

# योगवार्ता

योग व नैसर्गिक जीवनाला वाहिलेले  
योग विद्या निकेतनचे मासिक मुखपत्र

# YogaVarta

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



## “योग विद्या माझ्या घरी.. कौटुंबिक आरोग्याची खात्री करी”



### आनंदमय स्वास्थ्यासाठी

योग जाणावा | योग आचरावा |

योग जगावा क्षणोक्षणी | योग रुजवावा घरोघरी | |

एप्रिल २०२४

मूल्य : रु. १०/-



APRIL 2024

Price : Rs. 10/-



# YOGA VIDYA NIKETAN

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

## योविनि रत्न पुरस्कार YOVINI RATNA AWARD

Presented to

**Shri Mukund V. Bedekar**



Yoga Vidya Niketan (YOVINI/YVN) feels happy and proud in ceremoniously bestowing YOVINI RATNA AWARD upon Shri Mukund Vasudeo Bedekar in the concluding function of Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan (YVN), organised at Yoga Bhavan, Vashi on 9th April, 2024 (Gudhi Padva). This Award is in appreciation of his dedicated and devoted services rendered for past FIFTY YEARS. His unparalleled contribution is recognised and valued specially in the activities of YVN's Publications, Construction & Development of YVN's buildings and continuously running the daily Yogabhyas Classes at YVN's Damle Yoga Kendra, Matunga, as also successfully motivating numerous Yoga Teachers for dedicated and selfless services towards spreading the message of Yoga in pursuance of YOVINI's motto - 'Yoga Vidya at Every Home'.

**Dr. Shrikant Badwe**  
President

**Shri Mahesh Sinkar**  
Chairman

# योगवार्ता

# YOGAVARTA

योग विद्या निकेतनचे मुखपत्र

BULLETIN OF YOGA VIDYA NIKETAN

रजि. नं. (४३६६८/८५)

Regn. No. (43668/85)

(प्रारंभ : १९८४) वर्ष ४०वे, अंक : ४ (एकूण पृष्ठे : ९२) एकूण अंक : ४६३

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

पंचवार्षिक वर्गाणी : रु. ५००/-

APRIL 2024

प्रति अंक मूल्य : रु. १०/-

PUBLISHED ON 16TH OF EVERY MONTH

## अनुक्रमणिका § INDEX

<b>Pearls of Wisdom</b> .....	Sadashiv Nimbalkar .....	5
(Powers that Impede Progress)		
मुखपृष्ठ पाहताना....	श्रीधर परब .....	8
हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (लेखांक-१२) ...	गंधाली दाशरथे .....	17
आहार होऊ द्या तुमचे औषध!	दुर्गादास सावंत .....	22
(लेखांक - २२ : लंघन (उपवास) भाग-२)		
<b>Samkhyā Karikā - 30</b> .....	Vinod Joshi .....	25
<b>Amrut Bindu Upanishad - 4</b> .....	Nitin Tawde .....	28
इवलेसे रोप लाविथेलें द्वाहीं...'	श्वेता मोदले-सोपारकर .....	39
<b>Golden Jubilee Year of YVN -</b>		
<b>A Grand Finale of a Glorious Year</b> .....	Nitin Tawde .....	43
<b>Golden Jubilee Year Introductory</b> .....	Rajendra Joshi .....	47
सुवर्ण महोत्सवी वर्ष - सांगता समारंभ .....	विश्वनाथ महाजन .....	52
योविनि रत्न पुरस्कार-प्राप्त आदरणीय		
श्री. मुकुंद बेडेकर यांचे मनोगत .....		70
तू चाल पुढं....	श्वेता मोदले-सोपारकर .....	74
स्वर्ण जयंती अभियान .....	राम निरंजन शर्मा .....	77
TIFR मध्ये योविनिचे विश्वस्त		
श्री. विश्वनाथ महाजन यांचे व्याख्यान .....	प्रशांत वनारसे .....	78
सुप्रसिद्ध अभिनेता श्री. संदीप कुलकर्णी ह्यांचे योगप्रेम .....	प्रशांत वनारसे .....	79
॥ श्रद्धांजली / CONDOLENCES ॥		
● स्व. भगवान काकिर्डे .....	उज्वला करंबेळकर .....	80
● एक प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्व - माझा दादा .....	मेधा उदारे-देऊस्कर .....	82
● Sad demise of Mrs. Mitali Chitre's Father .....	Vedavati Tulzapurkar .....	83

**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)



श्रीरामनवम्याः अस्मिन् पावनोवसरे भगवतः  
रामस्य कृपया भवतां जीवने नूतनप्रकाशस्य  
आनन्दस्य च आगमनं भूयात्।  
श्रीराम नवम्याः शुभावसरे भवद्भ्यः  
सर्वेभ्यः हार्दिक्यः शुभकामनाः।

Digital PDF prepared at  
Allreach Enterprises, G-8, Sumeet Sadan, B. K. Marg, Mahim (W), Mumbai-400016 and  
Published by Shri Shreedhar P. Parab for  
Yoga Vidya Niketan (Regn. No. F - 3613 : Bom.)  
at its Office at Mahim : 102, Sai Ishwati, Mogal Lane, Mahim (W), Mumbai-400016  
Email : yvn2004@yahoo.com  
Tel. : 9324509523 / 9920535166 / 8104286169 (Mon. to Sat. 10 am to 12 noon & 4 to 7 pm)  
YVN's Office at Vashi :

Yoga Bhavan, Plot No. 14, Sector 9A, Yoga Vidya Niketan Chowk,  
Vashi, Navi Mumbai - 400 703. Tel. : 2766 9710 (11 am to 7 pm)

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

*Pearls of Wisdom*

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

---

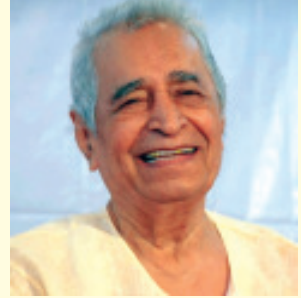
---

**Powers that Impede Progress**

---

---

'Siddhi', means some extra-ordinary power. Siddhi may be at the spiritual, physical, psychic and para-psychic levels; however, it is uncommon or extra-ordinary. Some lucky persons possess some strange powers at birth. Such powers emerge automatically without any strivings or sadhana (i.e. Yoga practice and penance). Some such powers can be mastered through the use of drugs and some others, through specific medicines by changing the biological chemistry, turning a Sadhaka (aspirant) into a Siddha (an accomplished Yogi). Some psychic or para-psychic powers can be mastered through a long and arduous practice of Yoga or through penance.



In the field of Yoga, when a sadhaka acquires some such unusual powers, his/her progress in sadhana is confirmed. Emergence of such powers is considered to be milestones for measuring the achievement and progress of the sadhaka in the spiritual field. However, gaining such varied powers is not the end point of Yoga Sadhana. On the contrary, it is said that such attractive and wonderful powers distract the mind of the sadhaka, weakens his/her sadhana, impeding the progress and tempting and engulfing the sadhaka to use such powers for material gains and to increase his/her personal importance and prestige in the society. Such a boastful and selfish sadhaka always thinks about his/her miraculous extra-ordinary powers. His/her 'I' ness and egoism overpower his/her mind and, in the process, he/she deceives himself/

herself. These undesirable changes in his/her behaviour push him/her down to the lower levels of spirituality. Hence, many a times, siddhies are considered as obstacles in the path of progress in spirituality. The real spiritual aspirant is always advised to keep himself/herself aloof from the greed of siddhies which divert the sadhaka's mind from the genuine goal of Yoga Sadhana.

The story of a Siddha who met Sri Ramakrishna Paramahansa sheds light on the worthlessness and contemptibility of such siddhies in the spiritual field as well as the materialistic world as they veer the sadhaka from the right path and waste his/her energies and time for the least worthy gains.

One honest and sincere spiritual aspirant got some powers because of his long practice of Yoga Sadhana. In the beginning, he was astonished to experience the rare and uncommon powers. When the ordinary people witnessed his powers, they started praising and adoring him as an accomplished Yogi. Thousands of people became his devotees. They constructed a Palatial Ashrama (hermitage) for him. He was able to walk on the flowing river as if he was walking on the road. He became very famous in the vicinity. He started visiting towns after towns to show his Yogic feat. Within no time he became a well-known spiritual master.

Once he happened to be in the same town where Sri Ramakrishna Paramahansa was staying. He came to see Sri Ramakrishna. As a gentleman, Sri Ramakrishna received him with respect and honour.

The boastful Yogi asked Sri Ramakrishna, "Since how many years are you worshipping Kali Ma?"

"Since childhood – I have not counted the years", answered Sri Ramakrishna.

"What powers have you obtained?": Yogi.

"I don't need any powers because I experience myself Kalimata, the Almighty, when I worship her", Sri Ramakrishna said, "I am already blessed by the highest blessings".

"These are all excuses as you have not achieved any siddhies. See my

achievement – I can very easily walk on the water”, the Yogi said and actually walked quickly on the flowing water of the Ganges and very proudly returned and stood boastfully before Sri Ramakrishna.

Sri Ramakrishna smiled and appreciated his power and asked him, “How many years did you spend for obtaining this power?”

“More than twelve years I did penance very rigidly. I observed all the Yamas and Niyamas (rules of conduct) very strictly during that period”: Yogi.

“My friend, you have wasted your golden years of life in achieving a worthless power, spiritually and materially”.

“How”?

“After obtaining the power, you have become egoistic and a showman and have lost the spiritual sense and progress. Materially, your power is worth only two paise because that is the fare the ferry boat charges for crossing the river, for which you strived very hard for twelve years!” replied Sri Ramakrishna.

### आदरणीय योगाचार्य 'पद्मश्री' सदाशिव प्र. निंबाळकर गुरुजींचा संदेश

शरीर-मनाचे स्वास्थ्य, व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगिन विकास आणि कार्यकुशलता ह्यांसाठी योगसाधनेसारखा अन्य कुठला सहजसुलभ उपाय नाही. तरुण, वृद्ध, अतिवृद्ध, दुर्बल, व्याधीग्रस्त, अशा सर्वांसाठी योगामध्ये उपयुक्त असे काहीना काही आहेच आहे. आवश्यकता आहे ती पारंपरिक योगाची मूलतत्त्वे चांगली जाणून घेण्याची; आपल्याला उपयुक्त ठरतील असे योगप्रकार आपल्या क्षमतेप्रमाणे, पण सातत्याने अभ्यासण्याची; जीवनाला योग्य दिशा देणारी यौगिक जीवनशैली प्रत्यक्ष जगण्याची आणि अशा बहुगुणी योगशास्त्राचा लाभ सर्वांना मिळावा, म्हणून योग घरोघरी रुजवण्याची!



योग जाणावा। योग आचरावा। योग जगावा क्षणोक्षणी। योग रुजवावा घरोघरी।।

## मुखपृष्ठ पाहतांना...

**योग** विद्या निकेतन (योविनि) संचालित 'ग्लोबल' बॅचमधील योगशिक्षक प्रशिक्षण अभ्यास-क्रमात सहभागी झालेल्या योगसाधिका स्नेहल पवार यांनी साकारलेले प्रथम पारितोषिक-प्राप्त आकर्षक चित्र योगवार्ताच्या मुखपृष्ठावर पाहताच 'योग विद्या घोरोघरी' हे योविनिचे घोषवाक्य प्रत्यक्षात आल्याचा मनस्वी आनंद झाला. तदनंतर या चित्राखाली लिहिलेली 'आनंदमय स्वास्थ्यासाठी - योग जाणावा। योग आचरावा। योग जगावा क्षणोक्षणी। योग रुजवावा घोरोघरी।।' ही ओवीबद्ध बोधवाक्ये वाचल्यावर ह्या संबंधीचे अनेक विचार भरभर मनात येऊ लागले.



खरेतर, आपल्या सर्वांचे मूळ स्वरूप 'आनंदमय' आहे. पण त्या मूळ आनंदमय स्वरूपाचे विस्मरण झाल्यामुळे आपण आनंदमय स्वास्थ्याला पारखे होतो. मूळ आनंदमय 'स्व'मध्ये, म्हणजेच सदानंदी ईश्वरीय स्वरूपामध्ये 'स्थिर' असणारे स्वास्थ्य म्हणजेच 'आनंदमय स्वास्थ्य'। 'आनंद' ही मुळात आत्म्याची नैसर्गिक सुखद अवस्था आहे, हे एकदा नीट समजले की मग अशा ईश्वरीय आनंदप्राप्तीचे अनेक मार्ग आपल्याला दिसू लागतात. त्यातलाच एक खात्रीचा मार्ग आहे 'योगमार्ग'। दीर्घकाळ, निरंतर, मनोभावे केलेल्या युक्त योगाभ्यासामुळे योगसाधकाच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास होतो, ज्याचा परिणाम म्हणून अशा योगसाधकाला 'आनंदमय स्वास्थ्य' प्राप्त होते. शरीराला सुख, मनाला समाधान आणि आत्म्याला जेव्हा आनंद प्राप्त होतो, तेव्हाच लाभते 'आनंदमय स्वास्थ्य'.

शरीर हे आत्म्याचे मंदिर आहे, हे लक्षात घेऊन युक्त योगाभ्यास, आदी साधनांनी शरीरशुद्धी व अंतःकरण शुद्धी म्हणजेच मनशुद्धी, चित्तशुद्धी, बुद्धीशुद्धी करून सदाचरण वृद्धीसाठी आणि अहंकार निवृत्तीसाठी प्रामाणिक प्रयत्न केल्यानेच 'आनंदमय स्वास्थ्य' प्राप्त होऊ शकेल. त्या दृष्टीने कराव्या लागणाऱ्या प्रयत्नांमध्ये मनाचे योगदान फार मोठे असल्यामुळे मनाला चांगल्या सवयींची गोडी लावून आनंदमय स्वास्थ्यप्राप्तीसाठी त्याला आपल्या नियंत्रणाखाली आणून योग्य प्रकारे, नियमितपणे, आवडीने युक्त योगाभ्यास करणे आवश्यक ठरते. म्हणून तर योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण अंतःकरणशुद्धीचे महत्त्व मनावर ठसवण्यासाठी सांगतात-

यतन्तो योगिनश्चैनं पश्यन्त्यात्मन्यवस्थितम्।

यतन्तोऽप्यकृतात्मानो नैनं पथ्यन्त्यचेतसः॥ (भ. गीता-१५.११)

म्हणजे योगीजनही आपल्या हृदयात असलेल्या ह्या आत्म्याला प्रयत्नानेच जाणतात; परंतु ज्यांनी आपले अंतःकरण शुद्ध केले नाही असे अज्ञानी लोक प्रयत्न करूनही या आत्मस्वरूपाला जाणत नाहीत.

त्यानंतरच्या पुढच्याच अध्यायात आत्म्याला अधोगतीला नेणाऱ्या मुख्य तीन गुणांबद्दल सांगताना योगेश्वर म्हणतात-

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।

कामःक्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्प्रयत्नयेत्॥ (भ.गीता- १६.२१)

म्हणजे काम, क्रोध आणि लोभ ही तीन प्रकारची नरकाची दारे आत्म्याचा नाश करणारी अर्थात त्याला अधोगतीला नेणारी आहेत. म्हणून ह्या तिहींचा त्याग करावा.

योगशास्त्रामध्ये शरीर तसेच मन-चित्त-बुद्धी-अहंकार सहीत अंतःकरण पंचकाला म्हणजेच मानवाच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाला शुद्ध करण्याची क्षमता आहे.

आपल्या भारतदेशाचा 'योग' हा एक मूल्यवान वारसा आहे! आपल्या या पुरातन योगशास्त्राचा आज जगातील जवळजवळ सर्वच देशांनी स्वेच्छेने स्वीकार केला आहे. अशा वेळी 'योग म्हणजे नेमके काय?' याची निदान आम्हा भारतीयांना तरी चांगली जाण असणे, अत्यंत आवश्यक ठरते. योगाचे हे ज्ञान केवळ शाब्दिक नसावे. योग हे प्रत्यक्ष आचरण्याचे, अनुभवण्याचे उपयोजित शास्त्र आहे, या सत्याचे भान आपण सर्वांनीच सतत ठेवायला हवे. सर्व मानवजातीच्या सर्वांगीण कल्याणासाठी योगशास्त्राची उपयुक्तता लक्षात घेता हे शास्त्र, जे समजायला, आचरायला आणि शिकवायलाही तसे फार कठीण नाही, जगभर सगळीकडे घरोघरी पोहोचायला हवे, याबाबत कुणाचेही दुमत असायचे कारण नाही. या दृष्टिकोनातून विचार करता, 'आनंदमय स्वास्थ्यासाठी - योग जाणावा। योग आचरावा। योग जगावा क्षणोक्षणी। योग रुजवावा घरोघरी।।' ही बोधवाक्ये आपल्यासारख्या सर्व कृतिशील योगप्रेमींच्या मनात एखाद्या मंत्रासारखी घुमत राहायला हवीत, असे अगदी मनापासून वाटले.

## योग जाणावा।

प्रथम आपण 'योग जाणावा।' या विषयी थोडे विचारमंथन करू या. 'योग' हा शब्द 'युज' या धातूपासून बनलेला आहे. 'युज' म्हणजे जोडणे, एकत्र आणणे. योगशास्त्र शरीर-मन, भावना-बुद्धी, आत्मा-परमात्मा यांचे ऐक्य घडवून आणते. व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्व घटकांमध्ये एकात्मता आणि गतिशील संतुलन प्रस्थापित करून योगशास्त्र योगसाधकाच्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास घडवून आणू शकते.

