात्मिक आणि ऐहिक अशा दोन्ही सुख-समाधानास पारखा होऊ

शकतो. शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक स्वास्थ्य गमावलेला माणूस फक्त योगाभ्यासच नव्हे, तर इतर रोजची कामेही प्रभावीपणे करू शकत नाही. अष्टांगयोगसाधनेत अपेक्षित असलेल्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी तर मनोकायिक स्वास्थ्य आणि स्थैर्याची नितांत आवश्यकता असते. असे स्वास्थ्य व स्थैर्य प्राप्त करण्यासाठी यमपालनाची मोलाची मदत होते.

पातंजलयोगदर्शनाच्या खालील सूत्रातून अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह ह्या पाच यमांचे पालन करावे, असे सुचविले आहे.

अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ (पा.यो.सू. २.३०)

ह्या पाच यमांतील पहिला यम आहे 'अहिंसा'. हिंसा न करणे म्हणजे अहिंसा. मात्र हत्या केली म्हणजेच हिंसा होते, असे नाही. काया-वाचा-मने म्हणजेच शरीराने, बोलण्याने, मनाने किंवा दुसऱ्या कोणत्याही प्रकाराने मनुष्य, प्राणी व वनस्पती या तिन्ही योर्नीतील कुठल्याही जीवाला शारीरिक, मानसिक वा भावनिक पिडा न देणे, म्हणजे अहिंसा होय. अनेक कारणांमुळे माणूस हिंसा करण्यासाठी प्रवृत्त होऊ शकतो. त्यातील सर्वांना परिचयाची आणि काहीशी नैसर्गिक अशी दोन कारणे म्हणजे १) रक्षणार्थ आणि २) भक्षणार्थ केलेली हिंसा. इच्छापूर्तीत येणाऱ्या अडथळ्यांना दूर करण्यासाठी कधी हिंसा केली जाते, तर कधी आपल्याच वंशाचा, धर्माचा, जातीचा उत्कर्ष व्हावा, प्रसार व्हावा म्हणूनही हिंसेचे सहाय्य घेतले जाते. धर्मभेद, राष्ट्रभेद, पंथभेद, जातीभेद, राजकीय तत्त्वज्ञानभेद, इत्यादी भेदांतील मतांधतेतून मोठ्या प्रमाणात हिंसा होते. बऱ्याचदा भीती, दुर्बलता, अज्ञान, स्वार्थ, तीव्र विकार यांतून हिंसा निर्माण होते. ह्या आणि अशा अनेक कारणांमुळे होणारी हिंसा टाळता येण्यासारखी असते, पण त्यासाठी अहिंसेचे तत्त्वज्ञान मनात चांगले मुरणे आवश्यक असते. खरेतर परकेपणात हिंसा जन्म घेते व आत्मीयतेत जपली जाते अहिंसा. म्हणून दुसऱ्याचे दुसरेपण मनातून काढून टाकत दुसऱ्याचे अस्तित्व राखून त्याला आपला करणे, हा अहिंसेचा उत्तम मार्ग ठरतो.

खरे तर कुठल्याही जीवाला पीडा होणार नाही, असे जगणे म्हणजे अहिंसेचे पालन करणे होय. पण अहिंसेचे असे आदर्श आचरण सर्वसामान्य योगाभ्यासींना कितपत शक्य होईल, याबद्दल शंका वाटते. अनेक वेळा एखादी कृती हिंसा आहे की अहिंसा हे निश्चित करण्यासाठी संदर्भ लक्षात घेणे आवश्यक असते. उदा. समाजाच्या, देशाच्या हिताकरता शुद्ध हेतूने केलेली हिंसा जर त्या माणसाच्या चित्ताची स्थिरता भंग करत नसेल, तर ती व्यावहारिक अहिंसाच म्हणता येईल. किटक वा कृमी-जंतू यांचा उपद्रव होऊ नये म्हणून केवळ स्वास्थ्यरक्षणासाठी, आपला जीव वाचविण्यासाठी नाईलाजाने केलेली हिंसा क्षम्य ठरावी, असेच सर्वसामान्यांना वाटेले. या पार्श्वभूमीवर विचार करता अहिंसा परमोधर्मः न तु पूर्णोधर्मः ।

म्हणजे 'अहिंसा हा सर्वश्रेष्ठ धर्म आहे, हे जरी सत्यवचन असले तरी ते पूर्णसत्य नाही', हे वचन आपल्या सारख्या सर्वसामान्य योगसाधकांना मार्गदर्शक ठरेल, असे वाटते. म्हणून सदसदविवेक बुद्धीला स्मरून, तारतम्य बाळगून, आपल्या क्षमतेप्रमाणे अहिंसेचे जमेल तेवढे प्रामाणिकपणे काया-वाचा-मने पालन करणे, हेच अधिक व्यवहार्य ठरते. अनाकारण हिंसा करणे मात्र निश्चितच अयोग्य असते, कारण तशा हिंसेमुळे योगसाधकाचे मन अस्थिर होऊन त्याची योगाभ्यासातील प्रगती थांबू शकते. म्हणून अशी हिंसा कटाक्षाने टाळायला हवी. सर्वांप्रती प्रेममय होऊन अहिंसा या यमाचे यथाशक्ती पालन केले, तर योगाभ्यासात चांगली प्रगती होईल.

अहिंसा हा जसा एक वादग्रस्त यम आहे तसाच 'सत्य' हा दुसरा यम देखील सर्वांचे मतैक्य न होणारा असा आहे. सत्य हा शब्द 'सत्' या धातूपासून तयार झाला आहे. सत् म्हणजे ज्यात काहीही व कधीही बदल होत नाही, ते सत्य होय. 'सत्'चे चिरंतन अस्तित्व 'सत्य' ह्या शब्दात अभिप्रेत आहे. व्यावहारिक दृष्टिकोनातून विचार करता सत्य म्हणजे खरे बोलणे, जसे घडले असेल तसेच सांगणे. पण अनेक वेळा अशा सत्यकथनामुळे दुसऱ्याला त्रास होऊ शकतो. अशा वेळी महर्षी व्यासांनी केलेले मार्गदर्शन उपयुक्त ठरते. ते म्हणतात-

सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात्, न ब्रूयात् सत्यं अप्रियम् ।

प्रियं च नानृतं ब्रूयात् एष धर्मः सनातनः ॥

याचा अर्थ जे सत्य व प्रिय असेल ते बोलावे, पण सत्य जर अप्रिय असेल आणि प्रिय जर खोटे असेल, तर ते बोलू नये. अशा प्रसंगी मौन पाळणेच श्रेयस्कर होय. अशा वेळी बोलणे भागच पडले तर 'बहुजन हिताय-बहुजन सुखाय' असेल तेच बोलावे. सत्य ही संकल्पना तशी व्यक्ती-सापेक्ष (subjective) आहे. व्यक्तीवर झालेले संस्कार, त्याची बुद्धी व आकलन-क्षमता, ज्ञानेंद्रियांची/कर्मेन्द्रियांची क्षमता, विवेक यांसारख्या अनेक गोष्टींवर व्यक्तीच्या सत्य व असत्य यांच्या कल्पना आधारित असतात. सत्य ही संकल्पना स्थल-काल सापेक्षही असू शकते. आजची सत्याची कल्पना कालांतराने असत्य सिद्ध होते, तर कालचे असत्य आज सत्य म्हणून स्विकारले जाऊ शकते. म्हणून अहिंसेप्रमाणे सत्य या महान धर्ममूल्याबाबतही सत्य परमोधर्मः न तु पूर्णोधर्मः ॥ म्हणजे 'सत्य हा सर्वश्रेष्ठ धर्म आहे, हे जरी सत्यवचन असले तरी तो पूर्ण धर्म नाही' असेच म्हणावेसे वाटते. म्हणून सत्य या यमाचेही तारतम्याने, सदसदविवेकबुद्धीने, जमेल तेवढे प्रामाणिकपणे काया-वाचा-मने पालन करणेच व्यवहार्य ठरते. जे सत्य आपल्या अंतर्मनाला पटलेले असते त्याप्रमाणे बोलणे, चालणे आणि वागणे म्हणजे सत्याचे पालन करणे, असे म्हणायला हरकत नसावी. अशा सत्यपालनामुळे लाभणारी मानसिक-भावनिक स्थिती योगाभ्यासाच्या प्रगतीसाठी

उपकारक ठरेल.

पाच यमांपैकी तिसरा यम आहे 'अस्तेय', म्हणजेच चोरी न करणे. जी वस्तू किंवा एखादी निर्मिती, जी आपली नाही, त्या वस्तूचा, निर्मितीचा तिच्या खऱ्या मालकाच्या संमतीशिवाय उपभोग घेणे, उपयोग करणे किंवा ती आपल्याजवळ ठेवणे वा त्या वस्तूचा, निर्मितीचा दिलेल्या संमतीपेक्षा अधिक उपयोग करणे, याला चोरी म्हणतात. असा अपहार केवळ समाजविघातकच नव्हे, तर योगाभ्यासास सुद्धा अहितकर ठरू शकतो. अशा वर्तनाने मनाचे स्थैर्य ढासळत असल्याने योगाभ्यासाच्या प्रगतीला ते मारक ठरते. असे वर्तन न करणे म्हणजे अस्तेय होय. अहिंसा व सत्य या दोन यमांचे पालन झाले की मग अस्तेय या यमाचेही पालन आपोआप होऊ लागते. दुसऱ्याच्या मालकीची कोणतीही चीजवस्तू किंवा दुसरे काहीही चोरण्याचे अशा व्यक्तीच्या मनातच मग येत नाही. त्यामुळे अशा साधकाच्या जीवनात अस्तेय सहजपणाने प्रकट होते.

अस्तेयनंतरचा चौथा यम आहे 'ब्रह्मचर्य'. अनिर्बंध, बेताल आणि अनिष्ट कामजीवन म्हणजे शारीरिक व मानसिक शक्तींचा न्हास करणे होय. म्हणून निसर्गदत्त कामजीवनाचा संयमित उपभोग घेऊन काया-वाचा-मने ब्रह्मचर्य पाळणे, हे साधकाच्या मनोकायिक स्वास्थ्यासाठी आणि पर्यायाने त्याच्या योगाभ्यासातील प्रगतीसाठी उपकारक ठरते. विशाल दृष्टिकोनातून विचार केल्यास कामवासनाच नव्हे, तर इतर कुठल्याही सुखोपभोगाचा अतिरेक न करणे म्हणजे ब्रह्मचर्य पालन करणे, असे म्हणता येईल. काहीजण 'ब्रह्मचर्य' या शब्दाचा आणखीनच विस्तृत अर्थ सांगतात. त्यांच्या मते **ब्रह्मं चरति सा ब्रह्मचारी।** या व्याख्येप्रमाणे 'ब्रह्मन्' या एकमेव अंतिम सत्याचा सातत्याने विचार करत, प्रत्येकात 'ब्रह्म' म्हणजेच परमेश्वरीतत्त्व आहे, या सत्याचे भान ठेवून सर्वांशी प्रेमाने, सहकार्याने व नम्रतेने वागणे म्हणजे ब्रह्मचर्य. अहिंसा, सत्य आणि अस्तेय हे तीन यम जर प्रामाणिकपणे आचरणात आणले गेले, तर ब्रह्मचर्य या यमाचे पालन करणे सुकर होते, असा अनेकांचा स्वानुभव आहे.

शेवटचा पाचवा यम आहे 'अपरिग्रह' म्हणजे कशाचाही अनावश्यक संग्रह न करणे. परिग्रह म्हणजे साठा करणे. अन्न, वस्त्र, निवारा या गोष्टी काही प्रमाणात प्रत्येकाला आवश्यक असतात, पण त्याही गोष्टींचा प्रमाणापेक्षा आणि आवश्यकतेपेक्षा जास्त संग्रह करणे, हा लोभ होतो, परिग्रह होतो. असा परिग्रह योगसाधकाने टाळणे त्याच्या हिताचे असते. गरजेपेक्षा जास्त वस्तू आदी कशाचाही संग्रह न करणे, तसेच ज्याची आवश्यकता आपणास नाही अशा वस्तू आदींचा साठा न करणे, म्हणजे अपरिग्रह या यमाचे पालन करणे होय. **'सर्व संग्रहाचा वत्सा नाश**

हाच अंतं' हे गीतरामायणातील सुप्रसिद्ध वचन अपरिग्रहवृत्तीचे पालन का करावे, ते सांगते. अनावश्यक वस्तू आदींचा संग्रह करणे तसेच आवश्यक वस्तू आदींचा अमर्याद साठा करणे म्हणजे भविष्यकाळाच्या चिंतेत वर्तमानकाळाचे सुख गमावणे होय. असे करणे निश्चितच शहाणपणाचे नाही. अशा परिग्रहामुळे मनाचे स्थैर्य, शांती ढासळते. म्हणून अपरिग्रही वृत्ती अंगी बाणवणे हितकर ठरते. मात्र अपरिग्रह म्हणजे कावळ्याने पावसाळ्यात ऐनवेळी घर बांधण्याच्या गोष्टीप्रमाणे भविष्यकाळाची काहीच तरतूद न करणे मात्र नव्हे. मुंगीप्रमाणे पावसाळा येण्याअगोदर भविष्यात लागणाऱ्या आवश्यक तेवढ्या अन्नपदार्थांची योग्य ती तरतूद एखाद्या सुरक्षित ठिकाणी निश्चित आणि स्थिर मनाने करण्यामध्ये अपरिग्रह वृत्ती आड येत नाही.