इतकेच नव्हे, तर योगसाधकाला त्याच्या आध्यात्मिक प्रगतीची सर्वोत्तम अवस्था, म्हणजेच कैवल्यावस्थाही प्राप्त करून देऊ शकते. योग म्हणजे फक्त काही योगासने, बंध, मुद्रा व प्राणायाम प्रकार नव्हेत. खरे तर योग ही जीवनात सात्त्विकतेचे आधिक्य निर्माण करणारी, मानवाच्या सर्वांगीण जीवनोत्कर्षासाठी उपदेशिलेली एक बहुउद्देशीय, सुख-स्वास्थ्य-सौहार्दपूर्ण जीवनशैली आहे. क्षणोक्षणी चित्तात निर्माण होणाऱ्या असंख्य विचारांच्या आंदोलनांमुळे माणसाचे मन अस्थिर, अशांत, अशुद्ध होत असते. त्यामुळे कधीही न संपणाऱ्या आणि कशानेही न भंगणाऱ्या, आनंदाने ओतप्रत भरलेल्या आपल्या खऱ्या सच्चिदानंद स्वरूपाचा माणसाला विसर पडतो. असा माणूस मग चित्तवृत्तींनी निर्माण केलेल्या भ्रमांप्रमाणे जन्मभर भरकटतच राहतो. या चित्तवृत्तींवर पद्धतशीरपणे, हळूहळू नियंत्रण आणून मनाला स्थिर, शांत, शुद्ध करणे व त्याद्वारे शेवटी साधकाला त्याच्या खऱ्या सच्चिदानंद स्वरूपाची ओळख करून देऊन त्याला त्याच्या आत्मस्वरूपात म्हणजेच कैवल्यावस्थेत प्रतिष्ठापित करणे, किंवा दुसऱ्या भाषेत सांगायचे तर मोक्ष प्राप्त करून देणे, हे योगशास्त्राचे अंतिम ध्येय आहे. असे असले तरी धर्म (कर्तव्ये), अर्थ (माध्यम) व काम (उपभोग) या मानवी जीवनातील पुरुषार्थांकडे योगशास्त्राने दुर्लक्ष केलेले नाही, हे विशेष होय.

तसे पाहता, 'योग' या शब्दाची व्याप्ती फार मोठी आहे. ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, मंत्रयोग, तंत्रयोग, कुंडलिनीयोग आणि ज्याला राजयोग म्हणतात तो महर्षी पतंजलीप्रणित अष्टांगयोग, तसेच त्यानंतर अनेक ऋषीमुनींनी, विद्वानांनी, साधु-संन्याशींनी जनमानसात लोकप्रिय केलेला 'हठयोग', आदी अनेक जीवनप्रणालींचा 'योग' या शब्दात अंतर्भाव होतो. अनेकविध नावांनी ओळखल्या जाणाऱ्या या योगपद्धती मूलतः आध्यात्मिक उन्नतीचे मार्ग म्हणूनच प्रचारात आलेले आहेत. या सर्वांचा अंतिम उद्देश एकच आहे, तो म्हणजे आध्यात्मिक उन्नतीचा अत्युच्च बिंदू अर्थात कैवल्यावस्थेची प्राप्ती करणे. या निरनिराळ्या नावांनी ओळखल्या जाणाऱ्या मार्गांतून योगप्रेमींनी आपापल्या उद्देशाप्रमाणे, क्षमतेप्रमाणे, स्वभावधर्मानुसार आवडी-निवडी लक्षात घेऊन आपल्याला पसंत पडलेल्या मार्गाचा अंगिकार केला व त्यातील काहींनी त्या त्या मार्गाचा जनमानसात प्रचार व प्रसारही केला. अशा या योगशास्त्राचे उल्लेख इ. स. पू. ३००० वर्षांहून प्राचीन काळी रचलेल्या उपनिषद, रामायण, महाभारत, आदी ग्रंथांमध्येही सापडतात. याज्ञवल्क्य ऋषींनी बृहदारण्यक उपनिषद, योग याज्ञवल्क्य, आदी ग्रंथ रचले आहेत. याज्ञवल्क्य ऋषी हे पतंजली ऋषींच्या पूर्वी योगशास्त्राचे गुरू म्हणून प्रसिद्ध होते. महर्षी पतंजली यांनी इ. स. पूर्व सुमारे २०० वर्षांपूर्वी 'पातंजलयोगदर्शन' हा योगशास्त्रावरील सूत्रबद्ध ग्रंथ रचला आहे. ही पातंजलयोगसूत्रे याज्ञवल्क्यप्रणित योगशास्त्राशी बरीचशी मिळती-जुळती आहेत.

महर्षी पतंजलींच्या 'योगदर्शन' ग्रंथामध्ये 'यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी', या आठ योगांगांच्या 'अष्टांगयोग' मार्गाचे सूत्रमय विवेचन केले आहे, जो पुढे 'राजयोग' म्हणून जनमानसात प्रतिष्ठित झाला. हा राजयोग प्रत्यक्ष आचरणात आणणे सर्वसामान्य योगसाधकांना सहजसाध्य होत नाही, हे लक्षात आल्यावर महायोगी मत्स्येंद्रनाथ, गोरक्षनाथ, आदी नाथसंप्रदायी योग्यांनी तसेच इतर ऋषीमुनींनी राजयोगाच्या पूर्वतयारीसाठी म्हणून करावयाच्या विविध योगप्रकारांच्या तंत्र, आदिंबाबत आवश्यक त्या विस्ताराने मार्गदर्शन करणारे ग्रंथ लिहिले. या ग्रंथांत सांगितलेल्या योगप्रणालीचा त्यांनी सर्व भारतभरच नव्हे, तर भारताबाहेरही जोरदार प्रचार-प्रसार केला. तीच योगप्रणाली पुढे 'हठयोग' म्हणून जनमानसात अत्यंत लोकप्रिय झाली, जी नंतरच्या ऋषीमुनींनी, योग्यांनी आपापल्या पद्धतीने वाढवली व सर्वदूर पसरवली. ११व्या शतकाच्या सुमारास गोरक्षनाथांनी 'आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी' या सहा योगांगांचा 'षडांगयोग' सांगितला. त्याच्या जोडीला आज स्वात्माराम मुनींनी इ.स. १३५०-१५५०च्या दरम्यान लिहिलेल्या 'हठप्रदीपिका' नामक ग्रंथातील 'आसन-प्राणायाम-मुद्रा-नादानुसंधान' ह्या चार योगांगांचा 'चतुरंगयोग' उपलब्ध आहे. १७व्या शतकाचा शेवट व १८व्या शतकाची सुरुवात यांच्यामधील कालखंडात केव्हातरी लिहिलेल्या 'घेरंडसंहिता' ह्या हठयोगिक ग्रंथात 'षट्क्रिया-आसन-मुद्रा-प्रत्याहार-प्राणायाम-ध्यान-समाधी' असा सात योगांगांचा 'सप्तांगयोग' वर्णिलेला आहे.

'हठयोग' म्हणजे पूर्वी अनेक लोग समजत तसा 'हठयोग' म्हणजे हठ्टाने, जबरदस्तीने करण्याचा योग नव्हे. हठयोगाच्या साधनेत यश मिळवण्यासाठी समाजापासून फारकत घेत दूर अरण्यातील एकांतात राहून घोर तपश्चर्या करावी लागते, अशी सुद्धा काहींची गैरसमजूत होती. परंतु गेल्या एक-दोन शतकात हे सर्व गैरसमज बऱ्याच अंशी दूर झाले आहेत. अनेक योगाचार्य, विद्वान, साक्षेपी साधक यांनी केलेल्या योगदानामुळे आणि स्वामी कुवलयानंद यांच्यासारख्या योगक्षेत्रातील काही अधिकारी व्यक्तींनी शास्त्रीय दृष्टिकोनातून योग विद्येचा प्रसार करण्यासाठी जे अविश्रांत प्रयत्न केले त्याचा परिणाम म्हणून आता लोकांना हे चांगले माहित झाले आहे की हठयोग म्हणजे 'हठयोग' नव्हे, तर हठयोगातील 'ह' आणि 'ठ' ही दोन अक्षरे सूर्य व चंद्र यांची प्रतिकेमात्र आहेत. सूर्य उष्णता देतो, तर चंद्र शितलता. सूर्य व चंद्र या दोन परस्परविरोधी तत्त्वांमध्ये, अशा द्वंद्वमय परिस्थितीमध्ये जीवनात संतुलन, सामंजस्य कसे साधायचे, विविधतेत एकतेचा अनुभव कसा घ्यायचा हे शिकविणारे शास्त्र व कला म्हणजे हठयोग, हे आता सर्वज्ञात झाले आहे. त्यामुळे आज मोठ्या संख्येने सर्व जाती, धर्म, वंशाचे स्त्री-पुरुष, मुले-मुली, अबाल-वृद्ध हठयोगाचा आपापल्या क्षमतेनुसार सुखेनैव अभ्यास

करून हठयोगाचे लाभ मिळवताना दिसत आहेत. हठयोगाच्या साधनेचे अंतिम ध्येय राजयोगाप्रत जाणे, म्हणजेच आध्यात्मिक असले तरी हठयोगाची ही साधना अभ्यासल्यामुळे निरामय मनोकायिक स्वास्थ्य, शरीर-मनाची प्रसन्नता, सर्व कार्यामध्ये कुशलता तसेच व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास, आदी अनेक गोष्टींचा लाभ होतो. हठयोगामध्ये सर्वप्रथम शरीर-मनाच्या स्वास्थ्याला प्राथमिकता दिलेली आढळते. त्यामुळे आजच्या धावपळीच्या, तणावग्रस्त जीवनात स्वास्थ्यरक्षणासाठी आणि मनोकायिक कार्यगत (functional) दोषांवर दीर्घकालीन ठोस उपचार म्हणूनही हठयोगाची लोकप्रियता वाढते आहे. हठयोगिक ग्रंथांमध्ये स्वास्थ्यरक्षण, स्वास्थ्यसंवर्धन आणि रोगनिवारण यांसाठी विविध हठयोगिक प्रकारांचा कसा उपयोग होतो, याचीही चर्चा केलेली आढळते. थोडक्यात काय, तर योगशास्त्रामध्ये कैवल्यावस्थेची प्राप्ती, आध्यात्मिक उन्नती, शारीरिक-मानसिक-भावनिक स्वास्थ्य आणि रोगोपचार यासाठी आवश्यक ते बरेच काही आहे. ज्याला जे पाहिजे ते आणि जेवढे पाहिजे तेवढे घेऊन प्रत्येकजण आपले जीवन सफल, सुखी, निरोगी आणि अधिक चांगले, अधिक यशस्वी बनवू शकतो.

असे हे योगशास्त्र फार प्राचीन काळापासून भारतीय जीवनशैलीचे एक अभिन्न अंग होते व अजूनही काही प्रमाणात ते आहे, ही समाधानाची बाब होय. भौतिक, यांत्रिक, अद्ययावत गोष्टींमुळे मिळणारे कथित सुखी आयुष्य म्हणजेच सुखी, सफल जीवन नव्हे, तर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक या चारही स्तरांच्या स्वस्थ व उन्नत अवस्थांमुळे सहजसाध्य होणारे प्रसन्न, आनंदी, निवांत जीवन म्हणजे खरे सुखी-सफल जीवन होय. असे जीवन प्रदान करण्याची क्षमता योगशास्त्रामध्ये आहे. म्हणून तर प्रगत पाश्चात्य देशांमध्ये सुखोपभोगाची सर्व साधने उपलब्ध असतानाही तिकडचे लोक मोठ्या प्रमाणात योगशास्त्राकडे आकृष्ट होत आहेत. मात्र योगशास्त्राला मिळत असलेल्या अमाप प्रसिद्धीमुळे त्यातून योगाचे मूळ स्वरूप काहीसे विकृत होण्याचे धोके संभवतात, जे आपण सावधपणे टाळायला हवेत. आज योगाच्या नावाखाली अनेक व्यायामसदृष प्रकार जबरदस्त जाहिरातींच्या जोरावर लोकप्रिय करण्याचे जोरदार प्रयत्न होत असलेले दिसतात. या हानिकारक वृत्तीला आणि कृतीला आपण वेळीच आवर घालायला हवा. व्यायामाप्रमाणे स्वास्थ्यरक्षण व स्वास्थ्यसंवर्धन हा योगाचाही अनेक उद्देशांमधील एक उद्देश असला, तरी योगाभ्यासाची कक्षा तेवढीच मर्यादित नाही. योगाभ्यासाचे मनावर होणारे केंद्रिय परिणाम व्यायामात तितक्या प्रमाणात मिळत नाहीत. योगाभ्यासाने शांत, संतुलित, समाधानी व्यक्तिमत्त्व तयार होते. व्यायाम व आसनादी योगप्रकार करण्याच्या तंत्रामध्ये आमूलाग्र असे फरक आहेत. म्हणून व्यायाम हा व्यायामासारखा करायला

हवा व योगाभ्यास हा योगाभ्यासासारखाच व्हायला हवा. या दोहोंत सरमिसळ केल्याने ना व्यायामाचे लाभ मिळतील, ना योगाभ्यासाचे लाभ! असे काही विपरीत होऊ नये यासाठी योगशास्त्राच्या मूळ पारंपरिक स्वरूपाची आपल्याला चांगली जाण असणे आवश्यक आहे. त्यासाठी योगशास्त्रावरील प्रमाणित ग्रंथांचे, पुस्तकांचे वाचन, मनन, चिंतन मोठ्या प्रमाणात व्हायला हवे. या ग्रंथांत सांगितलेल्या काही गोष्टी कदाचित कालपरत्वे बदलणे आज आवश्यक झाले असेल, तर जाणकार व्यक्तींनी त्याविषयी समग्रतेने विचार-विनिमय करून योग्य ते निर्णय घ्यायला हवेत व त्याबद्दलचे मार्गदर्शन त्यांनी योगप्रेमींना उपलब्ध करून द्यायला हवे. नासीका-मार्ग स्वच्छ करण्यासाठी मेण लावलेल्या सूत्राचा उपयोग करून 'सूत्रनेती' ही यौगिक शुद्धिक्रिया करावी, अशी सूचना पूर्वीच्या योगग्रंथांमध्ये केलेली आढळते. परंतु आज हीच शुद्धिक्रिया जर सुयोग्य रबर कॅथेटरचा वापर करून सुलभतेने होत असेल, तर सूत्रनेती ऐवजी 'रबरनेती' करणे अयोग्य ठरवता कामा नये. योगसाधनेसाठी आज निबिड अरण्यात जाण्याची गरज उरली नसल्याने योगसाधनेसाठी आसन म्हणून पूर्वीप्रमाणे मृगजीन किंवा व्याघ्रचर्म, आदी वापरणे आज निश्चितच कालबाह्य ठरवावे लागेल. थोडक्यात काय, तर 'योग जाणावा।' हे आता सर्व निष्ठावान योगप्रेमींनी आपले आद्यकर्तव्य म्हणून स्वीकारणे आवश्यक झाले आहे, असे वाटते.

## योग आचरावा ।

योगशास्त्र म्हणजे नक्की काय हे चांगले जाणून घेतल्यावर 'योग आचरावा।' याविषयी विचार करणे ओघाने आलेच. योग हे पोहणे, गीत गाणे, सायकल चालवणे यांसारखे प्रत्यक्ष आचरणात आणण्याचे 'उपयोजित शास्त्र' (Experiential Science) आहे. हठप्रदीपिकेतील खालील श्लोकात हाच मुद्दा अतिशय ठामपणे मांडलेला दिसतो -

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।

क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ (ह. प्र. १.६६)

या श्लोकाचा भावार्थ असा की केवळ योग्यासारखा वेष परिधान करून किंवा योगशास्त्राविषयी बोलून, ऐकून योगाचे लाभ मिळत नाहीत, तर प्रत्यक्ष तशी कृती करण्यानेच योगाभ्यासामध्ये यश मिळते, हे त्रिवार सत्य होय. तसे पाहता योगाभ्यास सोपा, सुलभ आणि बिनखर्चिक आहे. योगाभ्यासासाठी वंश, जात, धर्म, भाषा, लिंग असे कुठलेही भेदभाव वा बंधने नाहीत. म्हणून 'मानवाला मिळालेल्या अनमोल मानवी जीवनाचे सार्थक करणारी योग ही जीवन-साफल्याची अद्भूत गुरूकिल्ली

आहे', असे म्हटले, तर ती अतिशयोक्ती ठरू नये. योग हा सर्वांसाठी लाभदायक आहे, अशी हठप्रदीपिकेच्या खालील श्लोकातून जणू ग्वाहीच दिलेली आहे -

**युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।**

**अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्व योगेष्वतन्द्रितः ॥ (ह.प्र. १.६४)**

म्हणजे तरुण, वृद्ध, अतिवृद्ध, रोगी किंवा अशक्त लोकही योगाभ्यास करू शकतात. आळस सोडून नित्यनेमाने योगाभ्यास केल्यास या सर्वांना योगसाधनेत यश मिळेल, असे आश्वासन या श्लोकातून दिलेले आहे. योगाभ्यास दृढ म्हणजेच पक्का व्हावा म्हणून काय करायला पाहिजे, याचे स्पष्ट मार्गदर्शन पातंजलयोगदर्शनाच्या खालील सूत्रातून मिळते -

**स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ (पा. यो. सू. १-१४)**

याचा अर्थ योगाचा अभ्यास दीर्घकाळ, निरंतर आणि त्याविषयीच्या आदराने म्हणजे प्रेमाने, हौसेने अनुसरला, तरच तो दृढ होतो. योगाच्या आचरणामध्ये कोणकोणते अडथळे येऊ शकतील, याचीही पूर्वसूचना स्वात्माराम मुनींनी आपल्याला हठप्रदीपिकेच्या खालील श्लोकातून दिली आहे-

**अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।**

**जनसंङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ (ह. प्र. १-१५)**

म्हणजे आवश्यकतेपेक्षा अधिक भोजन, अधिक श्रम, अधिक बोलणे, नियमांचा अती आग्रह, तसेच अत्याधिक लोकसंग्रह व मनाची चंचल वृत्ती, या सहा गोष्टी योगाभ्यासाला मारक ठरतील. याचबरोबर कोणत्या गोष्टी योगाभ्यासाला पूरक ठरतील, याचाही उल्लेख लगेचच पुढच्या श्लोकात केला आहे. तो श्लोक असा -

**उत्साहात् साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।**

**जनसंगपरित्यागात् षड्भिर्योगः प्रसिध्यति ॥ (ह. प्र. १-१६)**

म्हणजे उत्साह, साहस, धैर्य, योगशास्त्राचे यथार्थ ज्ञान, दृढ संकल्प व (सततच्या) जनसंपर्कापासून दूर राहणे, या सहा गोष्टींमुळे योगाभ्यास चांगल्या प्रकारे यशस्वी होतो.