वर उल्लेखिलेल्या अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह या पाच यमांच्या म्हणजेच सामाजिक निर्बंधांच्या पालनात कुठलाही अपवाद करणे महर्षी पतंजली यांना मान्य नाही, हे पातंजलयोगदर्शन ग्रंथातील खालील सूत्रातून स्पष्ट होते.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् । (पा.यो.सू. २.३१)

याचा अर्थ योगसाधकाला जन्मामुळे प्राप्त झालेली जात, तो राहतो तो देश, जगतो तो काळ किंवा त्याच्या आसपासची परिस्थिती यांपैकी कशामुळेही या पाच यमांच्या पालनामध्ये खंड पडता कामा नये, अपवाद घडता कामा नये, कारण हे पाचही यम 'सार्वभौम' म्हणजे सर्वकाळी आणि सर्व ठिकाणी एकाच प्रकारे लागू होणारे आहेत. म्हणून ते कायमच 'महाव्रत' म्हणून पाळायला हवेत, असा महर्षी पतंजलींचा आग्रह आहे. कैवल्यावस्था म्हणजेच निर्बीज समाधी हे अष्टांगयोगाचे अंतिम आध्यात्मिक ध्येय प्राप्त करण्यासाठी साधना करणाऱ्या तीव्र संवेगी मुमुक्षू योगसाधकाला हे पाच यम महाव्रतासारखे काटेकोरपणे पाळणे आवश्यकच असावेत, असे वाटते. मात्र आजच्या काळात बरेचजण प्रामुख्याने शरीर-मनाचे उत्तम स्वास्थ्य मिळविण्यासाठी, तसेच व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास व्हावा व त्यामुळे निरोगी-सुखी-समाधानी जीवन जगता यावे, ह्या मर्यादित उद्देशाने योगसाधना करताना दिसतात. कैवल्यावस्था म्हणजेच निर्बीज समाधीच्या प्राप्तीचे उद्दिष्ट फारच थोड्या योगसाधकांचे असते. अशा संसारी, जिज्ञासू योगसाधकांना महर्षी पतंजलींनी सूचवलेले पाच यम निरपवादपणे पाळणे शक्य होणार नाही. अशांनी ह्या यमांचें यथाशक्ती पालन करून आपली योगसाधना निरंतर चालू राहिल याची दक्षता घेणे श्रेयस्कर ठरते. हे पाच यम 'महाव्रत' म्हणून जरी नाही तरी 'अणुव्रत' म्हणून किंवा साधे 'व्रत' म्हणून तरी पाळायला हवीत. तेही जमले नाही, तर ह्या पाच यमपालनामधील त्रुटी 'तनुकरणार्थ' म्हणजे कमीत कमी व्हाव्यात म्हणून योगाभ्यासींनी शक्य ते सर्व प्रयत्न प्रामाणिकपणे करणे योगसाधनेच्या प्रगतीसाठी उपयुक्त ठरेल. उदा. आपण अनेक वेळा सहज बोलतानाही दुसऱ्याच्या

मनाला लागेल असे काही तरी बोलून जातो, एखाद्याच्या मर्मावर बोट ठेवतो किंवा त्याच्या अपयशावर, एखाद्या शारीरिक व्यंगावर, कुरुपता आदींवर हसतो किंवा मिश्रिकल भाष्य करतो. आपल्या अशा बोलण्यामुळे दुसऱ्याचे मन दुःखी करून खरे तर आपण वाचिक हिंसाच करत असतो. पण आपल्या हे मुळी लक्षातच येत नाही. अशा प्रकारची हिंसा आपण नक्कीच कमी करू शकतो. सत्य ह्या यमाविषयीही आपले काहीसे असेच होत असते. बऱ्याच वेळा आपण छोट्या छोट्या गोष्टींसाठीही खोटे बोलतो. आवश्यकता नसताना काही वेळा गंमत म्हणूनही आपल्याकडून खोटे बोलले जाते आणि मग आपल्याला जणू खोटे बोलायची सवयच जडते. या सर्वांविषयी थोडीशी जरी जागरूकता दाखवली तर आपण बऱ्याच प्रमाणात असत्य बोलणे कमी करू शकू.

महर्षी पतंजलींच्या अष्टांगयोगातील दुसरे अंग आहे 'नियम'. अगोदच्या सूत्रात सांगितलेले पाच यम हे योगसाधकाच्या बाह्य सामाजिक जीवनासंबंधित होते. खाली दिलेल्या सूत्रातून सांगितलेले **शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान हे पाच नियम योगसाधकाच्या व्यक्तिगत जीवनासंबंधित आहेत.** स्वतःच्या निरामय स्वास्थ्याकरता, प्रगतीकरता तसेच गुणोन्नतीकरता योगसाधकाने हे नियम पाळायचे असतात.

शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ (पा.यो.सू. २.३२)

ह्या पाच नियमांत प्रथमस्थानी आहे 'शौच' हा नियम. शौच म्हणजे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक शुद्धी जी योगाभ्यासातील प्रगतीसाठी अत्यंत आवश्यक असते. पृथ्वी (माती), आप (पाणी) तेज (अग्नी), वायू (हवा) आणि आकाश (मोकळी जागा) या पंचमहाभूतांच्या सहाय्याने केलेल्या यौगिक शुद्धीक्रियांनी तसेच आसन, प्राणायाम आदी बहिरंगयोगाचा अभ्यास करून आणि त्यांच्या जोडीला सात्त्विकतेचे आधिक्य असलेला युक्ताहार व सुयोग्य विहार-विश्रांती घेऊन शरीराची अंतर्बाह्य शुद्धी करता येते. सद्‌विचार, विवेक, प्राणधारणा, साक्षीभावना, ओंकार जपसाधना आणि धारणा-ध्यानरूपी अंतरंगयोग यांच्या अभ्यासाने मानसिक, भावनिक व आत्मिक शुद्धी करता येते. शरीरमनाची अशी अंतर्बाह्य शुद्धी वरचेवर केल्यामुळे योगाभ्यासात लवकर यश मिळते.

यानंतरचा नियम आहे 'संतोष', म्हणजे मनाची समाधानी वृत्ती. मनामध्ये विवेकपूर्वक स्वीकारभाव निर्माण होणे, म्हणजे संतोष. शरीर आणि चित्ताची शुचिता जसजशी साधली जाते तसतशी चित्ताची समतोलवृत्ती आणि प्रसन्नता वाढत जाते. अशा सम्यक व प्रसन्न चित्तवृत्तीमुळेच जीवनाविषयीचा स्वीकारभाव निर्माण होतो. इंद्रियांवर योग्य ते नियंत्रण ठेवता आले की मग असा स्वीकारभाव सहजपणे निर्माण

होतो. मात्र अल्पसंतुष्टता म्हणजे संतोष नव्हे. आपल्या क्षमतेचा पूर्ण उपयोग करून प्राप्त कर्तव्य पूर्ण केल्यावर अंततः जे फल प्राप्त होते त्याचा मनाची समतोल वृत्ती राखून, आनंदाने केलेला स्वीकार म्हणजे खरा संतोष होय. असा संतोष योगाभ्यासाच्या प्रगतीला उपकारक ठरतो.

पाच नियमांतील तिसरा नियम आहे 'तप'. एखाद्या चांगल्या ध्येयाच्या प्राप्तीसाठी दीर्घकाल केलेला सातत्यपूर्ण पाठपुरावा व ठोस प्रयत्न म्हणजे तप होय. तप म्हणजे शरीराला पीडा देणे नव्हे. भगवद्गीतेच्या सतराव्या अध्यायात श्लोक क्र. १४ ते १९ मध्ये तपाचे सात्त्विक, राजस आणि तामस असे तीन प्रकार सांगितले आहेत. योगसाधनेमध्ये शारीरिक, वाचिक व मानसिक अशा तिन्ही स्तरांवरील सात्त्विक तप अपेक्षित आहे. असे तप करण्याची आणि त्यामध्ये सातत्य राखण्याची ज्यांची तयारी असते त्यांना योगाभ्यासात निश्चितच यश मिळते.

'स्वाध्याय' हा आहे महर्षी पतंजलीप्रणीत चौथा यम. **स्व+अध्याय म्हणजे स्वाध्याय.** स्वतःचे निरीक्षण करणे, स्वतःच्या नित्यजीवनाचा तटस्थपणे अभ्यास करणे, स्वतःच्या आत्मस्वरूपाचे, म्हणजेच 'मी कोण?' या विषयीचे सातत्याने मनन-चिंतन-निदिध्यासन करणे, म्हणजे स्वाध्याय. कुठल्याही विषयाचा एकलव्याप्रमाणे स्वतः अभ्यास करणे, म्हणजेही स्वाध्याय. तसेच, योगशास्त्राचा आणि अध्यात्मविषयक ग्रंथांचा अभ्यास करणे म्हणजेही स्वाध्याय होय. अशा स्वाध्यायातून योगसाधकाची बौद्धिक समजूत पटल्यावर यम-नियम पाळणे अधिक सुलभ होते, हे विशेष. अशा स्वाध्यायामुळे योगाभ्यासातील प्रगतीला अधिक गती मिळते.

शेवटचा पाचवा नियम आहे 'ईश्वरप्रणिधान'. आपली सर्व कामे ईश्वरार्पण बुद्धीने करणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान! महर्षी पतंजलींनी उल्लेखिलेला 'ईश्वर' म्हणजे कोणी विशिष्ट देवता मात्र नव्हे. हा ईश्वर क्लेशकर्मांपासून अलिप्त असा विशेष पुरुष आहे. तो अनादि-अनंत, सर्वज्ञ आणि आदिगुरू आहे. विश्वाच्या मुळाशी असलेली आदिशक्ती, सृष्टिनियमांचा मूलस्रोत, निर्मिती-स्थिती-लय या तिन्हींची संयोजक शक्ती अथवा त्यामागचे मूलतत्त्व म्हणजे योगातील 'ईश्वर'. अशा या सर्वसमर्थ शक्तीपुढे सर्वार्थाने लीन होणे, त्या ईश्वरीतत्त्वाला जीवन समर्पित करणे, जीवनातील प्रत्येक गोष्ट त्याच्या साक्षीने घडते आहे, असे नित्य जाणणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान होय. प्रणिधान ह्या शब्दाची फोड आहे प्र+नि+धान म्हणजेच स्वतःला ईश्वराची ठेव समजून तिला ईश्वराजवळच जपून ठेवणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान. ईश्वराच्या अस्तित्वाचे सतत भान राखून सर्व काही अंतस्थ ईश्वराच्या साक्षीने आणि त्याच्या इच्छेनुसार घडत आहे, असे समजून जीवन जगणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान होय. शौच आणि संतोष

हे नियम अंगी मुरले की योगसाधकाला तप आणि स्वाध्याय हे नियम पाळणे सहजशक्य होते. त्यातूनच मग ईश्वरप्रणिधान म्हणजेच ईश्वराबद्दलचा पूर्ण शरणभाव सहजपणे निर्माण होतो. ॐ हे ईश्वराचे प्रतीक मानले गेले आहे. म्हणून योगसाधकाने ओंकाराचा अर्थ लक्षात घेऊन ओंकार जप तसेच ओंकार ध्यान करावे. त्यामुळे ईश्वरतत्त्वाचे अनुसंधान आणि ईश्वरसमर्पणाची वृत्ती जोपासली जाईल. अशा समर्पित भावनेने केलेली योगसाधना निश्चितच सफल होईल.

यम-नियम ही अष्टांगयोगाची दोन महत्त्वाची पायाभूत अंगे आहेत. यम-नियमांचा अभ्यास जर चांगला झाला, तर त्या भक्कम पायावर बांधली जाणारी अष्टांगयोगाची भव्य इमारत मजबूत व अपेक्षापूर्ती करणारी बनेल. बहुधा याचसाठी महर्षी पतंजलींनी यम-नियमांना अष्टांगयोगाच्या अभ्यासामध्ये सुरुवातीचे महत्त्वाचे स्थान दिले असावे, असे वाटते. यम-नियमांचा अभ्यास अष्टांगयोगसाधनेच्या सुरुवातीलाच देण्यामागे महर्षी पतंजलींचा आणखी एक उद्देश असण्याची शक्यता आहे. आसन-प्राणायाम आदी योगसाधनेच्या निरंतर दीर्घकाळ केलेल्या अभ्यासामुळे साधकाला काही सिद्धी प्राप्त होऊ शकतात, अशी योगशास्त्रात मान्यता आहे. ज्या साधकांचा यम-नियमांचा पाया कच्चा असतो ते साधक बहुधा अशा सिद्धींच्या चमत्काराने प्रभावित होऊन त्या सिद्धींचा दुरुपयोग करतात. आध्यात्मिकतेचा गंधही नसणाऱ्या योगसाधकाला अशा काही सिद्धी प्राप्त झाल्यावर असा साधक योगमार्गावरून ढळतो, भ्रष्ट होतो आणि त्यामुळे त्याची योगाभ्यासातली पुढची आध्यात्मिक प्रगती खुंटते. सिद्धी ही माणसाची अप्रकट सुप्त शक्ती असते. ती शक्ती योग्य प्रकारे हाताळून योगमार्गावर पुढे वाटचाल करत अपेक्षित आध्यात्मिक प्रगती साधण्यासाठी यम-नियमांची पाठराखण आवश्यक असते हे लक्षात ठेवून महर्षी पतंजलींनी अष्टांगयोगाच्या अभ्यासात यम-नियमांची योजना सर्वप्रथम केली असण्याची शक्यता वाटते.