## योग जगावा क्षणोक्षणी ।

'योग जाणावा । योग आचरावा ।' हे सुरुवातीचे दोन महत्त्वाचे टप्पे यशस्वीपणे पार केल्यावर येतो 'योग जगावा क्षणोक्षणी ।' हा सुखद अनुभव घेण्याचा काळ. यथाशक्ती पण दीर्घकाळ, निरंतर, मनापासून, आवडीने आणि प्रामाणिकपणे योगाभ्यास करणाऱ्या योगसाधकाची जीवनशैली मग आपसूकच योगमय होते. योगसाधनेतून प्रबळ होत जाणारी विवेकबुद्धी अशा साधकाला आदर्श विचार-उच्चार-आचार, तसेच आदर्श

आहार-विहार-विश्रांती यांवर आधारलेली योगजीवनशैली जगण्याला प्रोत्साहित करते. अशा साधकाची, आपल्या स्वास्थ्यासाठी व एकंदर जीवनासाठी चांगले काय, वाईट काय, हे जाणून त्यानुसार ठाम निर्णय घेण्याची व त्यानुसार निर्धारपूर्वक आचरण करण्याची विवेकशक्ती दिवसेंदिवस प्रबळ होत जाते. अशा प्रकारे ज्याने योग जाणला, योग आचरणात आणला तो योगसाधक आता जीवनात क्षणोक्षणी खऱ्या अर्थाने योग जगू लागतो. यातूनच मग सध्याच्या प्रतिकूल काळात बिघडलेली जीवनशैली हळूहळू पण निश्चितपणे सुधारत जाते. अशा योगसाधकाला मग अनेक छोट्यामोठ्या, पण उत्साहवर्धक सिद्धी प्राप्त होऊ लागतात, हा अनेक योगसाधकांचा स्वानुभव आहे. योगाभ्यासामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या 'सजग/सहज भेदात्मक शिथिलता' (Conscious/Unconscious Differential Relaxation) तसेच 'एकतत्वाभ्यास' ह्या आणि अशा अनेक मनोकायिक शिथिलीकरणाच्या आणि एकाग्रतेच्या संकल्पना काही काळानंतर योगसाधकाच्या दैनंदिन जीवनशैलीचा अविभाज्य भागच बनून जातात. असे झाले की योगसाधक 'योग जगावा क्षणोक्षणी' ह्या उक्तीचा सुखद अनुभव घेऊ लागतो. अशा योगसाधकाच्या सर्व कृतीतून मग 'योगः कर्मसु कौशलम्।' ह्या वचनाचा सर्वांना प्रत्यय घेऊ लागतो. मग सर्व कार्यात कौशल्य व सहजता आल्यामुळे अशा योगसाधकाची सर्व कामे उत्तम प्रतीची होऊ लागतात.

## योग रुजवावा घरोघरी ।

असा हा जीवनोपयोगी 'योग रुजवावा घरोघरी', असे प्रत्येक योगप्रेमीला वाटणे अगदी स्वाभाविक आहे. योग म्हणजे काय हे ज्याने योगक्षेत्रातील जाणकार व्यक्तीकडून, अनुभवी शिक्षकाकडून चांगल्या प्रकारे जाणून घेतले आहे आणि त्याप्रमाणे जो प्रत्यक्ष योगाभ्यास करतो आहे आणि जीवनातील प्रत्येक क्षणी जो योग जीवनशैलीचे आचरण करतो आहे, असे योग्य प्रकारे प्रशिक्षित झालेले योगशिक्षक/योगशिक्षिका योग घरोघरी रुजवायच्या शुभकार्यात फार मोलाची मदत करू शकतील. योगशिक्षणाची आणि त्याच्या जोडीला योगोपचार व निसर्गोपचार यांबद्दलची लोकांची आवड व निकड आज भारतातच नव्हे, तर जगभर फार शीघ्रतेने वाढते आहे. अशा वेळी योग्य प्रकारे प्रशिक्षित झालेले योगशिक्षक/योगशिक्षिका, योगोपचारक, निसर्गोपचारक आवश्यक तेवढ्या संख्येने समाजात उपलब्ध असणे अत्यंत गरजेचे आहे. तसे झाले तरच 'योग रुजवावा घरोघरी।' हे योगस्वप्न सत्यात उतरू शकेल. यासाठी योग, योगोपचार, निसर्गोपचार तसेच निसर्गजीवन यांविषयी शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण देणाऱ्या संस्था आवश्यक त्या संख्येत व क्षमतेत वाढायला हव्यात. मुलामुलींना शाळा-कॉलेजांमधून योग, निसर्गजीवन, योगोपचार व निसर्गोपचाराचे

शास्त्रशुद्ध शिक्षण पद्धतशीरपणे मिळायला हवे. कामाच्या, उद्योगाच्या, व्यवसायाच्या ठिकाणी ठराविक वेळी हे योगशिक्षण आपल्या सेवकांना, कर्मचाऱ्यांना, सहकाऱ्यांना, अधिकाऱ्यांना मिळेल याची व्यवस्था प्रत्येक व्यवस्थापनाने मनापासून करायला हवी. **योग: कर्मसु कौशलम्।** या भगवद्गीतेतील योगेश्वर श्रीकृष्णाच्या वचनाप्रमाणे योगशिक्षणामुळे कर्मचारी, सहकारी, अधिकारी एवढेच नव्हे, तर प्रत्येक योगसाधकाच्या कार्यक्षमतेत लक्षणीय वाढ होते, हे आता निर्विवाद सिद्ध झाले आहे. त्यामुळे अशा योगशिक्षणाचा अंततः प्रत्येक व्यवस्थापनाला फायदाच होईल, याबद्दल कसलीही शंका नसावी. त्याचबरोबर योगशिक्षण फक्त शहरातच नव्हे, तर गावागावात, अंगणवाडी, ग्रामपंचायत, आदी सर्व स्तरांवर पोहोचेल, अशीही व्यवस्था व्हायला हवी.

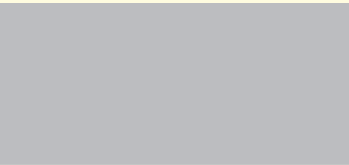
अशा प्रकारे विविध प्रकारची कामे करणाऱ्या नागरिकांची कार्यकुशलता, नैपुण्य आणि उत्पादकता योगाभ्यासामुळे वृद्धिंगत झाली, तर जगातील सर्व देशांची प्रगतीसुद्धा झपाट्याने होईल, हे काही वेगळे सांगायला नको. योगाभ्यासामुळे मनःशांती, सुख-समाधान लाभते. साधकाच्या व्यक्तिमत्त्वात, स्वभावात चांगले लक्षणीय बदल घडून येतात. योगसाधकाच्या विवेकशक्तीला बळ मिळते. **असा हा योग घरोघरी रुजला, तर जगातील सर्व लोक परस्पर सहकार्याने आणि शांती, समाधानाने ह्या पृथ्वीवर सुखेनैव जगण्याचा अनोखा अनुभव घेऊ शकतील. म्हणून आनंदमय स्वास्थ्यासाठी – योग जाणावा। योग आचरावा। योग जगावा क्षणोक्षणी। योग रुजवावा घरोघरी।।** ह्यासाठी आपल्यासारख्या सर्व योगप्रेमींच्या हृदयात जोपासलेल्या योगविषयक संकल्पना जेव्हा सर्वत्र प्रत्यक्षात येऊ लागतील तेव्हा अशा योगसाधकांची संख्या जगभरात निश्चितच वाढत जाईल. असे झाले तर या पृथ्वीवरच मानवाला स्वर्गसुख अनुभवण्याचे परमभाग्य लाभू शकेल, असा विश्वास वाटतो!

श्रीधर परब

(श्रीधर परब)

संपादक

भ्रमणध्वनी : ९८२१५५६६७७, Email : shreedharparab8@gmail.com





## हठप्रदीपिका : एक उत्तम योगमार्गदर्शक (नादानुसंधान विभाग - लेखांक १२)



गंधाली दाशरथे

(भ्रमणध्वनी : ९३२२२६४९६३)

### खेचरी मुद्रेचे फायदे

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत्।  
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी सम्प्रजायते॥ (ह. प्र. ४.४७)  
भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते।  
ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते॥ (ह. प्र. ४.४८)  
अभ्यसेत् खेचरीं तावद्यावत् स्याद्योगनिद्रितः।  
सम्प्राप्रयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन॥ (ह. प्र. ४.४९)  
निरालम्बं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।  
स बाह्याभ्यन्तरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम्॥ (ह. प्र. ४.५०)

**अन्वय :** पुरस्तात् च एव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत्। खेचरी-मुद्रा अभ्यस्ता उन्मनी अपि समप्रजायते॥४७॥ भ्रुवोः मध्ये शिवस्थानं तत्र मनः विलीयते। तत् पदं तुर्यं ज्ञातव्यम्। तत्र कालः न विद्यते॥४८॥ यावत् योगनिद्रितः स्यात् तावत् खेचरीम् अभ्यसेत्। सम्प्राप्त योगनिद्रस्य कालः कदाचनः न अस्ति॥४९॥ मनः निरालम्बं कृत्वा किञ्चित् अपि न चिन्तयेत्। स बाह्याभ्यन्तरे घटवत् व्योम्नि ध्रुवं तिष्ठति॥५०॥

**शब्दार्थ :** पुरस्तात् = पूर्वेकडे, पुढच्या बाजूला. पूर्येत = संपूर्ण भरून जाणे. अभ्यस्ता = अभ्यासाने. सम्प्रजायते = उत्पन्न होणे. विलीयते = विलीन होणे. तुर्यं = तुर्यावस्था. (चित्ताची एक अलौकिक अवस्था) योगनिद्रा = समाधी अवस्था. निरालम्ब = राजयोग, समाधि अवस्था. व्योम = आकाश. ध्रुव = निश्चित.

**श्लोकार्थ :** जेंव्हा सुषुम्ना नाडी पुढच्या बाजूने अमृतधारेने भरून जाते, तेंव्हा निश्चितच खेचरी मुद्रा साध्य होते. खेचरी मुद्रेच्या अभ्यासाने उन्मनी अवस्था प्राप्त होते. (४७) भ्रुवयांच्या मधोमध शिवाचे स्थान आहे. (खेचरी मुद्रा साध्य झाल्यानंतर) तेथे मन लीन होते. तेच अंतिम ध्येय समजले पाहिजे. कारण तेथे मृत्यू नसतो.(४८) जोपर्यंत समाधि अवस्था प्राप्त होत नाही, तोपर्यंत खेचरी मुद्रेचा अभ्यास करत राहिला पाहिजे. कारण समाधी अवस्था प्राप्त झाल्यानंतर काळ (मृत्यू) तेथे राहत

नाही. (४९) मनाला निरालंब करून कोणताही संकल्प, विकल्प न करता जेव्हा साधक त्या स्थितीत राहतो, तेव्हा तो आतून-बाहेरून, घटाप्रमाणे, आकाशात निश्चितच स्थिर राहतो. (५०)

**विवरण :** प्रस्तुतच्या चारही श्लोकात खेचरी मुद्रेचे फायदे सांगितले आहेत. श्लोक क्रमांक ४७ मध्ये जेव्हा सुषुम्ना पूर्वेकडून भरून जाते तेव्हा निश्चित रूपामध्ये खेचरी अवस्था प्राप्त होते आणि खेचरी मुद्रेच्या या अभ्यासाने उन्मनी अवस्था सुद्धा प्राप्त होते, असे सांगितले आहे. या श्लोकात स्वात्मारामांना असे सांगायचे आहे की प्राणाचा लय झाल्यानंतर म्हणजेच प्राणवायूचे वहन अगदी संधगतीने झाल्यानंतर मेरूदंडापासून मस्तकापर्यंत सुषुम्ना अमृतस्रावाने भरून जाते. प्राचीन योग ग्रंथामध्ये पुढचा मार्ग (पूर्व मार्ग) आणि मागचा मार्ग (पश्चिम मार्ग) असे उल्लेख आढळतात. याचा अर्थ आज्ञाचक्राच्या म्हणजेच कपालमध्याच्या पुढच्या बाजूने व मागच्या बाजूने म्हणजेच मागे मस्तकाकडून या दोन्ही ठिकाणाकडून मस्तक अमृतस्रावाने भरून जाते आणि असे झाल्यानंतर उन्मनी अवस्था प्राप्त होते. उन्मनी अवस्था म्हणजे मनाची संपूर्णवस्था. मन दृश्य जगातून संपूर्णपणे बाहेर पडून मुक्त होऊन परमश्रेष्ठ ब्रह्मामध्ये विलीन होते. ही संपूर्ण ज्ञानाची अवस्था आहे. परामात्म्य स्वरूपात विलीन होऊन मीपण संपूर्णपणे गळून पडणे, म्हणजे उन्मनी.

४८व्या श्लोकात खेचरी मुद्रेने तुर्यावस्था प्राप्त होते, असे म्हटले आहे. स्वात्माराम या श्लोकात सांगतात की दोन्ही भुवयांच्यामध्ये शिवाचे स्थान आहे. जेव्हा आपण आपले मन तेथे लीन करतो तेव्हा तेच आपले अंतिम साध्य मानले पाहिजे. कारण तुम्हाला त्या वेळी तुर्यावस्था प्राप्त होते. कारण तेथे मृत्यू पोहचू शकत नाही. आज्ञाचक्राचे महत्त्व, शांभवी मुद्रेचे महत्त्व हठयोगात फार मोठे आहे. केवळ दोन भुवयांच्या मध्ये एकटक पहाणे एवढीच ही क्रिया नाही, तर शरीराबरोबरच मनाचाही तेथे लय झाला पाहिजे. आता तुर्यावस्था म्हणजे काय? तर मनाच्या चार अवस्था सांगितल्या आहेत. १) पहिली अवस्था ही **जागृतावस्था**. या अवस्थेत शरीर व मन दोन्ही सजग असून ते जागृतावस्थेत एखादे कर्म करत असतात. २) **स्वप्नावस्था** - या अवस्थेत झोपेपूर्वीची स्थिती असते. शरीर झोपलेले असते. पण मन जागृत असते आणि मनाने काही ना काही सूक्ष्म रूपात कार्य सुरू असते. ३) **सुषुप्ति अवस्था** - ही गाढ झोपेची अवस्था असते. यामध्ये शरीर व मन दोघेही विश्रांती घेत असतात, परंतु गाढ झोपेतून उठल्यानंतर मला आज काय छान झोप लागली, असे स्मरण होते. ४) **तुरियावस्था** - ही समाधी अवस्था किंवा शून्यावस्था असते. येथे विचारांचा पूर्णपणे विराम झालेला असतो. शरीर जागृत असते. डोळे अर्धे उघडे असतात. आध्यात्मिकदृष्ट्या सर्वांमध्ये श्रेष्ठ अशी ही अवस्था असते.

सर्वसामान्य माणूस पहिल्या तीन अवस्था जाणू शकतो, परंतु जागेपणी विचारशून्य अवस्था फक्त उच्च प्रतीची योगसाधना करणारा योगसाधकच जाणू शकतो.

आपले निंबाळकर गुरुजी काय किंवा स्वामी कुवलयाणंद काय - या दोघांनीही आपणास केवळ भोळेपणाने योगसाधनेकडे न बघता, शास्त्रीय दृष्टिकोनातून त्याकडे पाहण्याची दृष्टी दिली. त्यानुसार ध्यानावस्थेबद्दल सुद्धा खूप शास्त्रीय प्रयोग झाले आहेत. जागृत अवस्थेत एखादा विद्यार्थी जेव्हा अभ्यास करत असतो, तेव्हा इलेक्ट्रोग्राफच्या साहाय्याने त्याच्या मेंदूचे परिक्षण केले असता इलेक्ट्रोवेव्ह किंवा मॅनेटिक वेव्हचे एके ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी अत्यंत वेगाने वहन होत असते, मेंदूतल्या नर्व्हज या अत्यंत वेगाने काम करत असतात. परंतु जसजसे ध्यानावस्थेकडे वाटचाल होऊ लागते, तसतसे मेंदूमधील विचार कमी कमी होऊ लागतात, तसतशा या मॅनेटिक वेव्हज कमी कमी होऊ लागतात. स्वप्नावस्थेत शरीर जरी निद्रिस्त असले तरी मनातील विचारांचे वेगाने वहन होत असते. त्यामुळे अशा स्थितीत सुद्धा मॅनेटिक वेव्हज वेगाने धावत असतात. सुषुप्ति अवस्थेत विचार थांबलेले असतात. गाढ झोपेची ही अवस्था असते. त्यामुळे इलेक्ट्रोवेव्हचे वहनाचे प्रमाण अत्यंत कमी असते आणि तुरीयावस्थेत शरीर जागृत अवस्थेत परंतु मनाची पूर्ण विश्रांती अशा वेळी इलेक्ट्रोवेव्हजच्या वहनाचे प्रमाण अत्यंत कमी असते. पाचवी आहे एक **तुरीयातीत** अवस्था. यामध्ये डोळे उघडे ठेवून ध्यान लावले जाते. डोळे बंद करून जेव्हा ध्यानाची सवय लागते, त्यानंतर ही तुरीयातीत अवस्था प्राप्त होऊ शकते. असे म्हणतात की हे इलेक्ट्रोवेव्हचे निदान जागृत, स्वप्न व सुषुप्ती अवस्थेपर्यंतच होऊ शकते. म्हणजे धारणा व ध्यान इथपर्यंतच त्याचे मोजमाप होते, पण तुरीया व तुरीयातीत अवस्था म्हणजेच समाधी अवस्थेचे शास्त्रीय निदान होऊ शकत नाही. शास्त्र अजून तिथपर्यंत पोचले नाही. ते केवळ अनुभवजन्यच आहे. त्यामुळे जागृतपणी विचारहीन अवस्था म्हणजे तुरीयावस्था. खेचरीमुद्रेमुळे ही तुरीयावस्था प्राप्त होते. तुरीयावस्था प्राप्त केलेला साधक मृत्युला जिंकतो, असे सांगितले जाते. म्हणजे त्याला मृत्यू येत नाही असे नाही, तर त्याचे चित्त अमर्त्यभावात जाते.