अशा ह्या पायाभूत यम-नियमांविषयी योगसाधकाच्या मनात कुतर्क म्हणजे चुकीचे नकारात्मक विचार आल्यास असा साधक योगमार्गावरून ढळण्याची शक्यता असते. वितर्कामुळे साधनेत खंड पडू लागला, तर योगसाधकाने काय उपाय करावा, हे महर्षी पतंजलींनी खालील सूत्रातून सांगितले आहे.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ (पा.यो.सू. २.३३)

म्हणजे जो वितर्क म्हणजेच नकारात्मक विचार चित्तामध्ये उठत असेल त्याच्या बरोबर उलटा विचार चित्तामध्ये जागृत करून पहिल्या नकारात्मक विचाराला दूर पळवावे. उदा. एखाद्या व्यक्तीचे वागणे आपल्याला आवडले नाही म्हणून मनात त्या व्यक्तीविषयी क्रोध निर्माण होऊ लागल्यावर लगेच त्या व्यक्तीच्या जीवनातील दुसऱ्या चांगल्या गोष्टी आठवाव्यात किंवा त्या व्यक्तीवर पूर्वी आपण केवळ गैरसमजुतीमुळे

रागावलो होतो, ज्याचा आपल्याला नंतर पश्चाताप झाला होता, हे आठवावे व त्यातून आपला क्रोध शमवावा. हे नकारात्मक विचारांचे दमन नव्हे तर हे कुविचारांचे चांगल्या विचारात केलेले संक्रमण किंवा उदात्तीकरण करणे आहे, हे लक्षात ठेवावे म्हणजे यम-नियमांच्या पालनात अडचणी येणार नाहीत.

असे हे पतंजलीप्रणीत अष्टांगयोगाचे पायाभूत दहा यम-नियम कैवल्यावस्था म्हणजेच निर्बीज समाधी प्राप्त करण्याचे ध्येय बाळगणाऱ्या मुमुक्षू योगसाधकांनी काटेकोरपणे आणि कटाक्षाने पाळणे आवश्यक आहे. परंतु सामान्य, संसारी, जिज्ञासू योगप्रेमी लोक, जे सर्वसामान्यपणे आसन-प्राणायामापासून आपला योगाभ्यास सुरू करतात, त्यांच्या बाबतीत आदरणीय निंबाळकर गुरुजींनी केलेले मार्गदर्शन फार उपयुक्त ठरेल. गुरुजी म्हणतात की अशा योगप्रेमी लोकांनी यम-नियमांना उगाचच घाबरून त्यांच्यापासून पळ काढू नये, कारण खरेतर प्रत्येक माणूस कळत-नकळत ह्या यम-नियमांचे कमी-अधिक प्रमाणात पालन करीतच असतो. आसन-प्राणायाम-बंध-मुद्रा यांचा अभ्यास चांगला व्हायला लागला की अशा साधकांमध्ये जन्मजात असलेली सद्सदविवेकबुद्धी बलवान होते आणि परिणामस्वरूप अशा साधकांमध्ये मग यम-नियमांचे जाणीवपूर्वक पालन करण्यासाठी योग्य अशी मनोवृत्ती निर्माण होते. म्हणून सर्वसामान्य योगसाधकांनी पतंजलींनी सांगितलेल्या पाच यमांना 'महाव्रते' म्हणजेच फार मोठी कठोर बंधने आणि पाच नियमांना 'जाचक अटी' समजून घ्या. त्यांनी अहिंसा-सत्य, आदी पाच यम छोटी 'अणूव्रते' किंवा साधी 'व्रते' म्हणून पाळावीत आणि शौच-संतोष, आदी पाच नियम हे आपल्या स्वास्थ्यासाठी आणि व्यक्तीमत्त्व विकासासाठी सहज करता येण्यासारख्या उपयुक्त कृती आहेत, असे समजून त्यांचे यथाशक्ती पालन करावे. असे केल्यामुळे अशा योगसाधकांची योगाभ्यासामध्ये जलद प्रगती होईल आणि त्यामुळे त्यांना स्वस्थ, सुखी, समाधानी, यशस्वी जीवन लाभेल. चला तर मग, योगवार्ताच्या मुखपृष्ठावरील ह्या प्रेरणादायक चित्राचे नित्य स्मरण करून योगाभ्यासाचे लाभ द्विगुणीत करणाऱ्या यम-नियमांचे यथाशक्ती पण प्रामाणिकपणे शक्य तेवढे जास्तीत जास्त पालन करण्याचा दृढ संकल्प आपण सर्वजण करू या!

श्रीधर परब

(श्रीधर परब)

कार्यकारी संपादक

भ्रमणध्वनी : ९८२१५५६६७७, Email : shreedharparab8@gmail.com



हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (नादानुसंधान विभाग - लेखांक १६)



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

नादानुसंधान

अथ नादानुसंधानम्।

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि सम्मतम्।

प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते॥ (ह. प्र. ४.६५)

श्री आदिनाथेन सपादकोटिलयप्रकाराः कथिता जयन्ति।

नादानुसन्धानकमेकमेव मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम्॥ (ह. प्र. ४.६६)

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम्।

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तस्थमेकधीः॥ (ह. प्र. ४.६७)

श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम्।

शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः॥ (ह. प्र. ४.६८)

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च।

निष्पत्तिः सर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम्॥ (ह. प्र. ४.६९)

अन्वयः तत्त्वबोधानाम् अशक्यं मूढानाम अपि

सम्मतं गोरक्षनाथेन प्रोक्तं नादोपासनम् उच्यते॥६५॥

श्री आदिनाथेन कथिता सपादकोटिलयप्रकाराः जयन्ति।

एक नादानुसन्धानकमेकमेव एव लयानां मुख्यतमं मन्यामहे॥६६॥

मुक्तासने स्थितः शाम्भवीं मुद्रां सन्धाय योगी एकधीः

दक्षिणे कर्णे अन्तस्थं नादं श्रुणुयात्॥६७॥

श्रवणपुट, नयनयुगल, घ्राण, मुखानां निरोधनं कार्यम्।

(एतेन) शुद्ध सुषुम्नासरणौ स्फुटम् अमलः नाद श्रूयते॥६८॥

सर्वयोगेषु आरम्भः च घटः च एव परिचयः

अपि तथा निष्पत्तिः च (इति) अवस्था-चतुष्टयम् स्यात्

शब्दार्थ : तत्त्वबोध = तत्त्वज्ञान. मूढ = मूर्ख. सम्मत = उपयुक्त. प्रोक्त = सांगितलेला. नादोपासना = नादाची उपासना. सपादकोटि लय प्रकार = सव्वा करोड प्रकार. जयन्ति = प्रसिद्ध. सन्धाय = (शांभवी मुद्रा) करून. एकधीः = एकाग्रचित्ताने. दक्षिण कर्ण = उजवा कान. अन्तस्थ नाद = शरीरान्तर्गत नाद. श्रुणुयात् = ऐकणे. श्रवणपुट = दोन्ही कान. नयनयुगल = दोन्ही डोळे. घ्राण = नासिका. निरोध = बंद करणे. अमलः नादः = पवित्र आवाज.

श्लोकार्थ : जाता नादानुसंधानाला सुरुवात करू या. तत्त्वज्ञान समजण्यास कठीण असणाऱ्या सर्वसामान्य लोकांसाठी उपयुक्त व गोरक्षनाथांनी सांगितलेली नाद उपासनेचे वर्णन आता मी करत आहे. (६५)

श्री आदिनाथांनी सांगितलेले लययोगाचे सव्वा करोड प्रकार प्रसिद्ध आहेत, त्यातीलच एक 'नादानुसंधान' ज्याला आम्ही सर्वश्रेष्ठ समजतो. (६६)

मुक्तासनामध्ये बसून शांभवीमुद्रा धारण करून, एकाग्रचित्त होऊन आपल्या उजव्या कानाने शरीरांतर्गत आवाज ऐकण्याचा प्रयत्न करावा. (६७)

दोन्ही कान, दोन्ही डोळे, दोन्ही नासिका पुटे, आणि मुख (दोन्ही हातांच्या बोटांनी) बंद करण्याचा अभ्यास करावा. (काही काळच्या अभ्यासानंतर) विशुद्ध अशा सुषुम्नामार्गात स्पष्ट आणि पवित्र आवाज ऐकू येईल. (६८)

सर्वच योगसाधनेत आरंभावस्था, घटावस्था, परिचय अवस्था व निष्पत्ति अवस्था या चार अवस्था असतात. (६९)

विवेचन : स्वात्मारामांच्या चौथ्या उपदेशाचे नाव 'नादानुसंधान विभाग' असे आहे. या प्रकरणात एकूण ११४ श्लोक आहेत. यम-नियमांचे पालन करून, शुद्धिक्रिया, आसन, प्राणायाम व मुद्रांचा अभ्यास केल्यानंतर शरीर व मन नादानुसंधानासाठी तयार होते. पतंजलीमुनींनी अष्टांगयोगसाधनेत सांगितलेला 'अंतरंगयोग' म्हणजेच धारणा, ध्यान व समाधि म्हणजेच स्वात्मारामांचा 'नादानुसंधान' होय. पतंजलींचा राजयोग सर्वसामान्यांना आचरण्यास कठीण आहे, म्हणून ६५व्या श्लोकात प्रथमच स्वात्माराम सांगत आहेत की सर्वसामान्यांसाठी उपयुक्त असा हा नादानुसंधान आहे. या अध्यायाचे पहिले ६४ श्लोक नादानुसंधानाची पूर्वतयारी कशी करावी, मुद्रांचा अभ्यास कसा करावा, हे सांगून झाल्यानंतर आता स्वात्माराम प्रत्यक्ष विषयाला हात घालत आहेत. हा नादानुसंधान योग गोरक्षनाथांनी सांगितला आहे, असे ते सांगतात. हठयोग हा प्रथम आदिनाथ म्हणजेच भगवान शंकरांनी सांगितला तरी मत्स्येंद्रनाथांकडून तो गोरक्षनाथांना मिळाला व गोरक्षनाथांनी याचा प्रचार केला म्हणून हठविद्येचे प्रमुख आचार्य म्हणून गोरक्षनाथच मानले जातात. असे म्हणतात की भगवान शंकरांनी सांगितलेले हठयोगाचे श्लोक संख्येने खूप

अधिक व समजण्यास खूप कठीण होते. त्यांना लक्षात ठेवणे व त्यानुसार योगसाधना करणे सर्व सामान्यांना कठीण जात होते. ही अडचण लक्षात घेऊन मत्स्येंद्रनाथांच्या पश्चात गोरक्षनाथांनी आपल्या गुरूकडून प्राप्त असंख्य श्लोकांतून २०० श्लोक निवडून ते 'गोरक्षसंहिता' या नावाने प्रसिद्ध केले आणि याच कारणामुळे नादानुसंधानास प्रत्यक्ष सुरुवात करण्यापूर्वी श्री आदीनाथ व श्री गोरक्षनाथ यांना स्वात्माराम नमन करतात व ही विद्या गोरक्षनाथांकडून मिळाली, असे म्हणतात.

६६व्या श्लोकात श्री आदिनाथांनी सव्वा करोड प्रकारचे लययोग सांगितले आहेत, पण त्या सर्वात 'नादानुसंधान' हाच प्रमुख आहे, असे स्वात्माराम सांगत आहेत. या ठिकाणी सव्वा कोटीचा शब्दशः अर्थ न घेता अनंत प्रकाराने आपणास परमेश्वरात विलीन होता येते इतकाच घ्यायचा आहे. या श्लोकात 'नादानुसंधानकमेकमेव' याचा अर्थ, शिव म्हणजे शब्द किंवा शिवशक्ती आणि शब्दामध्ये अथवा नादामध्ये विलय होणे, म्हणजेच शिवतत्त्वात विलीन होणे. याच उपदेशात क्र. १०२ व्या श्लोकात स्वात्माराम सांगतात-

यत् किञ्चिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा।

यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः॥ (ह. प्र. ४.१०२)

अर्थ - नादरूपात जे काही ऐकू येते ते केवळ शक्तीच्या सामर्थ्याने आणि त्याचा लय हे निराकार तत्त्व आहे आणि तोच परमेश्वर आहे.

म्हणजेच नाद म्हणजे शिवशक्ती आणि त्यात लय होणे म्हणजेच नादानुसंधान.

आता या ठिकाणी सव्वा कोटी लययोगाचे प्रकार आहेत, असे म्हटले आहे. म्हणजे अनेक प्रकाराने आपणास लययोग साधता येतो. अष्टांगयोगात ज्या प्रमाणे धारणेचे व ध्यानाचे अनेक प्रकार सांगितले आहेत त्याचप्रमाणे लययोगाचेही अनेक प्रकार संभवतात. आपल्या गुरूजींचे ध्यानसाधनेवरील पुस्तक किंवा आनंदऋषींचे ध्यानावरील पुस्तक यामध्ये अनेक ध्यान-साधना प्रकार पाहावयास मिळतात. जसे... स्वतःच्या श्वासावर ध्यान, एखाद्या मूर्तीवर ध्यान, कुंडलिनीध्यान, निसर्गातील सूर्य, चंद्र, झाड, फूल, पान इत्यादीवर केलेले ध्यान, संगीतावर केलेले ध्यान, ज्योती ध्यान, आयाम-विरहित ध्यान, जैन धर्मातील प्रेक्षाध्यान, भगवान बुद्धांची विपश्यना, शीख धर्मातील जपुजी, मौनध्यान, जे. कृष्णमूर्तीची ध्यान पद्धती, श्रीकृष्ण व्यवहारेप्रणीत- आनंदध्यान तसेच शवासन हाही एक ध्यान प्रकारच आहे, इत्यादी, इत्यादी. मनःस्थैर्यासाठी असे अनेकविध ध्यानप्रकार प्रचलित आहेत. यालाच कदाचित सव्वा कोटी लयप्रकार असे स्वात्मारामांनी म्हटले असावे व या सर्व प्रकारांत नादावर लक्ष केंद्रित करणे म्हणजेच 'नादानुसंधान' हा सर्वश्रेष्ठ प्रकार आहे, असे श्लोक क्रमांक ६६मध्ये स्वात्माराम सांगत असावेत.

आता ६७व्या श्लोकात या नादानुसंधानाची प्रक्रिया स्वात्माराम सांगत आहेत. मुक्तासनामध्ये बसून शांभवी मुद्रा धारण करून एकाग्रचित्ताने आपल्या उजव्या कानाने शरीरांतर्गत ध्वनि ऐकण्याचा प्रयत्न करणे. मुक्तासन म्हणजेच सिद्धासन. श्लोक क्र. १.३७ पहा-

एतत् सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः।

मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्रासनं परे॥ (ह. प्र. १.३७)

अर्थ - या (आसनाला) सिद्धासन म्हणतात, काही लोक याला वज्रासन, मुक्तासन अथवा गुप्तासन म्हणतात.

म्हणजेच नादानुसंधानासाठी वज्रासनात बसावे. आता शांभवी मुद्रा म्हणजे काय? घेरंड संहितेच्या तृतीय उपदेशाच्या श्लोक क्र. ६४ ते ६७ ह्या ४ श्लोकांत शांभवी मुद्रेचे वर्णन केले आहे.

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।

साभवेच्छांभवी मुद्रा सर्वतंत्रेषुगोपिता॥ (घे. सं. ३.१)

अर्थ - दृष्टीला दोन्ही भुवयांच्या मध्ये स्थिर करून एकाग्र मनाने चिंतन करत परमेश्वराचे ध्यान करणे म्हणजे शांभवी मुद्रा. तर नादानुसंधानासाठी वज्रासनात बसून दोन्ही भुवयांच्या मध्ये मन एकाग्र करून आपल्या उजव्या कानाने शरीरांतर्गत ध्वनी ऐकणे म्हणजे नादानुसंधान. याबाबत अधिक माहिती देताना श्लोक क्रमांक ६८ मध्ये स्वात्माराम सांगतात-

दोन्ही कान, दोन्ही डोळे, दोन्ही नासिका पुटे आणि मुखाला (दोन्ही हातांच्या बोटांनी) बंद केल्यानंतर (अनेक दिवसांच्या अभ्यासानंतर) विशुद्ध अशा सुषुम्ना मार्गातून स्पष्ट व पवित्र आवाज ऐकू येतो. याचाच अर्थ सर्व ज्ञानेंद्रिये बंद करून सर्व प्राण कानात साठवून आवाज ऐकण्याचा प्रयत्न करावयाचा आहे. हा अभ्यास आहे. एक दोन दिवसांच्या प्रयत्नाने तो ऐकू येणार नाही, तर त्या साठी अभ्यासाची गरज आहे.

ज्ञानेश्वरीच्या बाराव्या अध्यायाच्या श्लोक १०४ ते १११ पर्यंत ज्ञानेश्वरांनी अभ्यास कसा सुरू करून हळूहळू वाढवत न्यावा म्हणजे परमेश्वर प्राप्तीचे फळ मिळते, याचे सुंदर वर्णन केले आहे. भगवद् गीतेच्या भक्तियोग या १२व्या अध्यायाच्या ९व्या श्लोकात भगवान म्हणतात-

अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम्।

अभ्यासयोगेन ततो मामिच्छाप्तुं धनंजय। (भ. गी. १२.९)

अर्थ - आता तुला जर आपले चित्त माझ्या ठिकाणी एकदम स्थिर करणे शक्य नसेल, तर रोज थोडे थोडे स्थिर करण्याच्या अभ्यासाने तू माझी प्राप्ती करून घे.

योग हा प्रयोगात्मक असल्यामुळे अभ्यास हा त्यासाठी महत्वाचा ठरतो. शास्त्रीयदृष्ट्या पाहता सततच्या नादानुसंधानाच्या अभ्यासाने मेंदूतील विशिष्ट प्रकारच्या ग्रंथी उत्तेजित होऊन सुषुम्नेला म्हणजेच कपालमध्याला त्या स्पर्श करतात. तसेच मेंदूतील श्रवणकेंद्रालाही त्या स्पर्श करतात, यामुळे सुषुम्ना नाडी जागृत होते व ध्वनि संवेदनाचा अनुभव येतो.

नादबिन्दूउपनिषदात असे म्हटले आहे -

अभ्यासमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम्।

पक्षादिक्षेपमखिलं जित्वा तुर्यपद व्रजेत्॥

अर्थ - अशा प्रकारे केला गेलेला नादानुसंधानाचा अभ्यास बाहेरील ध्वनींना मज्जाव करून अकार-मकार रूप प्रणवावर विजय मिळवून तुर्यावस्था प्राप्त करतो.

६९व्या श्लोकात या नादाच्या चार अवस्था कोणत्या त्यांची नावे सांगितली आहेत. ती या प्रमाणे - आरंभावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था आणि निष्पत्तिअवस्था. आता पुढील लेखांकात आरंभावस्थेचा आपण परिचय करून घेऊ.



**ज्याक्षणी या शरीरात अडकणं संपेल
तो क्षणच अनंत - चतुर्दशी !**

**जेंव्हा अहम् आणि त्वम् एकजीव
होतील तीच अनंत - चतुर्दशी !**



LET FOOD BE THY MEDICINE

आहार होऊ घा तुमचे औषध!



Durgadas Savant

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

M : 9820479463)

Article – 25 : Asthma

Asthma is supposed to be a non-curable disease in Medical Science, in the sense, genetic constitution is responsible for it. Of course there are five factors responsible for the precipitation of any disease. Genetic constitution is certainly one major factor as it can't be changed that easily. Environmental factor is second important factor, which is again not much in our hand as we single handedly can do nothing about pollution and such other issues. But rest of the three factors, namely 'Aahar-Vihar-Nidra', are very much part of our lifestyle and are certainly in our control. In case of Asthma too, we don't have choice for selecting our parents, hence we have to accept whatever genes we received from them. Similarly, it is very difficult to avoid dust, fumes, smoke, odour, pollens, etc. to which one might be allergic. One can use mask, avoid keeping pets in the house, avoid smoking. But so many smokers in the society smoking in public place, it becomes very difficult for us to avoid the smell and smoke every time and every where.

If one is allergic to certain food items like egg, milk, particular pulses, gluten, etc. one may try best to avoid it. Certainly one may take some time to do exercise, which will have multiple health advantages. Mental stress has additive effect to Asthma, hence certainly one can take action for relaxation, recreation, avoiding stressful situation or rather master to handle the situation tactfully with minimum stress, etc. All above is nothing but 'Aahar-Vihar-Nidra', the three convertible factors, which

serve like triggering factors. Hence, through correct life habits one can keep the first two nonconvertible factors at bay from precipitating to a great extent, as although the gun is loaded can't fire unless the trigger key is pressed.

The wind pipe or the Trachea doesn't go into spasm as there are 'C' shaped cartilages around it, but the later branches like the bronchioles certainly go into spasm due to the contraction of the smooth muscles. Inflammation leading to choke up of the lumen further worsens the situation, thus the patient grasp for every breath during the acute attack. This in turn increases the stress and supports the disease. Thus we may say that, Sinusitis of lower respiratory tract is known as Bronchitis Asthma and Bronchitis Asthma of upper respiratory tract is known as Sinusitis. Chemical relaxants, vasodilators are available, but that is not the long term solution, and they have many side effects. 'Prevention is better than Cure', hence strengthening the self at all level to handle the situation is a better solution and this will have many other side-benefits apart from handling of Asthma.

Anything that makes the chest cavity, ribs, diaphragm, lungs flexible, improves lung capacity will automatically strengthen our instrument to face the Asthma better. Walking and other exercises, Sooryanamaskar, backward - forward - lateral bends - twisting - stretching Asana, Kriya like Kapalabhati, Uddiyan Bandha and Nauli, all Pranayama, Omkar reciting shall serve this purpose, hence highly beneficial to tackle the situation. Shuddhi Kriya like Vaman Dhouti, Vastra Dhouti along with Kapalabhati help to remove cough and excess acid, Jalaneti, Sitkram-Vyutkram, Rubberneti too act in the same line. Specially Sooryabhedan pranayam stimulates Sympathetic limb of Autonomous Nervous System, thereby highly beneficial to deal with Asthma. Similarly Bhramari Rechak Pranayam removes cough, heals the disease and increases immune power of the tract. All Yogic practices along with behavioral aspects clubbed with the philosophy ultimately renders relaxation.

Acidigenic food will worsen the situation from all the sides and

alkaligenic food shall help to control the situation. All food items prepared using refined sugar (sweets, ice-cream, cake, soft drink, biscuits, chocolates, tea-coffee, etc.), refined oil (item prepared at home by frying or seasoning in refined oil, most market fried items are prepared using refined oil only), hydrogenated oil like dalada, margarine (toast, khari, cake, various biscuits, patties, samosa, sweets, etc.) are highly acidigenic, hence should be strictly avoided by Asthma patient. Fermented items (idli, dosha, dhokla, bread, etc.), too much protein rich (rajama, grams, toor dal, non-veg in more quantity), milk and milk products are acidigenic so also mucous producing, hence these items' consumption frequency should be restricted. Anything which doesn't digest to a particular person is thumb rule to avoid, as digestive system has very close connection with the respiratory system.

Fresh fruits but consumed on empty stomach (exclusive consumption), raw vegetables/raw vegetables juices are alkaligenic hence in general are recommended for Asthma patient. But during cold, cough, infection, inflammation avoid cough-creating fruits and vegetables like banana, sitaphal (castor apple), guava, melons, similarly cucumber, tomato, tender coconut water, etc. On the contrary, citrus fruits (mosambi, orange, pomegranate) and pittakarak fruits (papaya, dates, jackfruit) are highly beneficial in general and more particularly during the inflammation and the acute attack. Warm soups of mixed vegetables (tomato should be strictly avoided), soup and Kanji of cereals like nachani, handponded rice are good alternatives. Roti of Jowar, Bajra, Nachani, hand pounded rice are good. Five positive millets and more particularly Foxtail are highly useful. Of course nothing like water fasting for 1 to 7 days. Consumption of Basil-Ginger warm Kadha is immune booster during the inflammation and the attack.





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)

35

स अन्तःकरणा बुद्धिः सर्वं विषयम् अवगाहते यस्मात्।
तस्मात् त्रिविधं करणं द्वारि द्वाराणि शेषाणि॥35॥

The term त्रिविधं अन्तःकरणं was used earlier in Karika 33. It referred to three internal sense organs – namely Mind / Manas, Ego / Ahamkar and Buddhi / Intellect. Individual gets knowledge of the external objects through these three internal sense organs. Hence they were referred to as Buddhi Indriyani (बुद्धि – इन्द्रियाणि). This Karika goes further to indicate hierarchy of importance of Mind, Ego and Intellect. Also it emphasizes the importance of these three internal faculties over ten external supportive faculties – five each of Sensory Organs (ज्ञानेन्द्रिय) and Organs of action (कर्मेन्द्रिय).

Normally we carry an impression that we get knowledge of any object through our Intellect (बुद्धि). The impression gets endorsed by the collective title / nomenclature given “Buddhi Indriyani (बुद्धि – इन्द्रियाणि)” in earlier Karika. Undoubtedly, Intellect is the most important faculty, but it can function efficiently only when it is getting adequate and essential support from other two – namely Mind and Ego. This is indicated by the term, Intellect along with Internal sense faculties (स अन्तःकरणा बुद्धिः) - to be understood here as Mind and Ego.

Intellect (बुद्धिः) along with (स) other internal organs (अन्तःकरणा)

apprehend all objects (सर्वं विषयम् अवगाहते). That means we get knowledge of all objects through Mind, Ego and Intellect. However, this is not possible without the external sense organs. The signals or all necessary inputs from object need to enter through the gates of one or more Sensory Organs (ज्ञानेन्द्रिय). Intellect, Ego and Mind cannot establish direct contact with any object. The information has to pass through the proper channel i.e. through Sensory Organs. Hence, they are referred to as Doors – more precisely Sensory Organs may be understood as Entry Doors. After the information entering through Sensory Organs is processed and Intellect takes the final decision, either to receive or to reject the object, the decision is conveyed to Organs of Action (कर्मेन्द्रिय). So the Organs of Action may be understood as Exit Gates. So ten External Organs (Organs of Action and Sensory Organs – five each), are referred here as Doors (द्वाराणि). The term त्रिविधं करणं द्वारि, is indicative of the functioning of Mind, Ego and Intellect as Door-Keepers, who filter the information received from Sensory Organs and only relevant information is passed on further for final decision by Intellect.