४९व्या श्लोकात योगनिद्रेबाबत सांगितले आहे. जोपर्यंत योगनिद्रा साध्य होत नाही, तोपर्यंत खेचरीमुद्रेचा अभ्यास करत राहिला पाहिजे. कारण योगनिद्रा प्राप्त झाल्यानंतर काळ तेथे राहातच नाही. म्हणजेच आपण काळाला जिंकतो. आता योगनिद्रा म्हणजे काय? या ठिकाणी योगनिद्रा म्हणजे समाधी. जोपर्यंत समाधी अवस्था प्राप्त होत नाही, तोपर्यंत खेचरीमुद्रेचा अभ्यास करत राहिले पाहिजे. म्हणजेच खेचरीमुद्रा ही केवळ शरीरापुरती मर्यादित क्रिया नाही. केवळ जीभ उलट करून मागे नेली व दृष्टी भ्रुमध्यावर ठेवली की झाली खेचरी मुद्रा साध्य, असे नाही, तर त्यात

पूर्ण विलीन होणे महत्त्वाचे आहे. योगनिद्रेप्रमाणे म्हणजे अगदी स्व-ला विसरून जाणे येथे महत्त्वाचे आहे. आता शब्दशः अर्थाने योगनिद्रा म्हणजे शवासन किंवा आपल्या गुरुर्जींच्या भाषेत चैतन्यासन. शवासनामध्ये शरीर जागृत ठेवून मनाला झोप द्यायची आहे. अत्यंत जमायला कठीण असे हे आसन आहे.

**उत्तानं शववद भूमौ शयनं तच्छवासनम्।**

**शवासनं श्रांतिहरम् चित्तविश्रान्तिकारकम्॥ ह. प्र. १.३४**

**अर्थ :** शवाप्रमाणे जमीनीवर पाठ टेकून झोपणे म्हणजे शवासन. शवासनामुळे शरीर व मनाला विश्रांती मिळते.

म्हणजे शवासनाचे वर्णन आपण एवढेच करू शकतो की शवाप्रमाणे हालचाल न करता पाठीवर झोपणे. यासाठी प्रथम शरीरावर व मग मनावर ताबा मिळवावा लागतो. प्रथम शरीर नाही या अवस्थेतून हळूहळू मनसुद्धा नाही या अवस्थेपर्यंत पोचणे ते सुद्धा अगदी जागृतावस्थेत, हे अत्यंत कठीण काम. धारणा किंवा ध्यानाचेही अगदी तसेच. केवळ डोळे मिटून एखाद्या गोष्टीचे चिंतन करत करत स्वतःला विसरून जाण्यापर्यंतच्या स्थितीपर्यंत जाणे म्हणजे ध्यान. योग हा प्रयोगात्मक आहे, असे म्हणतात ते एवढ्यासाठीच. शिकवण्याची क्रिया जवळ जवळ नाहीच. जे करायचे ते स्वतः, त्यासाठी प्रथम शरीर, मग श्वास, मग मन यावर संपूर्ण ताबा असेल, तरच ते जमू शकते. म्हणून खेचरी ही केवळ शारीरिक अवस्था नाही, तेथे पूर्णपणे लय होणे महत्त्वाचे. हा लय होणे हेच योगनिद्रा या शब्दातून स्वात्मारामांना सांगायचे आहे.

५०व्या श्लोकात मनाला निरालंब करून कोणतेही विचार मनात येऊ न देता विचारहीन अवस्था प्राप्त करून घ्यायची आहे. अशी अवस्था प्राप्त झाल्यानंतर साधक घटाप्रमाणे आतून व बाहेरून निश्चितच आकाशरूपात स्थिर राहतो, असे म्हटले आहे.

या श्लोकात निरालंब असा शब्द आला आहे. निरालंब म्हणजे राजयोग. म्हणजेच धारणा, ध्यान व समाधी. चित्ताने प्रथम धारणेचा अभ्यास, मग धारणेतून हळूहळू ध्यानात प्रवेश करणे आणि मग मनाची विचारशून्य अवस्था प्राप्त झाल्यानंतर समाधी म्हणजेच एकरूपतेची अवस्था प्राप्त करून घेणे. हठप्रदीपिकेच्या तिसऱ्या अध्यायाच्या तिसऱ्या श्लोकात असे म्हटले आहे-

**प्राणस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते।**

**तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम्॥ (ह. प्र. ३.३)**

**अर्थ :** जेव्हा सुषुम्ना राजमार्गासाठी सुखदायी होते म्हणजेच सुषुम्नेचे मध्यम मार्गातून वहन होऊ लागते तेव्हा चित्त निरालंब होऊन मृत्युचे भय दूर होते. या श्लोकात निरालंब याचा अर्थ 'कोणत्याही आलंबनाशिवाय' असा होतो.

ध्यान करताना ध्याता, ध्यान आणि ध्येय अशी त्रिपुटी असते. म्हणजेच ध्यानासाठी एक विषय घेतला जातो. परंतु ही त्रिपुटी सोडल्याशिवाय आत्मसाक्षात्काराचा खरा बोध होत नाही. त्रिपुटीमध्ये ध्याता म्हणजे साधक, हा परमेश्वराहून वेगळा असतो व जोपर्यंत निरालंब म्हणजेच कोणत्याही आलंबनाशिवाय जेव्हा ध्यान होऊ लागते तेव्हाच आत्मसाक्षात्काराचा दीप उजळू लागतो. तुकाराम महाराज म्हणतात -

**सांडिली त्रिपुटी दीप उजळला घटी। विषयी विसर पडला निशेष।**

**अंगी ब्रह्मरस ठसावला। देवभक्तपण तुका म्हणे नाही भिन्न।।**

असे अभिन्नत्व निर्माण होणे म्हणजे निरालंब ध्यानाचे फल प्राप्त होणे होय.

निरालंबचा आणखी एक अर्थ हठप्रदीपिकेच्या ४.३-४ मध्ये आला आहे.

**राजयोग : समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी।**

**अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परंत पदम् ॥ (ह. प्र. ४.३)**

**अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम्।**

**जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चैत्येकवाचकः॥ (ह. प्र. ४.४)**

अर्थ : राजयोग, समाधि, उन्मनी, मनोन्मनी, अमरत्व, लय, तत्त्व, शून्याशून्य, परमपद, अमनस्क, अद्वैत, निरालंब, निरञ्जन, जीवन्मुक्ती, सहजा, तुर्या - हे सगळे एकाच अर्थाचे वाचक आहेत. राजयोगासाठी हे पर्यायवाची शब्द आहेत.

असा निरालंब झालेला साधक म्हणजेच राजयोग प्राप्त झालेला साधक आतून, बाहेरून घटाप्रमाणे आकाशात निश्चितरूपात स्थित होतो. एखादा घट म्हणजेच रिकामे मृत्तिकापात्र आतून, बाहेरून हवेने भरून गेलेले असते. म्हणजे हवेशिवाय जेथे काहीच नसते. त्याप्रमाणे खेचरी मुद्रा प्राप्त झाल्यानंतर, निरालंब असणारा योगी केवळ परमेश्वररूप होतो.

घेरंड संहितेला 'घटस्थ योग' असेही म्हटले जाते.

**घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम्।**

**इदानी श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो॥ (घे. स. १.२)**

अर्थ : हे प्रभु तत्त्वज्ञानासाठी प्रसिद्ध जो घटस्थ योग आहे तो जाणण्यासाठी मी इच्छुक आहे. हे प्रभो तो मला सांगण्याची कृपा करावी.

म्हणजेच आपल्या शरीराला घटाची उपमा दिली आहे. जन्मतः हा घट पूर्ण रिकामा असतो. परंतु योगसाधनेने तो भरून काढावा, असे घेरंड ऋषी म्हणतात. याप्रमाणेच या ४.५० व्या श्लोकात शरीराला घटाची उपमा दिली आहे व तो परमेश्वरात विलीन करावा. त्यामुळे तुर्यावस्था प्राप्त होते, योगनिद्रा प्राप्त होते, मन निरालंब होते, असे स्वात्माराम म्हणतात.



## LET FOOD BE THY MEDICINE

### आहार होऊ घा तुमचे औषध!



दुर्गादास सावंत

(योग व निसर्गोपचारक आणि योविनिचे उपकार्याध्यक्ष,

मो. : ९८२०४७९४६३)

### लेखांक - २२ : लंघन (उपवास) भाग -२

सामान्यपणे असे आढळते की सांप्रदायिक कर्मकांड अथवा व्रत या नावाखाली उपवास करणारे कित्येकजण भाजलेले/तळलेले शेंगदाणे, बटाटा चिप्स, साबुदाण्याची खिचडी किंवा वडा, दही, कंदमुळे अशा पदार्थांचे सेवन करतात. त्यामुळे असा प्रश्न मनात येतो की, दररोजच्या वरण-भात, भाकरी-भाजी वगैरे मध्ये काय वाईट होते? हे सर्व उपवसाच्या नावाखाली जे वर उल्लेखलेले पदार्थ आपण पोटात ढकलतो त्यापेक्षा ते कितीतरी पटीने बरे होते, कमी विष निर्माणकारक होते. उपवासाचा उद्देश विषसंचय दूर करणे, पचनसंस्थेला आराम देणे असा असावा. त्यामुळे उपवासादरम्यान केवळ फळांचे सेवन करणे, हे एक वेळ पटतं. काहींच्या मते नेहमीच्या आहारात बदल म्हणजे उपवास किंवा तथाकथित 'डायटिंग'. अर्थात जिथं उपासना पद्धतीचा अथवा संप्रदायाचा प्रश्न येतो तेथे तार्किक भाष्य करणे कठीण होऊन बसते किंवा ते स्वीकारले जात नाही. परंतु वैज्ञानिक किंवा निसर्गोपचाराच्या दृष्टीने त्यावर जरूर चर्चा होऊ शकते, नव्हे करावीच. अर्थात संत तुकाराम महाराज म्हणून गेलेत तसे एकावे जनाचे करावे मनाचे, काय करणे किंवा न करणे हा शेवटी ज्याचा त्याचा स्वतंत्र निर्णय आहे. वारकरी संप्रदायामध्ये 'निर्जली एकादशी'ची परंपरा आहे, तसेच रोझे ठेवताना सकाळ पासून सायंकाळ पर्यंत पाण्याचंही सेवन केले जात नाही. परंतु निसर्गोपचाराच्या दृष्टिकोनातून पाणी हे शरीरांतर्गत होणाऱ्या सर्व जीवरासायनिक प्रक्रियांचे व शरीर क्रियांचे माध्यम असते. त्यामुळे उपवासादरम्यान नेहमीपेक्षा जास्त पाणी प्यायला पाहिजे, ज्यामार्फत विषाचे उत्सर्जन होणार असते, अन् तोच तर उपवासाचा मुख्य उद्देश असतो.

उपवास म्हणजे पाण्याशिवाय दुसऱ्या कशाचेही सेवन न करणे होय, उपवासाचे जिन्नस हा त्या अर्थी एक विनोद आहे. उपवास म्हणजे आकाश चिकित्सा असून आकाश हे पंचमहाभूतांपैकी सर्वात सूक्ष्म तत्व व महाभूत असल्याने, विषसंचय दूर

करण्याबाबतीत ते सर्वात जास्त प्रभावी ठरते, म्हणूनच महात्मा गांधीजी आकाश तत्वाचे वर्णन 'आरोग्य सम्राट' असे करायचे. उपवासाचा काल, वेळ, सेवन करण्याचे पदार्थ या बाबींप्रमाणे विभिन्न प्रकारे उपवासाचे वर्गीकरण करता येते.

**कालानुसार :** १ ते २ दिवस उपवास म्हणजे ऱ्हस्व कालीन, ३ ते ७ दिवस म्हणजे मध्यम कालीन, तर ८ ते २१ दिवसीय उपवास दीर्घ लंघन म्हणून ओळखले जाते. २१ दिवसाहून जास्त काळ सलग उपवास करणे मात्र निसर्गोपचाराला मान्य नाही, त्यास 'उपासमार' (starvation) अशा शब्दाने डॉ. हर्बर्ट शेल्टन या अमेरिकन निसर्गोपचार तज्ज्ञाने संबोधले, ज्यांना लंघनशास्त्राचे जनक अथवा पितामह असे मानले जाते, कारण त्यांनी उपवासावर अनेक प्रयोग केले आहेत.

**वेळे नुसार :** प्रातःकालीन, सायंकालीन, दैनिक उपवास, २४ तासाचा एक दिवशीय उपवास, असे शब्द वापरले जातात.

**उपवासादरम्यान कशाचे सेवन केले जाते त्यावरून :** निर्जली उपवास (पाणीही वर्ज्य), जलोपवास (केवळ पाण्यावर), रसाहारोपवास (फळांचे, भाज्यांचे रस, सूप, नारळपाणी, उसाचा रस यांचे सेवन), फलाहारोपवास (केवळ फळांचे सेवन), तक्रोपवास (केवळ ताकाचे सेवन), किंवा एकाहारोपवास (कोणत्याही एकाच आहाराचे उपवासादरम्यान सेवन), केवळ कच्च्या आहाराचे सेवन, असे प्रकार होऊ शकतात.

**उपवासाची तयारी :** अकस्मात सर्दी, ताप, हगवण, भूक नसणे अशा कारणाने तब्येत बिघडली, तर उपवासाची पूर्व तयारी करायला काहीच वाव नसतो. मात्र पूर्व नियोजित आणि विशेषतः दीर्घकालीन उपवासाला पूर्व तयारीची गरज असते. उपवासाचे विज्ञान व तत्वज्ञान याविषयी वाचन, श्रवण या माध्यमातून माहिती मिळवणे, उपवासाच्या प्रेरणेसाठी व त्याहून महत्त्वाचे म्हणजे ती प्रेरणा टिकवण्यासाठी, मानसिक तयारीसाठी अत्यावश्यक असते. एक दिवसीय लंघनासाठी विशेष तयारीची गरज नसते. परंतु जेवढा लंघनाचा कालावधी जास्त तेवढ्या जास्त दिवसांपासून त्याचे वेध सुरू होतात. ऱ्हस्व कालीन उपवासासाठी फक्त पहिल्या दिवशी हलका आहार घेतल्यास पुरेसे आहे. मात्र दीर्घ लंघनाकरता एक दिवस अगोदर केवळ तीन वेळा फळांच्या रसाचे सेवन करावे, दोन दिवस अगोदर नेहमीसारखे फळांची न्याहारी, जेवणाच्या वेळी बहुतेक पातळ आहार जसे पेज, नाचणीचे सूप, मुगाचे कढण, नारळ पाणी, असा बेत असावा. तीन दिवस अगोदर फार कोरडा नाही, परंतु अर्ध पातळ आहार असो द्यावा. चार दिवस अगोदर हलका आहार, अशी तयारी असल्यास उत्तम.

तसेच उपवास सोडताना यापेक्षा जरा जास्तच संयम बाळगणे आवश्यक आहे.

असे म्हटले जाते की, एकवेळ एक मूर्खही उपवास करू शकेल, मात्र एक शहाणाच उपवास सोडू जाणे. दीर्घ लंघन मोसंबी रस, संत्री रस यांच्या सेवनाने सोडावे. ऱ्हस्व लंघनामध्ये लगेच सामान्य आहार घ्यायला हरकत नसावी, मात्र दीर्घ लंघनाच्या बाबतीत उपवास सोडलेल्या दिवशी केवळ भाज्या शिजवलेले पाणी, लाह्या भिजवलेले पाणी, पेजेचे निव्वळ पाणी असे सेवन करावे. दुसऱ्या दिवशी तांदळाची पेज, नाचणीचे पातळ सूप, मुगाचे कढण, नारळपाणी यांचा अंतर्भाव करावा. पुढे क्रमाक्रमाने वरण-भात अन् शेवटी भाकरी, असे सामान्य आहाराकडे परतावे.

फांदी वरच्या पिवळ्या पानांना, तोडू नका,  
एक दिवस ती आपोआप गळून पडतील.



बसत जा घरातील वडीलधारी मंडळीं बरोबर, बोलत राहा,  
एक दिवस ती आपोआप शांत होतील.

होवू ढा त्यांना बेहिशेबी, खरचू ढा, मनासारखं वागू ढा त्यांना,  
एक दिवस ती आपोआप तुमच्या साठी, इथेच सर्व सोडून जातील.

नका टोकू त्यांना सारखं सारखं, तेच तेच बोलत राहतात म्हणून,  
एक दिवस तुम्ही तरसून जाल, त्यांचा आवाज ऐकायला,  
जेव्हा ती अबोल होतील.

जमेल तेव्हा आशीर्वाद घ्या त्यांचा, वाकून, पाया पडून,  
एक दिवस ती आपोआप जातील वर तसबीर बनून,  
अर्थ नाही मग तुमच्या नमस्काराला, नतमस्तक होऊन, कान धरून.