The whole process of getting knowledge may be understood in the steps given below :

- Sensory Organ (one or many) establish contact with the object. All the information about the object is passed on to the Mind, without any kind of processing. So all the information about the object enters through the doors of Sensory Organ. Only after this entry through Sensory Organ Door, Internal organs can act on that information.

- Mind acts as a First Door Keeper and filters out the information received from Sensory Organ. Thus, only part of the information – relevant in that situation is passed on to second Door Keeper – Ego.

- The information is processed and part of it which is relevant with respect to “I” is further passed on to Intellect, for Decision making. Thus, Ego again acts as a second Door Keeper and discards information which not relevant with respect to “I”. Only part of the information is passed on further.

- Intellect decides, whether the information is relevant or irrelevant. For relevant information, Organ of Action is ordered to take possession of the object. For irrelevant information, the Organ of Action is ordered to move away from the object.



PRANAYAMA (PART – 1)



Durgadas Savant

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

M : 9820479463)

General understanding is that Pranayama is more concerned with lungs, breathing or to increase oxygen. But actually Pranayama is more concerned with mind. In fact Yoga as a whole, hence all the aspects of Yoga are concerned with mental purification, Yoga targets मनःशुद्धि or चित्तशुद्धि. As Yoga philosophy believes that our existence is not mere body or mind, which are part of *Prakriti*, but we have much subtler existence known as *Purush* or *Atma*. Adi Shankaracharya stated “जगन्मिथ्या बहम् सत्यम् ।” (world experienced through the five sense organs is mere elusion and *Brahma* or *Atma* which can't be experienced through sense organs, is the real existence). If that is the case, then what makes us, not to know the truth, is certainly the mind, hence mental purification is the initial goal of Yoga. Maitreyee Upanishad states “मन एवं मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।” (Mind is responsible for both binding and liberation). ‘Binding’ and ‘Liberation’ seems to be heavy philosophical terms but even in the life of we commoners, every moment our mind has to face these two alternatives. For example although we know very well intellectually (Manomaya Kosh) the good or bad effects of various dishes, only strong will power/commitment/determination (Vidnyanmaya Kosh) can make me to have good food and avoid bad food. But the decision is not that easy, there is always a tussle between Manomaya and Vidnyanmaya Kosha. If at a particular moment Vidnyanmaya dominates then we can succeed in avoiding particular bad dish, means get liberation from the binding of the temptation of it and if other way, then we shall have it, means bound by the temptation.

Thus from spirituality point of view, Pranayama is very significant to control the mind and to purify the mind, so that journey towards self awareness/self realization becomes easier. Similarly from health point of view too, role of Pranayama is very crucial. Most of the diseases in modern times are classified as Psychosomatic disorders, i.e. the root cause of these disorders is in mind, in stress, then these express at the physical level in the form of the symptoms. Medicines only suppress these symptoms without touching the root cause, thus these are not the medicines of disorder. Hence if at all, we have to deal with the diseases, we need to deal with the mind on top priority. Pranayama has major role to play in this connection. Not only Psychosomatic disorders, but all diseases including acute infectious diseases have roots in the mind. Negative emotions like anxiety immediately brings down the immunity and this was amply proved during Covid-19 pandemic. Mind has major role in producing all the diseases, so also in curing the diseases.

If we classify and understand that Asana, Kriya are for Annamaya Kosha or body; Mudra, Prnayama for Pranamaya Kosha and Dhyana for Monomaya Kosha, then we are discussing at very primary and childish level. All Yogic practices have simultaneously Local, Associated and Central effects. Hence, all the Yogic practices including technical aspects of Hatha Yoga like Asana, Kriya, Bandha, Mudra, Pranayama and Dhyana (Meditation); so also behavioral aspects of Yoga like Yama-Niyama and most important - the Philosophy of Yoga- has effect on the mind. Many practices has simultaneously effect over Annamaya, Pranamaya & Manomaya Kosha leading to restoration of health by working at all these three fronts and also strengthening the Vidnyanamaya Kosha (will power). Diseases happen due to reverse process. Due to tussle between Manomaya and Vidnyanamaya Koshas the root of disease (Vyadhi), known as Adhi, takes its origin in the mind or Manomaya Kosha. It further pollutes Pranamaya Kosha and ultimately the disease (Vyadhi) expresses itself over the Annnamaya Kosha through so called symptoms. Medicines only suppress these symptoms. Yoga, due to its integrated

effect, repairs Annamaya and Pranamaya Koshas. Prana is concerned with the functioning of both body and mind, hence healing of mental level too happens. But all these are curative in case of diseases. As Vidnyanamaya Kosha is strengthened, the very root of formation of Adhi is prevented, that opens door towards further upliftment as Yogi.

Thus, culprit for diseases is mind, so also power to heal and ultimately to evolve towards Liberation is also mind. “मन चंगा तो कठौती मे गंगा”, similarly “पैर गरम, पेट नरम, सर ठंडा, रोगोंको मारो डंडा” these sayings stress the importance of mind. Modern Medicine has also accepted that ‘Stress is number one killer’. For prevention as well as for cure, keeping mind cool, calm, at peace, stress-free is well understood. But how to achieve it practically? It is very easy to advise so, to others; but when our turn comes, not that easy. A great Psychologist was once asked “Sir, What is Mind”? And he replied “Never Mind”. Our mind is like an ocean; neither we know its width nor the depth! Unless we know what is mind, it is very difficult to deal with it. Yogic techniques are wonderful instruments to get through this issue.

तुझे येणे, तुझे जाणे? आणि आमचे उगा मिरवणे.... आम्ही तो आणला.... आम्ही तो बसवला.... आम्ही नैवेद्य दाखवला.... आम्ही तो विसर्जित केला... अनादी, अनंत तो एक! त्याला काय कोण बनवेल अन् बुडवेल? अनंत पिढ्या आल्या... अनंत पिढ्या गेल्या.... तो तरीही उरला... काळ कधी का थांबेल?... तो कधी न संपेल... आपल्या आधी तोच एक.... आपल्या नंतरही तोच एक.... त्यास काय कोणाची गरज?... मग काय हा उत्सव दहाच दिसांचा?... का न करावा तो रोजचा?... आपुले येणे, आपुले जाणे, त्यामधले क्षणभंगुर हे जगणे.... जगण्याचाच या उत्सव करावा.... अन् रोजच तो मनी बसवावा.... सजावट करावी विचारांची... रोषणाई मनातल्या प्रेमाची... नैवेद्य दाखवावा सत्याचा.... फुले दया, क्षमा, शांतीची.... अन् आरती सुंदर शब्दांची.... रोजच क्रोध, मोह, मत्सर विसर्जित व्हावा.... हिशोब आजच्या भावनांचा आजच पूर्ण व्हावा... असा तो रोजच का न पुजावा?... रोज नव्याने मनी तो असा जागवावा.... अन् उत्सव आयुष्याचा रोज नव्याने साजरा व्हावा.. गणपती बाप्पा मोडरया... (व्हॉट्सअपवरून साभार उद्धृत)





Mandukya Upanishad



Nitin Tawde

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

We are glad to announce that we are starting a new series on 'Mandukya Upanishad' 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.



PROLOGUE:

Studying Upanishad should always start by reciting Shanti Mantra. Upanishad can be understood intellectually, only when the mind is calm and focused. Hence, chanting Shanti Mantra is the prerequisite for studying Upanishad. Both Guru and Shishya chant Shanti Mantra together. They pray God that the learning should be full of light and luminosity.

We will be chanting following Shanti Mantra before we start studying Mandukyopanishad.

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः। भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवागँसस्तनूभिः। व्यशेम देवहितं यदायूः।
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः। स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

This Shanti mantra has two aspects, one at the individual level and one at the cosmic level. First part of this mantra is about the individual level. Oh God, may we hear auspicious words through our ears (भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः). While engaging sacrifices may we see auspicious things only through our eyes (भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः). May our limbs be very steady (स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवागँसस्तनूभिः). May we be healthy so that our study becomes possible for us. May we enjoy life that is beneficial for the God (व्यशेम देवहितं यदायूः). In other words, may we live the life for the sake of God alone.

We may wonder how can we have choice for what to hear or what to see. When we open the eyes, we have to see whatever is there. But actually, whatever we see is coordinated by our mind only. Whatever we see, can become auspicious if the mind has the right choice. Whatever we hear, even if they are accuses, can become auspicious if we have right type of mind or right orientation of mind. Then whatever we live, will be for the sake of God and not for the sake of our ego 'I'. Our ego decides this is right or wrong, this is auspicious or not auspicious. If we leave that egocentric nature and go beyond ego, then whatever we see, hear, act becomes auspicious. We just become the instrument at the hands of God and life becomes full of happiness. This prayer is at the individual level.

Then comes the prayer at the cosmic level. We need to pray for our environment, the universe, the Jagat and even the forces that run this Jagat. We may be peaceful at the individual level, we may have very healthy body but if the universal forces are adverse, our happiness will not last. We are never sure about what will happen the next moment.

Indra is the lord of mind and senses (इन्द्रिय). If we want illumination of mind, then praising of Indra God helps. (स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः). पूषन् is the Sun God. He is विश्ववेदाः because Sun sees the whole world. We seek blessings from Sun, so that we also start seeing the world as the Sun sees (स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः). Eagle is the vehicle of God Vishnu. Eagle is the only bird which can stare at the Sun directly without blinking

eyes. He can never lose the sight of his destination. He can overcome all our difficulties and calamities. So we praise Garuda and pray that we too are not deviated from our goal. (स्वस्ति नस्ताक्षर्यो अरिष्टनेमिः।). Bruhaspati is the Guru of all the Gods and symbol of knowledge, so we seek for the blessings of Brihaspati (स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु). Thus, we chant this particular mantra before we study Mandukyopanishad. Also, when we chant Om Shanti three times, it is for the removal of the Tritaap, namely, Adhibhautik, Adhidaivik and Adhyatmik miseries. Adhubhautik miseries are the ones which come through natural calamities, Adhidaivik are the miseries which are out of our fate and Adhyatmik miseries are created by our own self. Adhyatmik miseries are caused due to our own षड्विपु namely, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर. These six big enemies of man, continuously make our mind restless. We lose the peace of our mind. So, the peace is invoked at these 3 levels. ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः Hence, this Shanti Mantra is chanted before we begin the study of Upanishad.

Mandukya Upanishad is one of the shortest Upanishad containing only 12 mantras. The greatest or the largest Upanishad is Brihadaranyak Upanishad. Brihadaranyak is indeed large as suggested by the name itself. Mandukyakarika is the commentary written on Mandukya Upanishad by Gaudapadacharya. Gaudapadacharya, who is Adi Shankaracharya's Guru's Guru, has written the commentary on Mandukya Upanishad named Mandukya Karika. There are 215 verses in this karika for just 12 mantras. Each mantra in Mandukya Upanishad gives 12 brief formulae which contains everything; hence it is considered the greatest among all Upanishads. There is a story in Ramayana which narrates the greatness of this Upanishad. Hanumana, the greatest devotee of Shri Rama approaches Him to suggest some sadhana which will help Hanuman in getting liberation. Prabhu Ramachandra tells him “माण्डुक्यम् एकम् एव अलम् मुमुक्षुणाम् विमुक्तये” (Mandukyam ekam eva alam mumukshunam vimuktaye). Mandukya Upanishad alone is sufficient for total liberation. When Prabhu Ramachandra himself is stating so, we can understand how powerful must be this Upanishad.

SUNIL BHUJBAL YVN's Champion of Records

On the 15th of June, 2024, history was made at the Damle Yoga Kendra, Matunga where Sunil Bhujbal (Mob. : 9833413322), YVN's experienced yoga Teacher, a dedicated and skilled yoga practitioner, set a world record by performing 5,057 Bhastrika strokes in just 15 minutes. This remarkable achievement was not only a testament to Sunil Bhujbal's extraordinary physical and mental discipline but also highlighted the profound potential of yoga as a transformative practice.

Bhastrika, often referred to as the 'Bellows Pranayam' is a powerful pranayama technique in yoga that involves rapid and forceful breathing



strokes in its first part. It requires immense control over one's respiratory system and demands exceptional stamina and concentration. Bhujbal's achievement of 5,057 strokes in such a short span is a feat that many

seasoned practitioners would find challenging to replicate, underscoring his dedication to mastering the intricacies of this ancient practice.

The event was meticulously organized by Yoga Vidya Niketan and witnessed by a team from Prasar Bharati, led by Uma Dixit. This ensured that Bhujbal's record-setting performance was properly documented and authenticated. The presence of videographers and photographers, along with a gazetted officer and a medical professional, provided an added layer of credibility and official recognition to the accomplishment. Their role was crucial in ensuring that the event was conducted under transparent and fair conditions, adhering to the strictest standards of record-keeping.

The importance of the event was further amplified by the presence



of Shri Vinod Joshi, the Senior Trustee of Yoga Vidya Niketan, an institution renowned for its commitment to promoting and preserving the traditional teachings of yoga. His attendance, along with a team of expert yoga teachers, was a significant endorsement of the event. Their presence symbolized the deep respect and recognition that Sunil Bhujbal's achievement garnered within the yoga community. The team of expert yoga teachers also served as witnesses, validating the authenticity of the practice and the integrity of the record.

The atmosphere at the Damle Yoga Kendra, Matunga on this day was one of focused energy and reverence. The audience, which included seasoned yoga practitioners and enthusiasts alike, watched in awe as Bhujbal performed each Bhastrika stroke with precision and consistency. His controlled breathing and unwavering concentration demonstrated not just physical endurance but also mental fortitude, qualities that are central to the practice of yoga.


This event was not just about setting a record; it was a celebration of yoga's timeless principles and the incredible potential of human

capability when aligned with these principles. Bhujbal's achievement serves as an inspiration to many, showing that with dedication, discipline, and a deep understanding of one's practice, the limits of human performance can be continually expanded.

Moreover, the presence of Prasar Bharati ensured that this achievement reached a wider audience, highlighting the growing recognition of yoga not just as a spiritual or physical practice but as a discipline that can push the boundaries of human potential. The documentation of this event will serve as a valuable record for future generations, preserving the moment when Sunil Bhujbal made his mark on the world stage of yoga.

In conclusion, the 15th of June, 2024, will be remembered as a day of extraordinary achievement in the world of yoga. Sunil Bhujbal's record-setting performance at YVN's Damle Yoga Kendra, Matunga witnessed by respected members of the yoga and broadcast community, is a testament to what can be achieved with relentless practice, dedication, and the support of a committed community. His name will undoubtedly inspire future practitioners to explore the depths of their potential within the vast and enriching tradition of yoga.

(Thanks : Report received from Smt. Madhura Karambelkar, YVN's Yoga Teacher, YTTC - Matunga. Mobile : 9819253385)



Enjoy the little things in life, because one day you will look back, and realize they were big things.



Testimonial - Naturopathy & Yoga Therapy Healing Journey from Endometriosis



Anju Taparia Kunte

(YVN's YTTC and YNTC - trained Teacher. M - 9930424842)

Namaste! The academic year of 24th YNTC (Diploma in Yogic Therapy, Natural Living & Naturopathy) was a journey from one Friendship Day to another. It has been a journey of learning, understanding, and adapting a new lifestyle, i.e., the lifestyle of natural living, syncing ourselves to the rules of nature. It gave me an opportunity to experience and acknowledge the miracles of Ma Prakruti. The path is rewarding with every small change integrated in the routine. Mother Nature is very gracious. Her presence is inevitably felt. There will be times when the heart will be so full that one will be at loss of words to express gratitude for the grace, affection, kindness, and healing received! With gratitude to Yoga Vidya Niketan and my dear teachers, I'm humbly penning down my healing experience from Endometriosis by implementing all that we learnt in YNTC.

It was YNTC mid-term exam time in Dec-23 when I experienced continued menstrual periods for days together. I assumed it to be part of the peri menopausal phase and chose to focus on my exams. However, when it continued into Jan-24, I got anxious and started looking out for help to understand my situation. I was diagnosed with endometriosis in Feb-24. All this time, I ensured my "aahar, vihara and nidra" was "yukta". This was the only thing that I could control. The diet lectures came handy. I modified my diet to include iron rich and easily digestible foods. I shifted to higher intake of living food, i.e., high in prana. My haemoglobin was 12.2 in April-24 despite continuous bleeding

for 5 months. Also, to overcome emotions of seeing blood every day, I shifted my focus on pranayama and meditation. Most asanas were contraindicated during this time!

I consulted experts in various “pathys” but unfortunately my situation only deteriorated to the extent that one evening I would have lost around 20% of blood and I had to be rushed to the hospital. This was just the week before the first final exam paper. I was put on hormonal tablets to control the bleeding and after 10 days I underwent a hysteroscopic endometrial biopsy under full anaesthesia. The result was benign and my gynaecologist advised that it would be best to plan a surgery at the earliest. However, he could not confirm if just the uterus or ovaries would also be removed. Backed by my understanding of gynaecology from the lectures of YNTC, I requested the doctor to explain the root cause of the issue. He clearly said it is unknown. He further stated that years ago, when he was perusing his PG there used to be couple of similar cases in a year but now, he alone sees 2-3 patients a day!!

Somewhere in my heart the lectures of Naturopathy and Yoga Therapy were still echoing. We need to have an integrated approach. If there is water in eyes due to a thorn prick in the feet, we do not treat the eyes, but we look for the root cause. Bleeding was only a physical manifestation, but the problem could be somewhere else. I was trying hard to correlate my situation with what I was studying in YNTC. Inspiring stories of Sawant Sir healing himself and his family on several occasions are ingrained in us. Besides, with his advice, my husband had averted a surgery for polyps in the past by doing water fasting for four days. I started questioning myself what was stopping me to go all out and implement all that we have learnt. I reach out to Sawant Sir seeking advice on guided long-term fasting. I also reached out to one of our alumni, Rananjay ji, in whose words and guidance I found confidence to go ahead with Naturopathy even in my grave condition.

Whenever we undertake a professional course, we go through a period of internship. Life gave me this opportunity! My body became my lab! With prayers in my heart, my healing journey lasted two weeks. All the Tatvas came to my rescue. Besides Fasting (raw diet few days, juice feasting few days followed by only coconut water for 3 days), Mud Therapy, Hydrotherapy, Helio Therapy, Pranayama, Meditation, Yoga Nidra and Japa were an integral part of the process. All this was done at home. Rananjay ji supported me on messages and calls.

My scans came clear. Endometriosis disappeared! From 15.8mm in Feb-24 to 5.3mm endometrial lining in May-24 was miraculous! It was an overwhelming experience when the radiologist said that there are no signs of endometriosis anymore. Bhagvan ji and Ma Prakriti healed me!! I'm glad my paths crossed Yoga Vidya Niketan. YNTC has put me on a trajectory for inner growth and evolution!

My heartfelt gratitude to all our teachers without their tireless efforts I couldn't have come this far! Jaya Ma'am and Nitin Sir have been my pillars of strength. Jaya Ma'am extended her unwavering support and was my hearing & advisory board. My batchmate, Assa, was my "phone a friend" when in doubt or low at times!! She helped me understand my medical reports and the diagnosis. This journey of faith isn't possible without family. I had to onboard my father to have faith and allow me undergo the Naturopathy treatment for two weeks before taking the final call of surgery. He silently supported me though I know he was anxious seeing me loose close to 6 kgs in 2 weeks. When the report came, he was happiest too and in his usual style said, Bhagvan ji saab theek kar deten hain! And not to forget my husband who always encouraged me to go the distance and keep faith in 2G (God and Guru)

I'm sharing this so that this protocol could be used by someone in a similar situation or may inspire the reader to adopt a life of Natural Living. I will be more than happy to be of help, please feel free to reach out.



Joint Kriya Function



Mrs. Usha Ramasubramanian

((25th YNTC, Global. Mob. 9821692120)

The motivating and amazing event of the Joint Kriya Function was held on 18th August 2024 at Yoga Bhavan, Vashi. The function was held jointly for YTTC and YNTC students of Dadar, Vashi and Global participants as well. For YNTC students who were YVN'ites from the time of YTTC, this function was like a walk down the memory lane. But for students from other Institutes, this function gave them a broader perspective of Shuddhi Kriyas which is an USP of Yoga Vidya Niketan.

A captivating environment was built up at the Kriya hall on the ground floor of Yoga Bhavan and the live streaming through online platform was so nicely arranged which made us, online participants feel, as though we were physically present over there.

As per the YVN tradition, the session started with Omkar and Prayer conducted by Smt. Neela Bhatia Mam. Her soothing and melodious voice built up the positivity in the environment. The amazing voice of Smt. Neha Kerure Mam in the anchoring during the whole session had lightened up the environment more. Thereafter an enlightening and fabulous welcome speech was given by Shri Ramesh Shenoy Sir who made us much more familiar with the history of Yoga Bhavan premises. It made us feel so proud to be an YVN'ite.

Then the session began with the introduction to Kriyas by Shri Durgadas Sawant Sir. His command over the topic, catchy voice and amazing presence was so mesmerizing that each one of us was glued to his presence. He gave us a broad outline of the Kriyas so beautifully and clearly that all of us were fully charged up for the demonstrations lined up further.

Then the journey to the wonderful world of Shuddhi Kriyas or Shat Kriyas commenced with Smt. Manjushree Deshpande Mam. She explained and conducted the Neti Kriya in such a wonderful manner which had put all of us at so much ease. The demonstrations too were performed so excellently to give a relaxed beautiful start.

Neti Kriya, which is the cleaning of nasal passages and sinuses, is further classified into:

Jala Neti - Saline lukewarm water is used as a medium to clean the nostrils and air passage.

Rubber Neti - A rubber catheter is used as a medium to massage the area from nasal cavity to throat.

Sutra Neti - Cloth as cotton threads are used as a medium to massage the area from nasal cavity to throat.

Vesan Neti - Cleaning the septum which is the connection between both the nostrils.

After understanding about Neti so precisely, we were introduced to the next Kriya, Trataka. It was conducted by Shri. Santosh Bashetti Sir in a very clear and concise manner. The demonstrations were also very nicely done.

Trataka is the kriya which deals with strengthening of eye muscles and useful in improving vision and memory. It is also useful in draining the deep emotions. It is performed by gazing at one object without blinking the eyes till tears are rolled out. The objects used can be of varied nature like Omkar, concentric circles, Dot, flame, etc. Trataka is divided into –

Sudoor Trataka - Gazing at a long distance

Sameep Trataka - Gazing at a nearby object

Now the next destination in the journey of Shuddhi kriyas was Nauli or Lauliki. It was conducted by Smt. Ashwini Dharap Mam and the demonstrations too were fantabulous which made us feel more comfortable.

Nauli is the yogic cleansing practice that involves rolling movement

of rectal muscles. It gives a good massage to the abdominal region and good for respiration too. It starts with Uddiyana Bandha and is further classified into

Vama Nauli - Only the left rectal muscle is isolated twitch.

Madhya Nauli - Both the recti muscles are isolated.

Dakshina Nauli - Only the right rectal muscle is isolated.

Nauli Sanchalan - left-right – left-right movement or marching of recti muscles; another variation being Madhya-Nauli sanchalan which is Uddiyan-Madhya Nauli-Uddiyan repetition.

Nauli Chalan - looks like Rotation of both the recti muscles, but actually above four phases namely Uddiyan-Dakshin-Madhya-Vama Nauli done fast Clockwise & Anticlockwise.

Further, we were introduced to next Shuddhi Kriya and that was **Kapalabhati**. It was conducted by Shri Pradeep Gholkar Sir accompanied by impressive demonstration. Kapalabhati is a kriya which helps in removing the impurities from the nasal cavities and also helps in increasing the lung strength. Further divided into –

Vatakrama Kapalabhati - Air is used as a cleansing medium

Jalakrama Kapalabhati - classified into Shitkrama (water is taken in the mouth and thrown out of the nose) and Vyutkrama (same kriya done in reverse order)

Next Kriya in line was **Basti** which was conducted by Smt. Ujwala Karambelkar Mam in a very interesting manner. Basti is a kriya used for cleansing of large intestine (colon). They are further grouped into -

* **Jala Basti** practised with or without tube

* **Sthala Basti** (using air) in which Uddiyana and Madhya Nauli done alternatively in Ardha Viparitakarani Mudra.

The last Shuddhi Kriya for the day was **Dhauti** which was extensively conducted by Shri Mahesh Sinkar Sir. The demonstration too was carried out very precisely and in a simplified manner. Dhauti means washing or cleansing. It is the kriya which deals with cleansing of alimentary canal. It is further classified into -

Antar Dhauti - includes Shankha Prakshalana , Vatasara , Agnisara, Bahishkritam

Danta Dhauti - includes Danta moola, Jivha moola, Karna - Randhra, Kapalarandhra (deals with oral cavity mainly.)

Hrid Dhauti - Danda, Vastra, Vamana, Vyaghrakarani, Gajakarani (Jala and Shushka). Further development by YVN in this line were also demonstrated skillfully, namely Gangavataran and Prapat Kriya.

* Moola Shodhan or Ganesh Kriya.

* Prakshalan Kriya.

The session made all of us motivated and geared up to practise the Kriyas and enjoy the benefits of the same. The fears and doubts which we had in our minds regarding the kriyas started fading a bit. We were convinced that if “The teachers can do, then why can’t we?” But as said Yoga is an empirical science. We can experience it only by practising it. And when we have such wonderful teachers with us, we just can’t stay back.

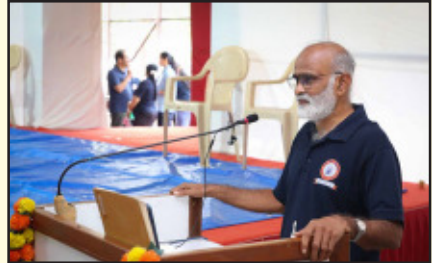
Kudos to all the teachers, demonstrators, online management team, photography and each and everyone who strived to make the session so wonderful and outstanding.

And finally as all good things come to an end, so was this session. As per the tradition of YVN, the session ended with an Omkar chanting giving positive vibrations to all of us throughout our mind and body.