नका बोलू चार चौघात त्यांना, खाऊ दे थोडे मनासारखं त्यांना,  
मग बघा वेणार पण नाही जेवायला,  
भले करा श्राद्ध, सारखं सारखं.

(व्हॉट्सअॅपवरून साभार)



**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)*

30

युगपत् चतुष्टयस्य तु वृत्तिः क्रमशः च तस्य निर्दिष्टा ।  
दृष्टे तथा अपि अदृष्टे त्रयस्य तत् पूर्विका वृत्तिः ॥३०॥

In the earlier Karika 29, there was a discussion about three (त्रयस्य) most important internal faculties:

- 1) Intellect / Mahat / Buddhi : Power of determination, will, problem solving
- 2) Ego / Ahamkar : 'I' principle / Self assertion responsible for sense of individual separate identity
- 3) Mind / Manas : Deliberation, Observation, apprehension, Sankalpa - Vikalpa.

This Karika gives more elaborate information about the process of acquiring true and valid knowledge. In addition to three most important internal faculties (Mind, Ego and Intellect), the fourth element which is essential is one or many of Sensory Organs – Dnyanendriyas.

The Karika beautifully and scientifically correlates :

- 1) Pramanas ( Drushtam, Anuman and Aapta Vachana – see Karika 4),
- 2) Four Elements involved in the process of knowledge (Indriya, Manas, Ahamkar and Buddhi),
- 3) Nature of the Object – about which Knowledge is acquired,
- 4) Details about the functioning of the Four Elements

The word दृष्टे refers to the Drushtam Pramana – which is the knowledge gained by direct perception through the five sensory organs. In Patanjali Yoga Sutras, this is referred to as a Pratyaksha Pramana. The term अदृष्टे refers to Anuman / Inference and Aapta Vachana / Verbal Testimony / Scriptures. Aapta Vachana is referred to Aagama Pramana in Patanjali Yoga Sutras.

The words चतुष्टय (Four Elements) and त्रयस्य (Three Elements) explain the number of Elements involved in the process of acquiring true and valid knowledge. In Drushta Pramana / Direct Perception, one or many of Dnyanendriyas are involved along with Manas (Mind), Ahamkar (Ego) and Buddhi (Intellect). Thus a group of four (Dnyanendriya, Mind, Ego and Intellect) are involved in Drushtam / Direct Perception. Whereas for Anuman / Inference and Aapta Vachana / Verbal Testimony / Scriptures, the involvement of Dnyanendriya is not there. Thus such knowledge is acquired through group of three (Mind, Ego and Intellect) only.

The nature of the object and the circumstances are deciding factors for the successive or simultaneous functioning of the (Three or Four) Elements involved. In all the three Pramanas, both possibilities are there. In majority of the cases, under normal circumstances (e.g. you see a snake at some distance in day light), the basic inputs (Sound, Touch, Form, Taste and Smell) are collected by Sensory Organs / Dnyanendriya. The inputs are further passed on to Mind / Manas for consideration. Subsequently it is passed on to Ahamkar for Identification with respect to “I”. Finally the inputs reach to the level of Buddhi / Intellect for final determination / decision making. In the process, four elements are acting one after the other successively or sequentially (क्रमशः). In exceptional cases (e.g. you see a snake very close in a flash of lightening at night), the spontaneous action is required and hence all the four elements, act almost simultaneously (युगपत्). The Table below can give further clarification on successive OR simultaneous action by four or three elements involved.

(Time indicated in Successive or Simultaneous columns is Hypothetical – For understanding purpose only)

ELEMENT INVOLVED	FUNCTION / KRIYA	SUCCESSIVE (क्रमशः)	SIMULTANEOUS (सुगुपतः)
Indriya / Sensory Organ	Observation / Aalochana	X seconds	0.025X seconds
Manas / Mind	Consideration / Sankalpa - Vikalpa	X seconds	0.025X seconds
Ahamkar / Ego / "I" ness	Identification with respect to "I"	X seconds	0.025X seconds
Buddhi / Intellect	Determination / Decision / Nischaya	X seconds	0.025X seconds
	TOTAL TIME TAKEN FOR FINAL DECISION	4X seconds	0.1X seconds
	EXAMPLE	you see a snake at some distance in day light	you see a snake very close in a flash of lightening at night

Yoga Vidya Niketan is organising BAL SANSKAR VARGA i.e.  
SANSKAR SHIBIR for CHILDREN at Yoga Bhavan, Vashi...  
Enrol at the earliest convenience...

ESTD 1974

## YOGA VIDYA NIKETAN

(REG. NO. F 3613 : BOM)

(Founder - LATE YOGACHARYA "PADMASHRI" SADASHIV NIMBALKAR)  
AN INDIAN YOGA ASSOCIATION MEMBER INSTITUTE

Organizing

### 10 Days Workshop

## SELF DEVELOPMENT THROUGH

# YOGA

## BAL SANSKAR VARGA

(SURYA NAMASKAR | YOGA LIKE EXERCISES | BREATHING EXERCISES | SIMPLE YOGIC KRIYAS | SANSKRIT SHLOKAS | FUN GAMES & MUCH MORE...)

**Age Group :** 6 to 12 Yrs.

**Date :** 6th to 15th May 2024

**Time :** 10.00am to 12.00 Noon

**For More Details :**

Contact Office: 022-27669710, 9321643305

Sonali: 9004865353 | Shilpa: 9594860069

Pradeep: 9869433790

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

Enroll your child and make this vacation fruitful for him and for you as well !!!



## Amrut Bindu Upanishad



**Nitin Tawde**

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

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



**Dr. Shiram Agashe**

### AMRUT BINDU UPANISHAD-4

In part 3, we have seen a very important *Sadhana*, **Nadanusandhan Sadhana**. It is also known as **Naad Brahma Sadhana** or **Swara Sadhana**. Meditative practices for this sadhana is given in Mantra number seven.

स्वरेण संघयेद्योगमस्वरं भावयेत्परम्।

अस्वरेणानुभावेन नाभावो भाव इष्यते ॥७॥

It says, one can attain the higher state of consciousness through *Swara* of any *Mantra*. By resonating with the sound of a *Mantra*, one goes to higher state of consciousness (स्वरेण संघयेद्योगम्). Higher state of consciousness means consciousness beyond mind. This state which is beyond the thoughts is called as *Unmani Avastha*. Next state in the meditation is to unite with अस्वरं. अस्वरं means total silence. After chanting of the *Mantra*, there is a state where there is no *Mantra* and no *Vritti*. When one becomes aware of that silence (अस्वरं भावयेत्परम्) and gets sink into that silence, it is known as *Param Padam*. अस्वरेणानुभावेन नाभावो भाव इष्यते ॥ So, by going beyond the sound and meditating on that silence, one merges with the Supreme. World is the projection of mind and therefore there cannot be any world in the

absence of mind (नाभावो भाव इष्यते). So, when one goes beyond mind, 'world' becomes 'no world', that means existence becomes non-existence. This is what is said in Mantra number seven. There are four types of *Vaani*. They are *Vaikhari*, *Madhyama*, *Pashyanti* and *Para*. *Vaikhari* means chanting *Mantra* loudly. There are swara in *Vaikhari vani*. *Madhyama* is the thought and *Pashyanti* is witnessing the origin of the sound, in other words, witnessing the thought which gives rise to the sound. Before we chant anything or before we say anything, there is a thought behind it. So, to go to that thought, we focus on the sound first. That is how one moves from gross to subtle. This process of going from *Ahat Naada* to *Anahat Naada* is known as *Pashyanti*, which means witness to see, to be aware of the source of the thought. *Para* means going even beyond the *Anahat Naada*, going beyond the thoughts. It is silencing the mind and is the state of 'no mind' (*Amani Avastha*) wherein one is transcending the mind. This is the state of *Param Pada*, the Supreme State of consciousness. This is the *Nadanusandhan Sadhana* explained in the seventh Mantra.

Eighth Mantra describes the Supreme State of consciousness, state of 'Parama Pada'. It says that supreme state of consciousness itself is Brahman.

तदेव निष्कलं ब्रह्म निर्विकल्पं निरंजनम् ।

तद्ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा ब्रह्म सम्पद्यते ध्रुवम् ॥१८॥

It further says that the Brahman is निष्कलं means part less, it is निर्विकल्पं it is free from any difference, it is total unity without any diversity, without any difference and is निरंजनम् means without any stains, taintless, pure. One has to realize that Brahman alone is Me (our own existence) तद्ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा One has to realize Brahman as own existence. One realizes that 'I am that Brahman' *Aham Brahmasmi*. If that is realized then one comes to an unchangeable state ब्रह्म सम्पद्यते ध्रुवम्. Up till now one has been conceiving oneself in parts, sometimes thinking oneself as body, sometimes as mind, sometimes as intellect, sometimes as senses मन, बुद्धी, अहंकार etc. are just our various aspects

only. From Yogic aspect, our existence is made up of *Pancha Kosha*, but really speaking one is beyond all these *Pancha Kosha*. It is only ONE Supreme Reality, the pure Consciousness itself. With *Nadanusandhan Sadhana* one can come to a state where there are no parts, one is transcending *Pancha Kosha*. It is निर्विकल्पं, निष्कलं, निरंजनम्. The duality *Dwaita* itself is the taint. Being in the *Adwaita* state is the purest form, निरंजनम् So, one can say, 'I am pure *Atman* which is beyond *Pancha Kosha*, which is part less and I stay in that state forever'. ब्रह्म सम्पद्यते ध्रुवम् Once the idea of duality, *Dwaita*, is completely vanished then one gets established in that Oneness in the *Adwaita* state, in the *Brahma* state forever. ब्रह्म सम्पद्यते ध्रुवम् and then there is no coming back from that state. It is the unchangeable state. It is like the Pole Star, ध्रुव, which never changes its position and has a unique position. Otherwise, our position goes on changing, sometimes as body, sometimes we consider ourselves as mind, sometimes as intellect, sometimes as sense organ, etc. but once that Brahman state is reached then one is always in that particular Supreme State of Reality. That happens only by becoming Brahman. ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति।

In the next ninth Shloka, it is said that Brahman cannot become an object.

निर्विकल्पमनन्तं च हेतुदृष्टान्तवर्जितम्।

अप्रमेयमनादिं च यज्ज्ञात्वा मुच्यते बुधः ॥११॥

So, निर्विकल्पम् means partless, free from any differences, अनन्तं, it is infinite, endless, *Anantam*. हेतुदृष्टान्तवर्जितम् it is beyond any cause, effect, comparison, example because Brahman is Oneness. For comparison at least two things are required. In *Adwait* state how can there be any comparison? हेतुदृष्टान्तवर्जितम् For giving example also, there has to be two things, but here it is *Adwait* state, Oneness and therefore the *Brahmasthaniti* is निर्विकल्पमनन्तं infinite, endless and it is हेतुदृष्टान्तवर्जितम् means it can't be compared with anything or no example can be given for explaining it, as it is beyond any comparison, beyond any example, beyond any logic. It is अप्रमेयम्. Object of knowledge is known as प्रमेय. In

the ordinary process of knowledge which comes through the triad of knower, object of knowledge and knowledge itself (प्रमाता, प्रमेय and प्रमा), but Brahman is अप्रमेयम् and it can never be an object because it is an eternal subject. It is due to Brahman alone that we know the things, because of consciousness alone that we know the things. Brahman is pure consciousness. Consciousness cannot become object and so is Brahman. It is an objectless state, it cannot be an object of knowledge, अप्रमेयम्. अनदिं means it has neither beginning nor end because it is beyond time. Because Brahman is देश कालातीत, it has no beginning and no end. Brahman is always 'is'. So, how do we know Brahman? Not through the triad of acquiring knowledge but only by becoming Brahman itself, by merging with it and not through any duality but only through *Adwait*. मुच्यते means to get liberated. बुधः means the intelligent, *Dnyani*. So, Brahman is the one by knowing which, ज्ञानी gets liberated. However, this knowing is not through the common perception of knowledge through triad we know but is the knowledge by becoming Brahman, ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति। and not by remaining away from Brahman. That is why it is objectless knowledge. Here, we have to keep in mind that whatever we are discussing about Brahman is *Saguna Brahman*. We are aware that there are incidences of many enlightened people who have been able to view the deities they worship. For example, if one is worshipping Shri Ram or Bhagwan Buddha or Shri Krishna or Jesus Christ etc. which is close to their heart, then one can get दर्शन of that deity. But this is *Saguna Brahman*, Brahman with attributes. Hence there is difference in the knowledge of different worshippers and this is the reason for the religious conflicts as to which deity is great, whether Sri Rama, Shri Krishna, Jesus Christ or Bhagawan Mahavir. But actually these are the *Saguna Roopa Brahman* with attributes; they are with form and body, they are *Avatars* or the incarnations. In olden days, there used to be great fight between Shaivites and Vishnuites. Shiva was with snake, Chandramauli etc and Vishnu was with Chakra, Gadadhari etc. But these are only their attributes. One should go beyond these attributes. There

is no difference between Shiva and Vishnu for a man of realization. In this Upanishad, we are actually discussing about the *Nirguna, Nirakar Brahman*, the one without attributes, without any form, formless. It is not *Saguna Sakaar* as there could be fights among the followers due to differences in the attributes of these deities and is due to comparison but actually for a true man of realization there is no difference and he sees all as One. *Nirguna Nirakar Brahman* is without any attributes and one can realize it by becoming one with it and the same thing is mentioned here. *Mukti* or liberation, freedom can be achieved through *Saguna Brahman* too but is of different types, there are four types of *Mukti* as described by Sant Dnyaneshwara in *Haripatha* and they are namely *Sayujya, Sameepya, Salokya, Saroopya*. Total merger is not possible by *Saguna upasana*. *Sayujya* means always united with the God e.g. Radha was always united with Shri Krishna, Shiva and Shakti were always united. *Sameepya* means being always close to the God. *Salokya* means staying in the same place as the God is and *Saroopya* means having the same qualities as of the God. There are different types of *Samadhi* but as far as merger with Brahman is concerned, it is only *Videha Mukti*. It is the *Nirguna Nirakar Sthiti* or the *Adwaita* state which is acquired by the *Dnyani Purushas* and they attain the *Dhruva Pada*, the unchangeable state.

Next verse number ten is very beautiful one and we come across the same in Gauda Pada Karika, commentary on *Mandukya Upanishada*.

न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः।

न मुमुक्षुर्न वै मुक्त इत्येषा परमार्थता॥१०॥

This is the highest spiritual **Adwaita Siddhanta** which is known as **Ajatavada Siddhanta**. This is the theory on non-origination, means nothing has originated; *A-Jata* means not born and hence there is no need to oppose. There is no bondage and even no spiritual aspirant. न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः। Nobody has an aspiration (न मुमुक्षु), no one is freed. इत्येषा परमार्थता is the supreme truth, so there is neither dissolution nor creation, no one in bondage, none as spiritual practioner

(साधकः), No seeker of liberation (मुमुक्षु), nor anyone is liberated (मुक्तः). This alone is the supreme state, because it is only in duality that all these ideas of bondage and liberation (बद्ध and मुक्त), practitioner and object of practice, all of them come under the idea of dualism. So, this verse is of a Rishi who has reached the peak of *Adwait Siddhanta*. He is beyond all and that is परमार्थता that alone is the supreme state and this is *Ajatavada Siddhanta*, the theory of non-origination learnt in Gaudapada Karika. This occurs in three important texts. It also occurs in Yoga Vasishtha and in Ashtavakra Gita. In Ashtavakra Gita, where King Janaka asks Muni Ashtavakra how to attain liberation, what is the technique of attaining liberation, what is this process by which it will be possible and to which Muni replies that he is not attached to anything, he is not doing any action and when there is inaction, there are no bondages as they come only through actions. Since there is no *Karma* there are no bondages. Muni says, you are self-effulgent *Atman*, you are taintless, निरंजनः What is your bondage? Seeking the *Samadhi* itself is your bondage. Idea of seeking liberation, idea of attaining super-consciousness, this idea itself is a bondage. This idea shouldn't arise itself because you have no bondages, you are self-effulgent; this is Supreme *Ajatavada*. Same thing is told here too. न निरोधो न चोत्पत्तिर्न no origination at all. न बद्धो नच साधकः nobody is in bondage hence there arises no question of doing any *Sadhana*. न मुमुक्षु there is no spiritual aspiration, there is no liberation. This is the supreme truth. Truth of Oneness. Truth of a person who is at the peak of the spirituality: on the peak of *Adwaita* and he therefore cannot see *Dwaita*, cannot see multiplicity, cannot see any bondages and therefore has no aspiration for any liberation. So, it is only because of nescience, because of *Avidya*. One who has attained *Vidya* will not have any illusion about it; he will know that he is free forever. Not that he is not free now and with help of *Sadhana* he will attain liberation and that too is *Avidya*. There is no *Sadhana* of any kind, this is *Ajatavada Siddhanta*. This is a wonderful thing to know that I was free forever, I am free now and will remain free

forever. This is *Ajatavada*. J Krishnamurthy used to say “Truth is a pathless land”. There is no procedure, no technique, no Sadhana for reaching the highest truth and there is no path to the Truth. It is only to be realized. To realise and to become is one only. Truth is not to be realized intellectually, then it is the way of knowing by the way of triad of knowledge in an ordinary way. You can’t know the truth by becoming subject and truth becoming object. It is not ‘subject-object’ relationship, this relationship comes in *Dwaita*. To know the truth means to become truth. That is why it is said that there is no sadhana for attaining the truth and therefore Truth is a pathless land.

In a simple way it can be explained that *Atman* or Brahman is like a screen in the theatre. On the screen movie is played, it is just a light and shadow play. Screen is a substratum on which a movie is played and whatever happens in the movie, the screen is neither affected nor does it change. In the movie there could be great fire and viewers may get terrified due to the inferno on the screen but that doesn’t burn the screen, nor a rain in a movie cannot wet the screen. It remains the same throughout, whichever movie plays on the screen. Whatever happens in the movie, or even when another movie plays, the screen remains the same; unaffected. Incidents in our life too are like a movie that is going on continuously but is not making any difference to the *Atman* which is not having sorrow, not getting excited, has no problems of any kind. *Atman* is like a screen which is completely detached. *Atman* remains unchanged irrespective of the cycles of birth and death it goes through. It is the ‘Only Tatva’ इत्येषा परमार्थता and is not separate from us. *Ajatvada Siddhanta* tells us the same thing, it tells us to become a ‘screen’, don’t get engaged in the movie and have sorrow and happiness. This is what is emphasized in the next Shloka.

एक एवात्मा मन्तव्यो जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिषु।

स्थानत्रयव्यतीतस्य पुनर्जन्म न विद्यते।।11।।

It says, you are going through several cycles of birth and death because you are attached to the world and not aware of the *Atman* (as

in case of earlier example you are attached to the movie and not thinking that you are not the screen). The Self should be known as 'one' and 'one alone' एक एवात्मा मन्तव्यो and there are no several forms. The same *Atman* is witnessing the several cycles of birth and death. *Atman* should be known as ONE alone. All our experiences are of three types जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिषु. We get experiences in the wakeful state (जागृत अवस्था), we get experiences in dream state (स्वप्नावस्था) and we have totally different type of experience of nothingness in the deep dreamless state (सुषुप्ती अवस्था) So, our consciousness is functioning in three ways and therefore we have three kinds of worlds facing. That is what we are perceiving all through these three states but we say that 'I am experiencing this life in wakeful state, it is me'. When we sleep, we say 'I saw the dream'. Even when we get up from a deep dreamless sleep, we say 'I had a nice dreamless sleep'. So, there is something which is common in all three states, which we call as 'I'. This 'I' remains throughout all three states and this 'I' is *Jivatma* and therefore he has all these experiences of happiness and miseries. If the dream is pleasurable, I will be very happy, if there is some mishap in the dream then I will be miserable. In the same way in wakeful state if I win a lottery, I will be excited and happy, if I am diseased, I will be miserable. So, this *Jivatma* is having experiences of happiness and misery and the bodies that are getting these experiences are also different. Experiences of *Jagrut Avastha* is at gross body or *Sthula Sharira* level; experiences of *Swapnavastha* are at subtle body or *Sukshma Sharira* level and experiences of *Sushupti Avastha* are at causal body or *Karan Sharira* level. However, the *Tatva* beyond all these three states of consciousness is *Atman* and is only witnessing one and is not affected by anything; he is beyond happiness and misery. One who knows that it is the *Atman* that never changes through three states of consciousness and is only the witnessing principle is out of cycle of birth and death पुनर्जन्म न विद्यते। This is what is explained in this Shloka number 11. एक एवात्मा मन्तव्यो जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिषु। स्थानत्रयव्यतीतस्य पुनर्जन्म न विद्यते।। So, these two selves

are within us, the self which is attached to all these experiences which we call as *Jivatma* and the self which is only *Sakshi* or witnessing, which is watching all things without getting affected; which is unchangeable reality which we call as *Parmatma*. A beautiful explanation of this concept is also seen in *Mundaka Upanishada* and *Shwetashwatar Upanishad* as the simile of two birds dwelling on a same tree, sitting on branches. The tree here is the *Sharira* the physical body, the two birds are *Jivatma* and *Parmatma*. These two birds are inseparable friends, staying together. One of the birds is engaged in eating variety of fruits, bitter and sour. The other bird is only witnessing, is only an onlooker, a *Sakshi*. He is not eating any fruits and is calm and quiet and just looks upon. The bird that is eating fruits is on the lower branch and looks up at the other one and exclaims that he is not eating any fruits at all and still is calm and quiet. He feels that he too shall become like this other bird who is calm; not eating anything or rather has no need to eat anything and so he flies to the higher branch but upon reaching to the top he sees many more beautiful fruits and again forgets the bird sitting at the top and goes on eating fruits bitter and sour. That is how it jumps and jumps up but finally when it reaches the top, it realizes there was no another bird at all. He merges with that *Sakshi*, the *Jivatma* merges with the *Parmatma* and that is what we call as Yoga. This is what has been told this mantra. So, the rebirth, cycles of birth and death experiences, all these are for the lower bird and not for the higher bird पुनर्जन्म न विद्यते।। Now, how many such *Atman* are there? This is answered in the next twelfth shloka. It says there is only One *Atman*. For all creatures there is only One *Atman*. It says,

एक एव हि भूतात्मा भूते भूते व्यवस्थितः।

एकधा बहुधा चैव दृश्यते जलचन्द्रवत्।।12।।

There is only one supreme self एक एव हि भूतात्मा which is residing in all creatures, in every being, भूते भूते व्यवस्थितः। Even though HE is One, HE appears to be many. *Atman* in every being is not really multiple but is only one, because consciousness is One only. In every form of

existence, in every being the *Atman* is one and only one but it appears to be many. It is impossible to believe because we are actually seeing different creatures in reality and it is difficult to accept that there is same *Atman* residing within all of us. To make it believe, here a beautiful example is given in this Shloka. It says & दृश्यते जलचन्द्रवत्॥ Just as there is only one moon but if there are ten waterbodies then ten moons will appear. So, even if the moon is only one it can have multiple images or reflections and in the same manner the pure consciousness is only one but it may appear in multiplicity due to various forms we have taken. All the body mind complexes which we have, through which this consciousness is expressing itself, are different. Our mind, our body, our senses, the instruments are different but the consciousness is only one. The reflections of moon in different pots may appear many but moon is only one. Names and forms are many but *Chaitanya* is only One. In every name and form it appears to be having different existence and that is how they differ. The Self in all beings is One alone, residing in every being. It is seen as one and as many like the moon reflected in many waterbodies. Therefore, one who has got this knowledge, he will not differentiate between suffering of other creatures and his own sufferings. It is seen that the men of realization, the *Sadhus* consider all the beings as one and the same. Their sufferings become unanimous with all the beings and hence they are empathetic to all. They see that only the instruments through which this consciousness is expressing is different and the difference is only in the instruments but the substance is same. As an example, the electricity is only one but it is expressed in multiple ways through different instruments in a very different ways, through various functions. So, the *Chaitanya* is only one but depending upon the instruments the expressions are many. Expressions belong to names and forms but the *Atman*, the consciousness behind it is only one and is not different. One who realizes this *Atman* for him the whole universe is 'one and the same', or rather the variety vanishes. There is no multiplicity and only the unity becomes a reality for him.



## YOGA VIDYA NIKETAN

(Founder : Yogacharya Padmashri Late Sadashiv Nimbalkar Guruji)

*cordially invites you for*



### Concluding Function of

### Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan

Date & Time : **Tuesday, 9th April, 2024 (From 3.30 pm to 7.30 pm)**

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

Chief Guest : ● **Dr. H. R. Nagendra Guruji**  
(Chancellor of S-VYASA, Prashant Kutiram, Bengaluru)

Guests of Honour ● **Dr. Ganesh Rao**  
(Renowned Yoga Exponent)

● **Dr. Abhijit P. Phadnis**  
(National Rankholder CA, CMA, CS, CFA (India), Ph.D. (I.I.T. Bombay)

### SPECIAL PROGRAM

- Demonstration of Yogic Practices
- Presentation of 'YOVINI RATNA AWARD-2024' to Shri Mukund Bedekar
- Online Address by the Chief Guest
- Speeches by Guests of Honour
- Release of Memento to be given to all present, in memory of Golden Jubilee Year Concluding Function
- Valediction & Pasayadan
- Dinner and Distribution of Mementos & Certificates of Appreciation

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

**Dr. Shrikant M. Badwe**  
President  
Yoga Vidya Niketan

**Shri Mahesh Sinkar**  
Chairman  
Yoga Vidya Niketan



## इवलसे रोप लावियेलेँ द्दारीं..



श्वेता मोदले-सोपारकर

(योविनि-प्रशिक्षित योगशिक्षिका, मो. : ९००४८८११६१)

इवलसे रोप लावियेले द्दारीं,  
तयाचा वेलू गेला गगनावरी,  
मोगरा फुलला मोगरा फुलला..

संत ज्ञानेश्वर माऊलींच्या या अभंगाला साजेसा असा आजचा हा दिवस. चैत्रशुद्ध प्रतिपदा अर्थात गुढीपाडव्याच्या शुभ मुहूर्तावर योग विद्या निकेतनच्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षाचा समापन सोहळा आज संपन्न झाला. आजपासून बरोबर ५० वर्षांपूर्वी परमपूज्य योगाचार्य सदाशिव निंबाळकर गुरुजींनी खऱ्या अर्थाने सुदृढ आरोग्याची गुढी उभारली होती. १९७४ साली गुढीपाडव्याच्या शुभमुहूर्तावर लावलेल्या योग विद्या निकेतन (योविनि) नामक छोट्याश्या रोपट्याचे आज विशाल अशा वटवृक्षात रूपांतर झालेले आपण पहात आहोत. योविनिशी जोडल्या गेलेल्या प्रत्येक योगसाधकासाठी, योगप्रेमीसाठी अत्यंत आनंदाचा असा हा दिवस. वाशी, नवी मुंबईतील योग विद्या निकेतनच्या 'योगभवन' या पवित्र वास्तुमध्ये ९ एप्रिल २०२४ रोजी दुपारी ३.३० ते संध्याकाळी ८.०० पर्यंत योविनिचा हा सुनियोजित, भावनोत्कट महोत्सव संपन्न झाला.

स्टँडिंग अकादमी आणि प्रमाणन समितीचे (SAC) संचालक आणि सुप्रसिद्ध योगतज्ज्ञ डॉ. गणेश राव, उच्च विद्याविभूषीत विद्यावाचस्पती डॉ. अभिजीत फडणीस हे प्रमुख आमंत्रित पाहुणे, अमेरिकेतून खास ह्या कार्यक्रमासाठी नवी मुंबईत आलेल्या निंबाळकर गुरुजींच्या ज्येष्ठ सुकन्या श्रीमती पूजा ओक, योविनिचे अध्यक्ष डॉ. श्रीकांत बडवे, कार्याध्यक्ष महेश सिनकर, विश्वस्त विनोद जोशी, उपकार्याध्यक्ष दुर्गादास सावंत, आदी पदाधिकारी यांनी कैवल्यधाम योगसंस्थेचे संस्थापक व निंबाळकर गुरुजींचे गुरू स्वामी कुवलयांनंद तसेच योविनिचे संस्थापक निंबाळकर गुरुजी यांच्या पुतळ्यांना गुलाब पाकळ्या अर्पण करून आदरांजली वाहिली. अशीच आदरांजली तिसऱ्या मजल्यावर लावलेल्या स्व. कॅप्टन विजय चिटणीस व स्व. जयश्री विजय चिटणीस यांच्या फोटोक्रेम्सला वाहिली गेली. त्यानंतर श्रीमती स्मिता मेनन यांनी म्हटलेल्या ओमकार आणि प्रार्थनेने कार्यक्रमाला सुरुवात झाली. गांधर्व

संगीत महाविद्यालयात शास्त्रीय संगीताचे प्रशिक्षण घेत असलेल्या वाशी येथील योगशिक्षिका श्रीमती नीलिमा देहद्राई यांनी गायिलेल्या संत कबीर यांच्या भजनाने वातावरण प्रसन्न झाले. त्यानंतर वाशी येथील योविनिच्या ४७व्या योगशिक्षक प्रशिक्षण डिप्लोमा अभ्यासक्रमाच्या योगशिक्षकांनी ज्येष्ठ योगशिक्षिका श्रीमती मंजुश्री देशपांडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली अतिशय सफाईदारपणे योगासने आणि यौगिक शुद्धीक्रिया यांची प्रात्यक्षिके उपस्थितांना दाखविली. त्यानंतर व्यासपिठावर स्थानापन्न झालेल्या प्रमुख पाहुणे व योविनिच्या पदाधिकाऱ्यांचे प्रमुख कार्यवाह श्री. राजेंद्र जोशी यांनी संस्कृत भाषेत स्वागत करून नंतर आपल्या ओघवत्या प्रास्ताविक भाषणातून सुवर्ण महोत्सवी वर्षात विविध ठिकाणी यशस्वीपणे संपन्न झालेल्या अनेक योगविषयक कार्यशाळा, तसेच 'योगपुष्पांजली' ह्या अभिनव संकल्पनेच्या अंतर्गत आयोजित १२ विशेष भाषणांचा थोडक्यात आढावा घेतला. योविनि-प्रशिक्षित योगशिक्षिका व मुंबई दूरदर्शनवरील सुप्रसिद्ध निवेदिका श्रीमती श्वेता सोपारकर यांनी सादर केलेल्या सुमधुर स्वागतपर गीतानंतर भारतीय योग असोसिएशनच्या महाराष्ट्र विभागाचे, तसेच योविनिचेही उपकार्याध्यक्ष असलेल्या श्री. दुर्गादास सावंत यांनी पाहुण्यांचा नेटका परिचय करून दिला.

डॉ. गणेश राव, डॉ. अभिजीत फडणीस आणि श्रीमती पूजा ओक यांचा संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. श्रीकांत बडवे, कार्याध्यक्ष श्री. महेश सिनकर यांच्या हस्ते श्रीफळ, शाल, भेटवस्तू (gift hamper) व रोपकुंडी (sapling) देऊन सत्कार करण्यात आला.

योग विद्या निकेतनचे प्रमुख विश्वस्त श्री. विनोद जोशी यांनी योविनिचे ८६ वर्षीय ज्येष्ठ योगशिक्षक व योग-निसर्गोपचार प्रशिक्षक आणि माजी विश्वस्त श्री. वाय. जी. देशपांडे यांचा, योविनिचे सुवर्ण महोत्सवी वर्ष विविध कार्यक्रमांचे वर्षभर आयोजन करून साजरे करण्याची कल्पना कार्यकारी मंडळासमोर सर्वप्रथम विचारार्थ मांडल्याबद्दल मान्यवरांच्या हस्ते श्रीफळ, शाल, भेटवस्तू (gift hamper) व रोपकुंडी (sapling) देऊन सत्कार करण्यात आला.

योविनिच्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षानिमित्त पहिल्यांदाच दिला जाणारा 'योविनि रत्न पुरस्कार' यावेळी योविनिच्या योगशिक्षक प्रशिक्षण डिप्लोमा अभ्यासक्रमाच्या (वायटीटीसीच्या) पहिल्या बॅचमधून दुसरा क्रमांक मिळवून उत्तीर्ण झालेले ८४ वर्षीय ज्येष्ठ-श्रेष्ठ योगशिक्षक श्री. मुकुंद बेडेकर यांना देण्यात आला. श्री. बेडेकर यांनी गेली ५० वर्षे योविनिच्या अनेक महत्वपूर्ण कार्यांमध्ये आपले वैशिष्ट्यपूर्ण योगदान दिले आहे. म्हणून त्यांना मान्यवरांच्या हस्ते श्रीफळ, शाल, भेट वस्तू (gift hamper), रोपकुंडी (sapling), पुरस्कार-मानपत्र व पुरस्कार-स्मरणचिन्ह देऊन

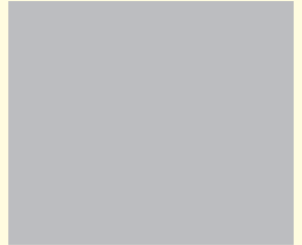
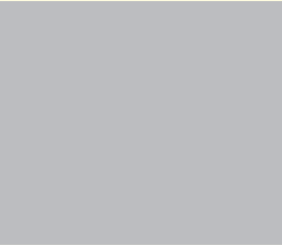
सपत्निक सन्मानित करण्यात आले. ठाणे येथील अंबिका योग केंद्राच्या प्रतिनिधींनी आणि घंटाळी मित्र मंडळ, घाटकोपर विभागाच्या ८८ वर्षीय योगशिक्षिका श्रीमती अरुणाबेन शहा यांनी सुद्धा बेडेकर सरांचा सत्कार केला. बेडेकर सरांनी आपले मनोगत व्यक्त करताना निंबाळकर गुरुजी आणि गुरुमाता - शकुताई निंबाळकर यांच्या सहवासातल्या काही संस्मरणीय आठवणी जागवल्या. आदरणीय निंबाळकर दांपत्याच्या योगक्षेत्रातल्या भरीव कामगिरीने आणि त्यागाने आपल्याला कायमच प्रेरित केले, ज्यामुळे गेली ५० वर्षे आपण योगकार्यासाठी स्वतःला झोकून दिल्याचे, ते म्हणाले.

कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे डॉ. एच. आर. नागेंद्र गुरुजी यांना तातडीने नवी दिल्ली येथे जावे लागल्यामुळे त्यांचे ऑनलाईनवर योजिलेले भाषण होऊ शकले नाही. त्यांनी कार्यक्रमासाठी शुभेच्छा पाठवल्या आहेत. डॉ. गणेश राव यांनी आपल्या मनोगतात निंबाळकर गुरुजींच्या योग शिकवण्याच्या कसबावर विशेष भाष्य केले. सर्वसामान्य लोकांना समजेल अशा साध्या-सोप्या भाषेत योगाभ्यास शिकवणे, ही गुरुजींची खासियत होती, असे ते म्हणाले. त्यांनी 'सजग भेदात्मक शिथिलता', हे तंत्र विकसित केले. महर्षी पतंजलींच्या पातंजल योगदर्शनातील समाधीपादातल्या चौदाव्या सूत्रात सांगितल्याप्रमाणे त्यांनी 'दीर्घकाल नैरंतर्य सत्कारासेवितो दृढ भूमी।' म्हणजेच दीर्घकाळ, निरंतर आणि आदराने योग विद्येचा प्रसार आणि प्रचार करण्यासाठी आपले संपूर्ण आयुष्य वेचले, अशा शब्दात त्यांनी निंबाळकर गुरुजींच्या प्रेरणादायी कार्याचा यथोचित गौरव केला.