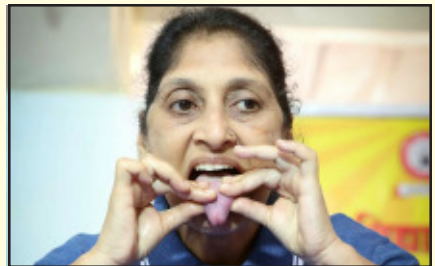


**MEMORABLE MOMENTS of
Yogic Kriyas' Joint Session held at
Yoga Bhavan, Vashi on 18th August 2024**













योग जीवनगौरव पुरस्कार-प्राप्त ज्येष्ठ योगशिक्षकांचे मनोगत

■ श्री. प्रशांत ह. वनारसे (मो. ९८६७९८७३११)

योग विद्या निकेतनचे विद्यमान विश्वस्त श्री. विश्वनाथ महाजन यांच्याकडून मला योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रमाबद्दल माहिती मिळाली. 'आजचा शेवटचा दिवस आहे', सरांनी सावध होण्यासाठी मला सांगितले. ऑफिसमधून घरी गेलो व लगेचच प्रवेश घ्यायचा माझा निर्णय झाला. सन २०१३-१४च्या योगशिक्षक प्रशिक्षण वर्गात मी प्रवेश घेतला व अभ्यासक्रम पूर्ण केला. दरम्यान २०१४च्या जून महिन्यात 'नाना पालकर स्मृती' परेल येथे योविनि संस्थेच्या योग केंद्रात योगशिक्षक म्हणून हजर झालो.



रविवार २७ जुलै २०१४ रोजी स्व. पद्मश्री श्री. निंबाळकर गुरुजींचा ८८ वा वाढदिवस 'कृतज्ञता दिन' म्हणून साजरा केला जातो. 'नाना पालकर स्मृती' परेल येथील योगशिक्षकांसोबत मीसुद्धा त्या दिवशी आलो होतो. 'योविनि'चे विद्यमान अध्यक्ष श्री. महेश सिनकर सरांनी 'YTTC' मध्ये योगशिक्षक म्हणून हजर राहा असे सांगितले. त्याच वेळी मी 'नॅचरोपथीचा' कोर्स करित होतो. पुढे रविवारी सवलत दिल्यामुळे हा कोर्स मी पूर्ण करू शकलो. २०१७ मध्ये सोमय्या कॉलेजमधून रामटेक विद्यापीठ नागपूर यांच्यातर्फे घेतला जाणारा एम. ए. (योगशास्त्र) हा अभ्यासक्रम पूर्ण केला.

स्व. पद्मश्री निंबाळकर गुरुजींनी बरीच वर्षे 'TIFR' संस्थेत वासंतिक योगवर्ग घेतले होते. त्या प्रभावाने तेथील विद्यार्थी अधिकारी वर्ग योगाभ्यासाकडे आकर्षित झाला. 'योविनि'चे नियमित योगकेंद्र सुरू करण्याची बरेच वर्षांची इच्छा सप्टेंबर २०२३ मध्ये पूर्ण झाली. मी, श्रीम. शिल्पा जैन, श्रीम. प्रिती चीब, कु. तेजस्वी पगारे, कु. महेक धनुकिया या योगशिक्षकांनी उत्तमरीतीने योगकेंद्र चालविले. सद्या कु. तेजस्वी पगारे, कु. महेक धनुकिया व आवश्यकता असल्यास मी पण तिथे जातो.

३७व्या योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रमामध्ये माझे सहाध्यायी श्रीम. छाया जोशी, तेजल शहा या योविनिमध्ये योगशिक्षक म्हणून कार्यरत आहेत. तसेच श्री. विवेक कदम हे आमचे कौटुंबिक मित्र झाले. श्री. कदम यांच्यामुळे सुप्रसिद्ध अभिनेते 'डॉंबिवली फास्ट' फेम श्री. संदीप कुलकर्णी यांनी आमच्या घरी भेट दिली. त्यामुळे आम्हा सर्वांना आनंद झाला.

‘योविनि’ने मला समाजात ‘योगशिक्षक’ म्हणून वेगळी ओळख मिळवून दिली. स्व. पद्मश्री निंबाळकर गुरुजी व स्व. निंबाळकर बाई, योगवार्ताचे संपादक श्री. श्रीधर परब सर, ज्येष्ठशिक्षिका सौ. वेदवती मॅडम, विश्वस्त श्री. विनोद जोशी सर, विश्वस्त सौ. अनिता कोल्हे मॅडम, योविनिच्या माझ्या सुरुवातीच्या वाटचालीत असणारे श्री. अनंत अष्टेकर सर, निवड समितीमधील सर्व मान्यवर, तसेच योविनिमधील सर्व योगशिक्षक, माझे स्व. आईवडील या सर्वांच्या ऋणात राहायला मला आवडेल. माझी सुविद्य पत्नी सौ. प्रज्ञा, उच्चशिक्षित मुलं चि. प्रसाद व सौ. प्राजक्ता तसेच जावई श्री. प्रणव गुप्ते आणि माझे व्याही श्री. व सौ. गुप्ते या सर्वांचा माझ्या योगप्रवासात मोलाचा वाटा आहे. या सर्वांना हा पुरस्कार समर्पित करित आहे.

यापुढेही पद्मश्री निंबाळकर गुरुजींच्या ‘योगविद्या घरोघरी’ या ध्येयपूर्तीसाठी माझी वाटचाल अशीच सुरू राहील.

■ सौ. रत्ना दिपक विसपुते (मो. ९७६९९९१६९९)

मी रत्ना दिपक विसपुते, आज कृतज्ञता दिवसाच्या शुभदिनी, निंबाळकर गुरुजी तसेच उपस्थित मान्यवरांना विनम्र अभिवादन करते. आज योग विद्या निकेतनने मला जो ‘योग जीवनगौरव पुरस्कार’ देऊन माझा मान वाढविला आहे, त्याबद्दल मी आपल्या सर्वांची ऋणी आहे.



मला आज दहा वर्षांनंतरही माझा ‘योविनि’मधील प्रवास अगदी स्पष्टपणे आठवतो. तसे कालपरवाच्याच गोष्टी असाव्यात.

माझी व योविनिची ओळख साल २००४ला एक नियमित योगाभ्यासासाठी येणारी एक योगप्रेमीच्या रूपात झाली. येथील गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली होणाऱ्या नियमित योगाभ्यास वर्गामुळे माझी योगात रूची वाढली व मी २००९ साली झालेल्या वासंतिक वर्गात प्रवेश घेताना या वर्गातील योगाभ्यास शिकवण्याची कसब पाहून मलाही योग शिक्षक होण्याची ओढ लागली. घरच्यांच्या सहकार्यामुळे व प्रोत्साहनामुळे मी जुलै २००९ साली, डिप्लोमा इन योगिक सायन्स (YTTC) कोर्स यशस्वीरित्या पूर्ण केला.

त्यानंतर जवळजवळ दीड वर्ष मी स्वतःचे खाजगी योगवर्ग घेत होते. परंतु योविनिची आठवण सतत येत असल्यामुळे पुढे २०१३ साली मला प्रत्यक्ष योविनिच्या नियमित योगवर्गावर शिक्षिका म्हणून काम करण्याची संधी मिळाली. खूप आनंद झाला. आता गुरुजींचे सतत सानिध्य लाभणार व नवनवीन अनुभव मिळणार याचा आनंद तर होताच, पण त्याचबरोबर जबाबदारीचीही जाणीव होती. हा प्रवास जो

२०१३ सालपासून सुरू झाला तो आजपर्यंत १० वर्ष असाच सुरू आहे. याच काळात २०१४ साली YNTC साठी प्रवेश घेतला व हाही कोर्स मी, गुरुजी व इतर शिक्षक वर्गाच्या मार्गदर्शनाखाली यशस्वीरित्या पार पडला. दरवर्षी मिळणाऱ्या नवनवीन अनुभवांनी ज्ञानात भर पडली.

ह्याच वर्षी १७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी योविनिने १० वर्ष पूर्ण झाल्यामुळे माझा सत्कार केला, तेव्हा मन भरून आले. केलेल्या कष्टांचे सार्थक झाल्यासारखे वाटले, पण हा आनंद अनुभवताना गुरुजींची कमी तसेच चिटणीस मॅडमची कमी मनाला उदास करत होती.

आज गुरुजींच्या ९८व्या वाढदिवशी कृतज्ञता दिनानिमित्त आपण सर्वांनी माझा 'योग जीवनगौरव पुरस्कार' देऊन जो गौरव केला आहे, त्यासाठी मी योविनि कुटुंबाची जीवनभर ऋणी राहीन. आज या मंगलदिनी मी ईश्वराकडे प्रार्थना करते की गुरुजींची, 'योग विद्या घोरोघरी' ही शिकवण जनसामान्यांपर्यंत पोहचवण्याचीसाठी मला शक्ती लाभो आणि मी योविनिची अशीच योगप्रसारक बनून सेवा करत राहो.

■ **सौ. मंजिरी फडणीस** (मो. : ९४२३९९३२०४)

हमारे आदरणीय गुरुजी 'पद्मश्री' पुरस्कार सम्मानित सदाशिव निंबाळकर तथा गुरुमाता शकुताई निंबाळकर को सर्वप्रथम नमन।

कुछ अच्छी पंक्तियों का मतलब कभी कभी अनुभव होने के बाद ही समझ आता है जैसे **जीवन खूबसूरत है- अनुभव इसे मूल्यवान बनता है और अच्छे लोग इसे यादगार बनाते हैं।**



जिस दिन आदरणीय मीना पै मैडमने बताया “**मंजिरी को योविनि की तरफ से योग जीवनगौरव पुरस्कार**” मिलनेवाला है, उस दिन सिर्फ यह शब्द सुनते ही एक आनन्ददाई एहसास महसूस हुआ और उन पंक्तियों का पूरा मतलब समझ आ गया। साथ ही २००५ से शुरू हुई जीवन यात्रा का हर पल याद आने लगा।

इस वर्ष मेरी दोनों बेटियाँ उच्च शिक्षण हेतु मुझसे दूर जाने वाली थीं। मेरे पती भी अपने करियर में अग्रसर हो चले थे। यह सब होते हुए समय कहा चला गया, यह पता ही नहीं चला। अब क्या करना चाहिए? इस सवाल का जवाब योविनि के Yoga Summer Course का बोर्ड पढ़ कर मिल गया। Yoga Summer Course पूरा करते हुए Yoga Teachers Training Course (YTTC) के लिए साक्षात निंबाळकर गुरुजी और शकुताई से प्रेरणा मिली। मेरी फॅमिली ने भी YTTC के लिए पूर्ण सहयोग दिया। YTTC के सभी गुरुजनों ने प्रेमपूर्वक किया

हुआ मार्गदर्शन बहुत उपयुक्त रहा। इस वजह से मैं वह कठिन कोर्स आसानी से पूर्ण कर पाई।

यही मेरे जीवन का Turning Point बन गया।

YTTC में योग शिक्षिका का कार्य करने की संधि भी मिली। परन्तु चिकन गुनिया होने की वजह से इसका मैं ज्यादा लाभ नहीं ले सकी। मेरा रुका हुआ योग प्रवास मेरी योगसाथी अनिता की वजह से फिर शुरू हुआ। वो मुझे नाना पालकर योग केंद्र ले गयी। वहा की योग शिक्षिका नीलिमा तथा योग साधको से बहुत प्यार मिला और योगाभ्यास सिखाने का अनुभव मिला।

मेरा काम देखकर आदरणीय बेडेकर सर ने मुझे पर लीलावती हॉस्पिटल बांद्रा के योग केंद्र की Organizer पद की जिम्मेदारी सौंपी।

तब से आज तक पिछले १८ साल यह जिम्मेदारी मैं निभा रही हूँ। इन १८ सालों में कई महत्वपूर्ण कार्य कर पाई हूँ। जिसमें कुछ इस प्रकार के हैं,

१. गुरु-शिष्य भेट, यानी आदरणीय निंबाळकर गुरुजी तथा किशोर मेहता सर - लीलावती हॉस्पिटल के फाउंडर और लाईफटाइम ट्रस्टी की ४० साल बाद मुलाकात।
२. योग के बारे में लीलावती हॉस्पिटल द्वारा प्रकाशित पुस्तक जिसका वितरण देश विदेश में हुआ है।
३. लीलावती हॉस्पिटल योग केंद्र का रौप्य महोत्सव
४. लीलावती हॉस्पिटल के ट्रस्टीज, डॉक्टर्स, पेशेंट्स तथा स्टाफ ने भी मेरे द्वारा योग का लाभ प्राप्त किया।

ईश्वर की कृपा, गुरुजनों का आशीर्वाद, सभी योग साधकों का प्रेम, सह शिक्षक- उषा, मीनल, जागृति और सुप्रिया का सहकार्य - सभी ने अबतक का सफर आनन्ददाई बनाया। कुछ अड़चनों को सहने और मार्ग ढूढने का साहस दिया।

साथ साथ बेडेकर सर ने मेरे योग जीवन में एक और पहलू जोड़ दिया। २०१० में मुझे उन्होंने दामले योग केन्द्र के बाल संस्कार शिबिर में शिक्षिका का कार्य दिया। बच्चों से प्यार तथा उनमें एकरूप होकर उन्हें सिखाना यह बात मुझे मेरे पिताजी से विरासत में मिली, जिसका उपयोग यह कार्य करते समय हुआ।

बाल योगियों के प्यार ने मुझे Covid के Lockdown में - **यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली - बाल संस्कार**, यह मराठी किताब लिखने की प्रेरणा दी। योविनि द्वारा इसका प्रकाशन बाल दिन - १४ नवम्बर २०२२ को किया गया। इसका इंग्लिश में अनुवाद शीघ्र ही प्रकाशित होने वाला है।

योविनि ने मुझे अनेक जिम्मेदारीयाँ निभाने की ताकत दी। जिसकी वजह से मैंने

अनेक Workshops conduct किये। एक रिसर्च पेपर- Management of Migraine by Yoga Sadhana पब्लिश करने का साहस कर सकी।

चिकन गुनिया के बाद मुझे Arthritis की परेशानी होने लगी। २०१२ में ही मुझे ऑपरेशन की सलाह दी गयी। योग की वजह से मैं अब तक इस समस्या का बिना ऑपरेशन के सामना कर रही हूँ।

इस प्रकार से मेरा आनन्ददाई योगमय जीवन यह **योग जीवनगौरव पुरस्कार** लेकर सार्थक हुआ है। मेरा यह योग कार्य अखंडित चलने का आशीर्वाद मिले - इस प्रार्थना के साथ मैं सभी आदरणीय गुरुजन, सह-शिक्षक तथा सभी आदरणीय योगसाधकों का सहृदय आभारी हूँ।

■ **Shri Madhu M. S. Nair** (Mob. : 98190 10998)

A Lifetime of Transformation: My Journey in Yoga

Receiving a lifetime achievement award in yoga is an incredibly humbling experience for me. This honor represents more than just recognition of my years of practice and teaching; it symbolizes a journey that has profoundly transformed my life. For over 25 years, yoga has been my guide, my healer, and my passion. From a time when I struggled with my health as a chain smoker to becoming a dedicated yoga practitioner and teacher, this journey has been nothing short of life-changing.