डॉ. अभिजीत फडणीस यांनी नादयोग, मंत्रयोग, आदी पुरातन योगग्रंथांतल्या सूत्रांवर आधारित आपले चिंतनपर विचार मांडले. वयाच्या तिसीमध्ये असताना अपघातानंतर सुरु झालेल्या संधिवातावर प्राणायामाच्या अभ्यासातून कशा प्रकारे मात केली, ते त्यांनी स्वतःच्या उदाहरणातून पटवून दिले.

निंबाळकर गुरुजींच्या ज्येष्ठ सुकन्या आणि ऑक्युपेशनल थेरपीस्ट (व्यावसायिक व्याधींवरील उपचारक) श्रीमती पूजा ओक (ज्या ह्या कार्यक्रमासाठी खास अमेरिकेहून आल्या होत्या) यांनीही आपले विचार थोडक्यात मांडले आणि अत्यंत भावूक स्वरात संस्थेतील सर्वांप्रती कृतज्ञता व्यक्त केली. योगविद्येचा प्रसार हे गुरुजींचे स्वप्न पूर्ण करण्यामध्ये आपली आई शकुताई हिचाही मोलाचा वाटा असल्याचे त्यांनी आवर्जून सांगितले. सर्वसामान्य जनतेमध्ये योगविद्येबद्दल जागरूकता निर्माण करण्यासाठी त्यांनी डॉक्टरांच्या उपस्थितीत सामूहिकपणे प्रात्यक्षिके करून दाखवण्याचा मार्ग अवलंबला. त्यामुळे जास्तीत जास्त स्वास्थ्यप्रेमी लोक योगाभ्यास करण्यासाठी प्रेरित झाल्याचे, त्या म्हणाल्या.

संस्थेचे कार्याध्यक्ष श्री. महेश सिनकर आणि त्यांच्यानंतर अध्यक्ष डॉ. श्रीकांत बडवे यांनी गुरुजींच्या योगविषयक दूरदृष्टीचा, निरपेक्ष वृत्तीचा, त्यागाचा तसेच संस्थेच्या उत्तरोत्तर वाढत असलेल्या योगकार्याचा थोडक्यात आढावा घेतला. निंबाळकर गुरुजी आणि शकुताईंनी योगप्रसारासाठी केलेले अतुलनीय कार्य आणि त्याग आपल्या सर्वांसाठी प्रेरणादायी असल्याचे, ते म्हणाले. योविनिच्या योगशिक्षिका सपना शहा यांनी कार्यक्रमाचे निवेदन नेमक्या शब्दात खुमासदार पद्धतीने केले. यावेळी सुवर्ण महोत्सवानिमित्त सर्वांना देण्यात येणाऱ्या स्मृतीचिन्हाचे मान्यवरांच्या हस्ते अनावरण करण्यात आले. 'योग विद्या निकेतनचा लोगो एका बाजूवर छापलेली खांद्यावरची कापडी पिशवी' हे या विशेष स्मृतीचिन्हाचे स्वरूप होते, जे लोकांना फार आवडल्याचे दिसले. योविनिचे विश्वस्त श्री. विश्वनाथ महाजन यांनी आपल्या आर्जवी शैलीत सर्व संबंधितांचे आपुलकीपूर्वक आभार मानले. यानंतर योविनिच्या सहकार्यवाह योगशिक्षिका कु. सोनाली राऊळ यांनी आपल्या मधुर आवाजात 'पसायदान' सादर केले. पण त्याअगोदर योग विद्या निकेतनच्या 'योगभवन' ह्या वास्तुतील सर्व कामांमध्ये वारकरी वृत्तीने व अखंड उत्साहाने, मनोभावे आपली सेवा देणारे कर्मयोगी 'बुवा' (नथुराम गोळे) यांचाही यावेळी भावपूर्ण सत्कार करण्यात आला. तदनंतर जवळपास साडेतीनसे उपस्थितांनी एकमेकांच्या आनंददायी सहवासात रुचकर स्नेहभोजनाचा आस्वाद घेतला. ह्या कार्यक्रमासाठी पुण्याहून योविनिचे विश्वस्त श्री. विश्वनाथ महाजन व त्यांच्याबरोबर ज्येष्ठ योगशिक्षक श्री. प्रफुल्ल पेंढरकर सपत्नीक आले होते. ह्या विशेष कार्यक्रमाचे स्मृतीचिन्ह म्हणून उपस्थित असलेल्या प्रत्येकाला योग विद्या निकेतनचा लोगो छापलेल्या उपयुक्त कापडी पिशवीचे वाटप करण्यात आले. आणखी एक विशेष म्हणजे ह्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षानिमित्त वर्षभरात झालेल्या अनेक योग-कार्यशाळा, आदी उपक्रमांच्या आयोजनामध्ये ज्यांनी आपले योगदान दिले होते, त्या सर्व योगशिक्षक/योगशिक्षिकांना प्रशस्तीपत्रके देऊन योविनितर्फे गौरविण्यात आले. अशा प्रकारे योविनिच्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षाचा हा समापन सोहळा संस्मरणीय झाल्याचे समाधान मनात साठवून सर्वांनी काही वेळानंतर जड पावलांनी योविनिच्या योगभवनचा निरोप घेतला!





## Golden Jubilee Year of YVN - A Grand Finale of a Glorious Year



**Nitin Tawde**

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

**G**udi Padwa is an auspicious day for all Hindus but on 9th April this year for Yoga Vidya Niketan and all its well-wishers the festival multiplied the happiness. **Gudi Padwa is the beginning of new calendar year for all Hindus and it also marked the beginning of 51st year for the Institute as it was celebration time for everyone to rejoice over the fabulously concluded Golden Jubilee year. The fiftieth year began with an inaugural function on 22nd March 2023 on the Gudi Padwa day and now it was a concluding function to celebrate an eventful year.**

Half a century ago on the Gudi Padwa day, Shri Nimbalkar Guruji laid the foundation of Yoga Vidya Niketan. Many among us have dreams but only the visionaries like Nimbalkar Guruji have the prowess to bring their dreams to the reality. Guruji dedicated his entire life in the service of Yoga as it was his passion and this passion became his mission to take Yoga to every home. A small stream that began flowing then, has been joined by many during the journey of all these years and today after a period of half a century it has taken a humongous proportion of a magnificent vast river.

On 9th April, 2024 the function began at 0330 pm at Yoga Bhavan, Vashi, Navi Mumbai. The guests of honour for the function were Dr N Ganesh Rao, the famous exponent of Yoga; Director, SAAC, IYA and Dr Abhijit Phadnis, Scholar of IIT. Smt. Pooja Oak, daughter of Shri Nimbalkar Guruji flew from New Jersey, USA to attend the function. They

all along with President of YVN Dr. Shrikant Badwe, Chairman Mahesh Sinkar, Vice Chairman Shri Durgadas Savant, Trustees' Representative Shri Vinod Joshi and others offered floral tribute to the statues of Swami Kuwalayananda and Padmashri Yogacharya Nimbalkar Guruji at the entrance of Yoga Bhavan. Thereafter, these dignitaries offered flowers to photos of late Capt. Shri Vijay Chitnis and late Smt. Jayshree Vijay Chitnis, the devoted couple who have dedicated their lives to the noble work started by Guruji.

The function started with YVN tradition of three Omkar and Prayer by Smt. Smita Menon. First offering was Bhajan of Sant Kabir sung by Vashi Yoga Teacher Ms Neelima Dehadrai. It was followed by highly skillful display of Yoga and Shuddhi Kriya demonstrations under the guidance of senior Yoga teacher Smt. Manjushri Deshpande from Vashi centre. YVN General Secretary Shri Rajendra Joshi welcomed the dignitaries on stage in Sanskrit and then in his usual eloquent and fluent speech, took brief overview of the various workshops and programs conducted during the Golden Jubilee Year at several places all across and also specifically mentioned about the novel concept, 'Yoga Pushpanjali' – a lecture series of 12 Yoga related lectures by eminent speakers in the field of Yoga. Famous Mumbai Door Darshan anchor Ms. Shweta Modale Soparkar who is also a trained Yoga teacher from YVN, presented welcome song in her melodious voice. Vice President of Maharashtra Chapter of Indian Yoga association and Vice Chairman of YVN Shri Durgadas Savant, introduced the guests to the public in his usual crisp manner.

On behalf of Yoga Vidya Niketan, President of YVN Dr. Shrikant Badwe and Chairman Shri Mahesh Sinkar felicitated the guests Dr Ganesh Rao, Dr Abhijit Phadnis and Smt. Pooja Oak, traditionally, by offering 'Shawl, Shrifala, Gift Hamper and Sapling'.

YVN's Trustee's representative Shri Vinod Joshi then felicitated YVN's senior Yoga teacher and ex. Trustee, 86 years old, Shri Y. G. Deshpande in the similar traditional manner for firstly putting forth, to the Jubilee

Organizing Committee the idea of celebrating the Golden Jubilee Year of YVN by organizing various workshops, etc. all across the country.

Yoga Vidya Niketan started a very prestigious ‘Yoga Ratna’, AWARD first time in its history to show respect to someone who has dedicatedly offered to serve spreading Yoga in the society. This time this honour was conferred on eighty-four years old ex - Trustee Shri Mukund Bedekar Sir for offering his services for more than half a century. Shri Bedekar Sir was Civil Engineer by profession and was instrumental in construction of Yoga Bhavan and Damle Yoga Kendra, Matunga. For past fifty years, he has actively participated in several projects carried out by Yoga Vidya Niketan including YVN's books publication and teaching at Damle Yoga Kendra, Matunga. Only last year he stepped down as Trustee. He was one of the most trusted lieutenants of Guruji among all other comrades. He was felicitated traditionally with a Shawl, Shrifala and Sapling, a Trophy, a Gift Hamper alongside the prestigious Award and a Citation of YOVINI RATNA AWARD. Mrs. Bedekar too was felicitated at this time. Representatives of ‘Ambika Yoga Kutir’, Thane and 88 years old senior Yoga teacher, Mrs. Arunaben Shah of Ghantali Mitra Mandal, Ghatkopar too felicitated Shri Bedekar Sir. In his speech, Shri Bedekar Sir enlivened fond memories of precious moments spent with the devoted Yoga couple; Nimbalkar Guruji and Smt. Shakutai Nimbalkar. He expressed gratitude saying that it was the constructive work and selfless nature of this couple that always inspired him and kept motivated to work in the field of Yoga.

Chief Guest Dr. H. R. Nagendra Guruji who was to deliver his speech online, could not do so as he had to rush to New Delhi for attending to some urgent assignment. He has, however, communicated his best wishes for the programme. The Guest present viz. Dr Ganesh Rao emphasized on Guruji’s skills of teaching Yoga. He said Guruji’s teaching methodology was simpler and it was his specialty to reach the last person on the lowest rung of the ladder. The technique of ‘Conscious Differential Relaxation’ was developed by him. He regarded with

reverence the glorious career of Nimbalkar Guruji by very aptly saying that he has dedicated his life towards spreading Yoga as per the 14th Sutra from Samadhi Pada of Patanjali Yoga Sutra, 'दीर्घकाल नैरंतर्य सत्कारासेवितो दृढ भूमी।'

Dr Abhijit Phadnis expressed his thoughtful views on Naada Yoga, Mantra Yoga based on the reference from ancient scriptures. He shared his own experiences of his accident that led to arthritis and how he overcame the same with the help of Pranayama learnt from Ramdev Baba.

Smt. Pooja Oka, daughter of Nimbalkar Guruji expressed her thoughts briefly and very emotionally expressed gratitude towards all at YVN. She specifically mentioned that her mother had a great role in making Guruji's dreams come true. To bring awareness about Yoga in the society it was her idea to perform Yoga demonstrations in presence of eminent medical doctors. This attracted more and more people towards Yoga.

Chairman Shri Mahesh Sinkar and President Dr. Shrikant Badwe took a brief overview of Guruji's long term vision about Yoga, his dedication and selflessness. Dr Badwe said that the impressive and unparalleled work done in the field of Yoga by Guruji and Smt. Shakutai will always keep everyone of us motivated forever.

YVN's Yoga Teacher Sapna Shah of Damle Yoga Kendra, Matunga ably and competently carried out the task of compère for the entire function. The souvenirs to be distributed in memory of the Golden Jubilee of YVN were inaugurated by the dignitaries. One such item, a useful cotton shoulder bag printed with YVN logo was especially appreciated by many. YVN Trustee Shri Vishwanath Mahajan gave Vote of Thanks in his usual soft and gentle manner. As per Guruji's humble teaching of expressing gratitude towards each and every one, Shri Nathu Gole aka Buva, YVN's humble Karmayogi who serves all and sundry at Yoga Bhavan, too was felicitated. All the Yoga Sadhakas who actively participated in making the Jubilee year successful were awarded with 'Appreciation Certificates'. The program was concluded with melodious 'Pasaydaan' by Kum. Sonali Raul - Joint Secretary of Yoga Vidya Niketan.



## Golden Jubilee Year Introductory



**Rajendra Joshi**

(Organising Secretary, Golden Jubilee Year. M. : 9820846909)

The Institute Yoga Vidya Niketan celebrated Golden Jubilee Year 2023-2024 on completion of fifty years of service towards spreading message of Yoga i.e. 'Yoga Vidya at Every Home'. Late Yogacharya Padmashri Sadashiv Nimbalkar Guruji founded the Institute on the day of Gudi Padwa in the year 1974 with the mission of spreading knowledge of Yoga at Every Home. Taking forward the mission of Guruji we have conducted various events, programmes, workshops, Seminar, Paper Presentation, Yoga Pushpanjali Series throughout the year.

All the programmes received excellent response from the Yoga Lovers in Mumbai, Navi Mumbai, Maharashtra State, All over the country and around the Globe. The details of these events are as follows -

**a) Yoga Pushpanjali Lecture Series :** On every first Sunday of the month, the lectures by renowned Yoga Experts were conducted. In all 12 lectures from Yoga faculties received excellent response. The following faculties and Yoga Experts spared their valuable time for these lecture series :

i) Dr. Anand Balyogi Bhavanani, ii) Dr. Gandhar Mandlik, iii) Dr. Ulka Natu, iv) Dr. Akhilesh Shukla, v) Dr. Rudrakha Sakrikar, vi) Dr. R.S. Bhogal, vii) Prof. Madhusudan Penn, viii) Dr. Anand Nadkarni, ix) Dr. Hemant Bhargav, x) Dr. Vikrant Singh Tomar, xi) Dr. Rima Dada, xii) Dr. Neelesh Korde.

Shri Nitin Tawde, Smt. Jaya Tawde, Ms. Sonali Raul, Smt. Smita Menon, Smt. Shilpa Jain and of course Vice - Chairman Shri Durgadas Savant deserve the appreciation for conducting this event successfully.

**b) Yoga Sessions, Yoga Workshops** at National Institute for the

Empowerment of the Persons with Intellectual Disabilities. The series of lectures were conducted along with Yoga Sessions and Workshops in this Institute. Yoga Teachers Shri Deep Varma, Shri R.N. Sharma and their team deserve the appreciation for this event.

c) **Yoga Workshops** : Yoga workshops on following subjects were conducted by Yoga Teachers of YVN -

i) Pranayama, ii) Obesity, iii) Back Ache - Neck Ache, iv) Meditation, v) Diabetes, vi) Auto Massage, vii) Shuddhi Kriya, viii) Surya Namaskara, ix) Asthama, x) Yoga for Senior Citizens, xi) Shankha Prakshalana, xii) Yoga for Police & C.R.P.F. Trainees, xiii) Pratyahara, xiv) Hasta Mudra, xv) Pranav Sadhana, xvi) Mind & Body purification.

In all 108 numbers of workshops were conducted successfully and total 7500 participants were enrolled for these workshops.

The following team of teachers who conducted this workshops deserves the appreciation -

Smt. Aruna Karangle, Smt. Neha Kerure, Ms. Sonali Raul, Smt. Anita Kolhe, Smt. Meena Pai, Shri Krishnamurthy Iyer, Shri Pradip Gholkar, Smt. Swati Chokshi, Shri Gautam Chokshi, Shri. Mukund Bedekar, Shri Durgadas Sawant, Shri Menon, Shri Deep Varma, Shri R.N. Sharma, Shri Mahesh Sinkar, Shri Rajendra Joshi, Ms. Venus Kanu, Shri Vishwanath Mahajan, Shri Prashant Vanarase, Smt Vedavati Tulzapurkar, Smt Madhura Karambelkar, Smt Anju Taparia, Smt Rupa Vernekar. Along with the team of Yoga Teachers mentioned above, 120 Yoga Teachers assisted the team to make the Yoga Workshops a grand success.

d) **Yoga Mahotsav** : Yoga Mahotsav was celebrated at the Central Govt. Institute NIEPID (National Institute for the Empowerment of Persons with Intellectual Disabilities). About 150 Yoga Sadhakas took advantage of this YOGA Sessions. Shri Deep Varma & Shri R.N. Sharma and the entire team of teachers deserve the appreciation for this novel event.

e) **International Yoga Day**. It was celebrated on 21st June 2023 by conducting Yoga Sessions at various 75 venues in which 5981

participants were benefited. The online sessions conducted on International Yoga Day was attended by Yoga Sadhakas in 20 countries around the globe. All the Yoga Teachers, Organisers deserve the appreciation.

**f) Yoga Session ( Online) in Germany :** This session was conducted online by the faculty Shri Durgadas Sawant. This session received loud appreciation. Total 400 delegates attended the session.