My introduction to yoga was not born out of a desire for spiritual enlightenment or a quest for inner peace. It began with a much more urgent need: to save my health. I was a chain smoker, deeply entrenched in a habit that was slowly but surely destroying my body. Breathing issues were a constant companion, and I knew that if I didn't make a change, the consequences would be dire. It was during this difficult time that I stumbled upon yoga, almost by accident, yet it turned out to be the most important discovery of my life.

At first, my interest in yoga was purely practical. I needed to improve my breathing and reverse some of the damage that years of smoking had inflicted on my lungs. The physical postures, or asanas, helped to stretch and

strengthen my body, but it was the pranayama—yogic breathing techniques—that truly resonated with me. With each controlled breath, I felt something begin to shift inside me. It was as though yoga was not just healing my body, but also touching something much deeper within me.

What began as a quest for physical recovery soon blossomed into something far greater. I started to realize that yoga was not just about the physical; it was a holistic practice that touched every aspect of my being. The more I practiced, the more I began to feel a sense of balance and harmony that I had never known before. My body grew stronger, my mind calmer, and my spirit more at peace. I knew then that yoga was no longer just a remedy for my physical ailments—it had become a way of life.

As I delved deeper into yoga, my passion for the practice grew. I wanted to share this incredible gift with others, to help them experience the same healing and transformation that I had. Over the next 25 years, I committed myself not only to my personal practice but also to teaching. I wanted to guide others on their own journeys, to help them find the balance and peace that I had discovered through yoga. Teaching became a source of immense joy and fulfillment for me. My classes were never just about perfecting postures; they were about exploring the deeper aspects of the self. I encouraged my students to see yoga as more than just a physical exercise, but as a pathway to self-discovery and inner peace. I emphasized the interconnectedness of body, mind, and soul, and I saw how this holistic approach resonated with those who came to me for guidance.

Many of my students arrived with their own struggles—physical pain, stress, emotional turmoil. Under my guidance, they began to find relief, healing, and a sense of empowerment. Seeing their transformations was one of the most rewarding aspects of my work. It reinforced my belief in the power of yoga to change lives, just as it had changed mine.

Receiving this lifetime achievement award is a profound honor, but it is also a reflection of the many lives that have been touched by my journey in yoga. It represents the countless hours spent on the mat, both in personal practice and in teaching others. But more than that, it symbolizes the healing and empowerment that yoga has brought into the world through my efforts.

Looking back, I see my journey in yoga as a testament to the transformative power of this ancient practice. What began as a desperate attempt to heal my damaged body evolved into a lifelong commitment to the well-being of others. Yoga gave me a second chance at life—a chance to heal, to grow, and to contribute something meaningful to the world.

As I stand here, reflecting on the path that has brought me to this moment, I am filled with gratitude. Gratitude for the wisdom of yoga, for the teachers who guided me, and for the students who trusted me to guide them. This award is not just for me; it is for everyone who has been a part of this journey, for everyone who has found healing and transformation through yoga.

In accepting this lifetime achievement award, I am reminded of the true essence of yoga—the journey of self-discovery, the pursuit of balance, and the commitment to living in harmony with the world around us. My life's work has been a labor of love, and I am deeply honored to be recognized for it. But more than anything, I am grateful for the opportunity to continue sharing the gift of yoga with others, to help them heal, transform, and live their best lives.



स्वास्थ्यवर्धक योग-जीवनशैली (ग्रंथपरिचय)



विश्वेश्वर सावदेकर

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

'स्वास्थ्यवर्धक योग-जीवनशैली' हे योगशास्त्राच्या अभ्यासकांना व योगप्रेमींना उपयोगी पडेल असे एक महत्त्वाचे पुस्तक मुंबईच्या 'योग विद्या निकेतन (योविनि)' या योगप्रचारक संस्थेने गेल्या वर्षी मार्च २०२३ मध्ये प्रसिद्ध केले आहे.

योग विद्या निकेतन ही मुंबई येथील एक नामांकित योगप्रचारक संस्था असून सुप्रसिद्ध योगतज्ज्ञ पद्मश्री सदाशिवराव निंबाळकर या संस्थेचे संस्थापक होते. प्रस्तुत ग्रंथाचे लेखक श्री. श्रीधर परब हे अनेक वर्षांपासून 'योविनि'चे निष्ठावंत कार्यकर्ते आहेत. संस्थेचे मुखपत्र 'योगवार्ता'चे ते संपादक असून गेली अनेक वर्षे त्यांनी



‘योगवार्ता’च्या नियमित प्रकाशनाची जबाबदारी कौशल्याने पार पाडली आहे. श्रीधर परब हे निंबाळकर सरांचे विशेष कृपापात्र शिष्य असून त्यांच्याच मार्गदर्शनात योग शिकलेले आहेत. या क्षेत्रात त्यांचा दांडगा अनुभव आहे. भारतीय रिझर्व्ह बँकेत उच्च पदावर कार्यरत असताना नागपूर कार्यालयात आल्यावर ते काही वर्षे योगाभ्यासी मंडळाच्या कार्याशी सहर्ष जोडले गेले होते.

‘योगवार्ता’ या मुखपत्रातील त्यांचा ‘मुखपृष्ठ पाहताना’ हा स्तंभ खूप वाचकप्रिय आहे. ‘योगवार्ता’ मासिकाचे दर महिन्यातले मुखपृष्ठ हे वैशिष्ट्यपूर्ण असते. परब साहेब या मुखपृष्ठाचा केवळ परिचय करून देत नाहीत, तर या माध्यमातून योगविषयक गोष्टी सहजतेने उलगडून दाखवतात. योग आणि नैसर्गिक जीवनपद्धती याची माहिती देणारा हा मासिक उपक्रम लेखक गेली ११ वर्षे सातत्याने चालवित आहेत. त्यांच्या ह्या अभ्यासपूर्ण लेखांमधून वाचकांना नियमित मार्गदर्शन मिळते आहे. निसर्गावर आधारित स्वास्थ्यपूर्ण जीवनशैली, निसर्गाला अनुकूल आहार, विहार, विश्रांती, पंचमहाभूतांचा अभ्यास हे त्यांच्या वैविध्यपूर्ण लेखनाचे विषय आहेत. ‘मुखपृष्ठ पाहताना’ या लेखमालेतील निवडक लेखांचे संकलन, असे या ग्रंथाचे स्वरूप आहे. पनवेल येथील ‘योगसखा’ मासिकाच्या संपादिका मानसी वैशंपायन यांनी त्यांच्या अभिप्रायात ‘दीपकलिका धाकुटी’ या शीर्षकांतर्गत सदर ग्रंथाचा सुरेख संक्षिप्त परिचय करून दिला आहे. लेखकाचे पूर्वप्रकाशित निवडक ४४ लेख या ग्रंथात समाविष्ट आहेत. हे सर्व लेख निश्चितच वाचनीय, चिंतनीय व मननीय आहेत. यातले ‘यम-नियम : अष्टांग योगाचा पाया’, ‘प्राणायाम’, प्रत्याहार-अंतरंगयोगसाधनेचे महाद्वार’, ‘समाधी-समाधानातून समाधीकडे’, ‘स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली-योगाभ्यास’, हे लेख योगाभ्यासींनी आवर्जून वाचावेत, अभ्यासावेत, असे आहेत. लेखकाची अनेक वर्षांची तपश्र्या, योगसाधना, यामागे आहे. आदरणीय पद्मश्री निंबाळकर सरांचे आशीर्वाद त्यांच्या या कार्याला आहेत. एक अतिशय महत्त्वाचा व अभ्यासपूर्ण ग्रंथ उपलब्ध करून दिल्याबद्दल श्री. श्रीधर परब यांचे आभार मानतो. त्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन करतो. त्यांच्याकडून अधिकाधिक गुरुसेवा होत राहावी व गुरुकार्य घडावे, अशी सदगुरुचरणी प्रार्थना करतो.

‘स्वास्थ्यवर्धक योग-जीवनशैली’

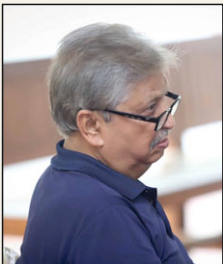
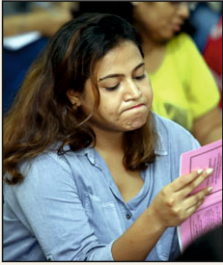
लेखक : श्रीधर परब

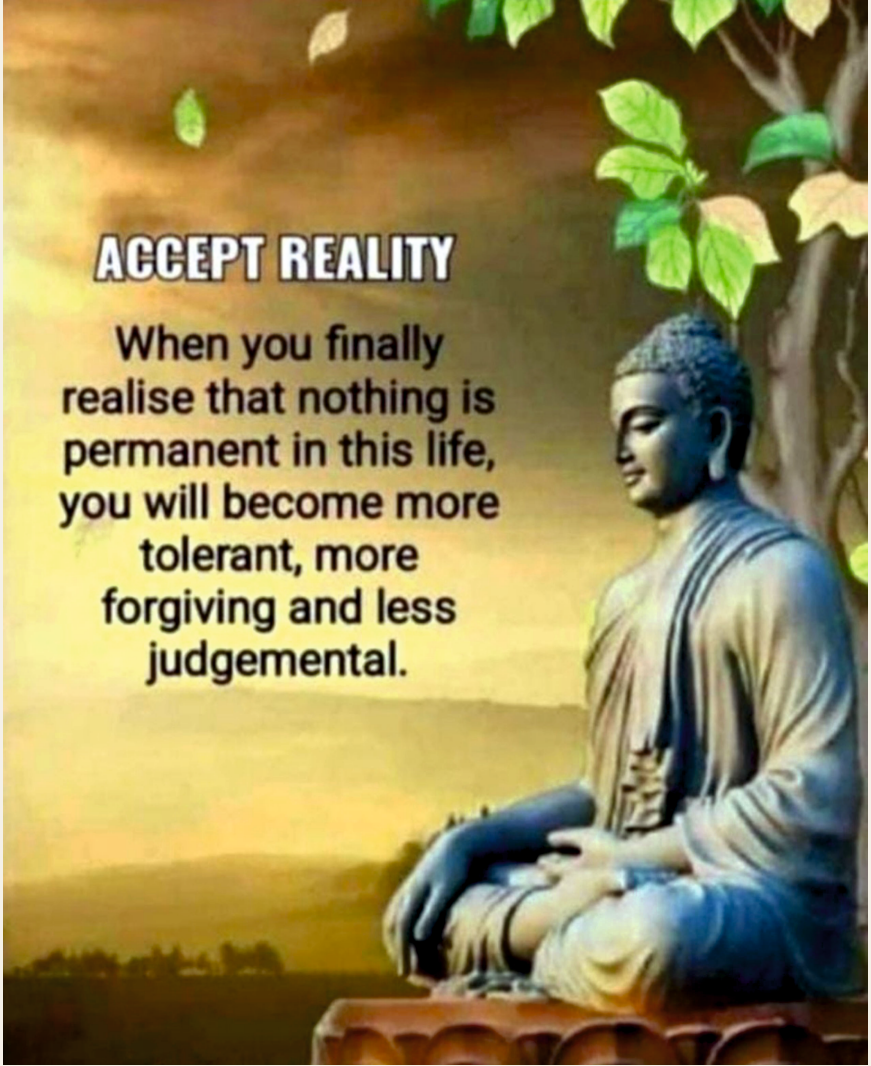
आशीर्वचन : पद्मश्री योगाचार्य निंबाळकर

प्रकाशक : योग विद्या निकेतन, मुंबई

पृष्ठ संख्या : २९२, मूल्य : रु. २५०/-, सवलतीचे मूल्य : रु. २००/-

YOGIC KRIYAS : CURIOUS FACES





YogaVarta

Monthly Bulletin of Yoga Vidya Niketan (REGD. No. 43668/85)

YOGA VIDYA NIKETAN

102, Sai Ishwati, Mokal Lane, Mahim (W), Mumbai-400016

Email : yvn2004@yahoo.com

YOGA VARTA - SEPTEMBER 2024 • (Total : 58 pages)