**g) Paper Presentation :** This event was organised at Yoga Bhavan, Vashi on 8th Oct. 2023. In all 17 Yoga Teachers of the YVN presented their papers. About 250 Yoga Sadhakas attended this event.

The Papers were presented by following Yoga Teachers –

Smt Gandhali Dasharathe, Shri Ashish Rana, Dr. Hemjith Balkrishan, Shri Vishwanath Mahajan, Dr. Madhurika Desai, Smt Manjiri Phadnis, Smt Kamlesh Lakhera, Shri B.S. Menon, Shri Shiv Kumar, Smt Sneha Naik, Shri R.N. Sharma, Shri B. S. Singh, Darshana Momaya, Smt Manisha Desai, Smt Vijaya Chandran, Smt Shilpa Arondekar and Smt Priya Gavankar.

The event was Chaired by Shri Vinod Joshi, Smt. Vedavati Tulzapurkar, Smt Madhura Karambelkar & Shri Durgadas Sawant.

Smt Meena Pai, Shri Shreedhar Parab, Shri Durgadas Sawant, Shri Vinod Joshi, Ms. Sonali Raul, Shri Pradip Gholkar deserve appreciation for the success of this event.

**h) Bal Sanaskar Varga :** Bal Sanskar Varga were conducted at Damle Yoga Kendra, Matunga and Yoga Bhavan, Vashi. This event received excellent response.

Smt Meena Pai, Shri Pradip Gholkar, Ms. Sonali Raul, Smt. Vijaya Chandran deserve the appreciation for grand success of this event.

**i) Yoga Seminar :** Yoga Seminars were conducted at Damle Yoga Kendra, Matunga and at Yoga Bhavan, Vashi in the month of Nov and Dec 2023. Both sessions received excellent response.

Smt. Meena Pai, Shri Pradip Ghokar, Shri Durgadas Sawant, Ms. Sonali Raul, Smt. Neha Kerure deserve the appreciation for this event.

**j) Yovini Prerana Din :** This event was organised by Smt. Meena Pai at Yoga Bhavn, Vashi. About 350 participants attended this event.

Smt. Meena Pai and her team of teachers from regular yoga centres of YVN deserve the appreciation.

**k) International Women's Day :** Smt. Meena Pai successfully organised this event at all regular yoga centres of YVN on 8th March 2024.

All the Yoga Teachers of all centres of YVN deserves the appreciation.

**l) 50th Yoga Summer Course. :** Under the leadership of Smt. Anita Kolhe and Shri Durgadas Sawant, YVN conducted 50th Yoga Summer Course at 41 centres. About 1570 participants took advantage of this one month course.

**m) Yoga Varta :** Yoga Varta played very important role throughout the year. The details of the programmes were received to everyone well in advance. Yoga Varta extensively covered the reports of all the events along with photographs in addition to publishing its regular most popular articles on various subjects of interest to yoga and health lovers. Shri Shreedhar Parab and his team deserve the loud appreciation.

The details of **Numerical Data** of all the events conducted during the Golden Jubilee Year are as follows -

No.	Event	No of Participants	Remarks
1	Yoga Pushpanjali	750	Online
2	Yoga Sessions	1500	Physical
3	Yoga Workshops	7500	Physical / Online
4	International Yoga Day	5981	Physical / Online
5	Yoga Summer Course	1570	Physical
6	Paper Presentation	250	Physical
7	Yoga Workshops (Outside State)	1650	Physical
8	Yoga Mahostav	150	Physical
9	Bal Sanskar Varga	140	Physical
10	Seminar	150	Physical
11	Yovini Prerana Din	350	Physical
12	Yoga session in Germany	400	Online
13	Grand Total :	<b>20,391</b>	

The valuable guidance was received for all the above events from Shri Shreedhar Parab, Shri Vinod Joshi, Shri Mahesh Sinkar, Shri Durgadas Sawant, Shri Mukund Bedekar and Dr. Shrikant Badwe, President of YVN.

Smt Anita Kolhe and Ms. Sonali Raul put their untiring efforts for the success of all events in capacity of Joint Organising Secretaries of Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan.

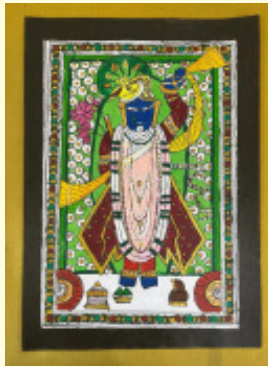
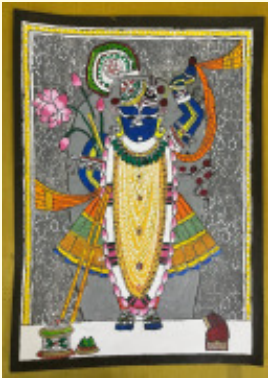
Smt Anita Kolhe  
Jt. Organising Secretary  
Golden Jubilee Year

Ms. Sonali Raul  
Jt. Organising Secretary  
Golden Jubilee Year

Shri Rajendra Joshi  
Organising Secretary  
Golden Jubilee Year

**These beautiful paintings are drawn by YVN's Yoga & Naturo-Therapist Shri Dilip Podar. Right from his school days, he loved to draw and paint. Since last about 15 years, he developed his love for art such that it has become his hobby - specially painting pictures of Gods & Goddesses. He gets engrossed in watching faces of Gods, their dresses & jewellery and worshipping them which eventually makes his paintings more lovable.**

**CONGRATULATIONS SHRI DILIP PODAR!**





## सुवर्ण महोत्सवी वर्ष - सांगता समारंभ



विश्वनाथ महाजन

(विश्वस्त व योगशिक्षक, योग विद्या निकेतन, मो. : ९९६९०११५१४)

ज्यांचेनि लाधलों हा सत्संग । सुखावलो मी अंग-प्रत्यंग ।

तयांचे ते उपकार अव्यंग । राहोत अभंग मजवरी ॥

योग विद्या निकेतनचा सुवर्ण महोत्सवी वर्ष सांगता समारंभ मंगळवार, दिनांक ९ एप्रिल २०२४ रोजी गुढीपाडव्याच्या शुभ मुहूर्तावर योग भवन, वाशी, नवी मुंबई येथे संपन्न झाला.

‘योग विद्या घरोघरी’ या उद्देशाने गेली ५० वर्षे योग विद्या निकेतन निरंतर कार्यरत असून, घरगृहस्थी सांभाळणाऱ्या सामान्य लोकांमध्ये योगाभ्यासाचा प्रचार व प्रसार व्हावा, योगाभ्यासाने त्यांचे जीवन आरोग्य संपन्न व तसेच निरोगी व्हावे, व्यक्ती, परिवार, समाज सुखी राहावा, या उद्देशाने स्वर्गीय योगाचार्य पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर गुरुजी व स्वर्गीय शकुंतला निंबाळकर मॅडम यांनी सर्व स्वर्गीय बापूसाहेब डोंगरे, उषाताई डोंगरे, तिजोरीवाला अशा काही मोजक्या सहकाऱ्यांच्या साथीने गुढीपाडव्याचा मुहूर्तावर रविवार, दि. २४ मार्च १९७४ रोजी योग विद्या निकेतनची स्थापना केली. संस्थेच्या स्थापनेची बातमी प्रसिद्ध समाजसेवक डॉ. एकनाथ गोळे यांच्या कानावर गेली आणि त्यांनी त्वरित देणगी स्वरूपात रु. १००० (त्याकाळी) सरांच्या घरी आणून दिले. सर म्हणतात त्याप्रमाणे सत्कार्याला सहकार्य मिळायला वेळ लागत नसतो, त्याचे आणखी एक उदाहरण म्हणजे सुप्रसिद्ध समाजसेविका श्रीमती गीता पाटकर यांनी चर्चगेट तेथील त्यांचा ताब्यातील जागा नाममात्र भाड्याने संस्थेला दिली आणि योग विद्या निकेतनचा पहिला योग वर्ग सुरू झाला. त्या वर्गातील पहिला विद्यार्थी निनाद परुळेकर, तर सरांचे वडील स्व. प्रल्हाद विनायक निंबाळकर यांनी संस्थेला दिलेली पहिली वस्तू रूपातील भेट म्हणजे त्यांनी दिलेली एक सतरंजी. आज ५० वर्षांत समाजसेवकांकडून मिळालेल्या लाखो रुपयांच्या देणग्या, हजारो विद्यार्थी, शिक्षक, कार्यकर्ते या सर्वांचे आभार मानणे म्हणजे समुद्रातील पाणी तांब्याने काढून त्याची पातळी कमी झाली का, हे पाहणे होय.

योग विद्या निकेतनचे सुवर्ण महोत्सवी वर्ष साजरे करण्याबाबतची कल्पना योविनिचे माजी विश्वस्त श्री. वाय. जी. देशपांडे सरांनी मांडली आणि आज त्याची

पूर्तता झाली. सांगता समारंभाला प्रमुख पाहुणे इंडियन योग असोसिएशनचे प्रतिनिधी डॉ. गणेश राव सर, विद्या वाचस्पती डॉ. अभिजीत फडणीस, तर पूर्वाश्रमीच्या भारती निंबाळकर म्हणजेच निंबाळकर सरांची मुलगी पूजा ओक अमेरिकेहून खास या कार्यक्रमाकरिता उपस्थित राहिल्या.

सुवर्ण महोत्सवी वर्ष साजरे करण्याकरिता अध्यक्ष डॉ. श्रीकांत बडवे सर, कार्यध्यक्ष श्री. महेश सिनकर सर, उपकार्यध्यक्ष श्री. दुर्गादास सावंत सर, माजी विश्वस्त श्री. श्रीधर परब सर आणि श्री. मुकुंद बेडेकर सर, विश्वस्त श्री. विनोद जोशी सर, यांच्या अधिपत्याखाली एकूण २२ समित्या स्थापन करण्यात आल्या होत्या. या सर्व कार्याची जबाबदारी मुख्य कार्यवाह श्री. राजेंद्र जोशी सर व त्यांच्या सोबत उपकार्यवाह सोनाली राऊळ व श्रीमती अनिता कोल्हे, मीना पै, नेहा केरुरे, अरुणा करंगले, विश्वनाथ महाजन तसेच वेदवती तुळजापूरकर, प्रदीप घोलकर, रमेश शेणॉय, सुधाकर मेखी, दीप वर्मा, आर. एन. शर्मा आदी ज्येष्ठ योगशिक्षकांनी घेतली आणि सुवर्ण महोत्सवी वर्ष योग विद्या निकेतनच्या इतिहासात सुवर्णाक्षरांनी लिहिले गेले, असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही.

गेल्या वर्षी दिनांक २२ मार्च २०२३ रोजी योग विद्या निकेतनचा सुवर्ण महोत्सवी वर्ष उद्घाटन समारंभ पार पडला. या वेळी प्रमुख पाहुण्या म्हणून योग इन्स्टिट्यूट सांताक्रुजच्या संचालिका डॉ. हंसाजीबेन योगेंद्र व घंटाळी मित्र मंडळ, ठाणे यांच्या योगविभागाचे प्रमुख श्री. श्रीकृष्ण म्हसकर सर, तसेच पनवेलच्या 'योगसखा' मासिकाच्या संपादिका श्रीमती मानसी वैशंपायन उपस्थित होत्या. त्यावेळी 'योगवार्ताच्या मुखपृष्ठातून उमजली - स्वास्थवर्धक योग-जीवनशैली' या श्री. श्रीधर परब सरांच्या पुस्तकाचे प्रकाशन करण्यात आले.

सुवर्ण महोत्सवी वर्षातील सर्वात महत्त्वाची घटना म्हणजे दि २८ ऑक्टोबर २०२३ रोजी योगभवन, वाशी येथे स्वर्गीय योगाचार्य पद्मश्री सदाशिव निंबाळकर गुरुजींच्या पुतळ्याचा अनावरण समारंभ. याप्रसंगी तीन योगमित्र - डॉ. श्रीराम आगाशे, डॉ. उल्का नातू आणि डॉ. शेखर आंबर्डेकर तसेच सत्यम सुमीरन योग रिसर्च फोंडेशनचे डॉ. स्वामी योगप्रताप सरस्वती आणि कैवल्यधामचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. सुबोध तिवारी उपस्थित होते. सरांच्या पुतळ्याची कल्पना श्रीमती मीना पै, योगकेंद्र शिक्षक प्रतिनिधी यांनी मांडली आणि ह्या विषयीची संपूर्ण जबाबदारी संस्थेचे विश्वस्त श्री. विनोद जोशी सरांनी घेतली. त्यामुळे हा भूतो न भविष्यती असा कार्यक्रम झाला.

संपूर्ण वर्षभरात योगशिक्षकांमार्फत निरनिराळ्या अनेक ठिकाणी योगिक कार्यशाळांचे आयोजन करण्यात आले, मुंबईतील कार्यशाळांची जबाबदारी श्रीमती

अनिता कोल्हे, अनुराधा पटवर्धन, जागृती शाह यांनी घेतली, तर नियमित योगकेंद्रातर्फे आयोजित कार्यशाळांची जबाबदारी श्रीमती मीना पै, अरुणा करांगले, इला त्रिवेदी, छाया पारेख, शिल्पा आरोंदेकर, प्रकाश पटलेघर, रघुनाथ कोपीकर व इतर सहकाऱ्यांनी समर्थपणे सांभाळली. नवी मुंबईतील कार्यशाळांची जबाबदारी श्री. आर. एन. शर्मा, दीप वर्मा व राजश्री शिंदे यांनी घेतली, तर मुंबई बाहेरील आयोजित कार्यशाळांचे जबाबदारी श्रीमती नेहा केरुरे, विश्वनाथ महाजन, मंजुश्री देशपांडे, प्रदीप घोलकर, सुजाता वैराट, मालबिका बिस्वास, मानसी बावडेकर, मनीषा सावंत, मीना म्हात्रे, सोनाली परांजपे, व्हेनिस कानू, शिल्पा शिलोणीकर व इतर सहकाऱ्यांनी समर्थपणे सांभाळली. यामध्ये सरांच्या जन्मगावी म्हणजेच अहमदनगर येथे श्रीमती अनिता कोल्हे, वेदवती तुळजापूरकर व मधुरा करंबेळकर यांनी ध्यानाची कार्यशाळा घेऊन एक नवीन सुरुवात या वर्षी संस्थेला करून दिली, तर पुणे येथे श्री. विश्वनाथ महाजन यांनी कार्यशाळा घेतली. श्रीमती अंजु तपरिया यांनी भुवनेश्वर येथील मिल्ट्री परिसरात ५०० हुन अधिक साधकांसाठी योग कार्यशाळा आयोजित करून एक नवा विक्रम योग विद्या निकेतनच्या नावावर प्रस्थापित केला.

सुवर्ण महोत्सवी वर्षानिमित्त आयोजित योग पुष्पांजली व्याख्यानांचा कार्यक्रम म्हणजे सुवर्ण कमळात जडविलेला जणू हिराच. या कार्यक्रमाची संपूर्ण जबाबदारी श्री. नितीन तावडे व श्रीमती जया तावडे यांनी श्री. दुर्गादास सरांच्या मार्गदर्शनाखाली समर्थपणे सांभाळली, तसेच त्यांना श्रीमती सोनाली राऊळ, स्मिता मेनन, शिल्पा जैन यांनी साथ दिली. प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या रविवारी सायंकाळी ४.३० वाजता झूम मीटिंग व Youtube Live कार्यक्रम म्हणजे योग साधकांना मिळालेली सुवर्ण महोत्सवी वर्षाची अप्रतिम भेट, असेच म्हणावे लागेल. या कार्यक्रमाचे वृत्तांकन श्री. नितीन तावडे यांनी योगवार्तामध्ये वेळोवेळी प्रसिद्ध केले आहे, तसेच संपूर्ण योग पुष्पांजली व्याख्यानांचा कार्यक्रम Youtube वर Yoga Pushpanjali Yoga Vidya Niketan ह्या नावाने उपलब्ध असून या कार्यक्रमानिमित्त सर्व संयोजकांना विशेष प्रमाणपत्र देऊन गौरविण्यात आले.

योग विद्या निकेतन मधील योगशिक्षक व सर्व विद्यार्थ्यांकरिता दिनांक ८ ऑक्टोबर २०२३ रोजी योगभवन, वाशी येथे 'पेपर प्रेसेंटेशन' या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते याबाबत श्री विनोद जोशी सरांनी सर्वांना मार्गदर्शन करून प्रोत्साहित केले होते. वेगवेगळ्या विषयावरील पेपर प्रेसेंटेशनची जबाबदारी श्री. दीप वर्मा व श्री. आर. एन. शर्मा यांनी सांभाळली होती.

योग विद्या निकेतन मधील योगशिक्षक पदविका अभ्याक्रमाचा एक भाग म्हणजे वार्षिक योग प्रदर्शन व वासंतिक योग वर्ग. दि.१४ जानेवारी २०२४ रोजी 'आनंदमय

स्वास्थासाठी योग' या विषयावर प्रदर्शन व निबंध स्पर्धा व त्या अनुषंगाने योग क्षेत्रातील मान्यवरांची व्याख्याने आयोजित करण्यात आली होती.

मे १९७४ साली सरांनी पहिला वासंतिक योगवर्ग सिडनहॅम कॉलेज, चर्चगेट येथे घेतला होता आणि या वर्षी ५०व्या वासंतिक योगवर्गाचे आयोजन श्रीमती अनिता कोल्हे व श्री. दुर्गादास सावंत सर यांच्या अधिपत्याखाली करण्यात आले. त्यामध्ये दि. १४ मे व २१ मे २०२३ रोजी योग भवन, वाशी येथे विशेष सत्राचे आयोजन करण्यात आले होते, ज्यात पारंपरिक शुध्दीक्रियांची प्रात्यक्षिके, प्राणायाम व ध्यान सत्र आयोजित करण्यात आले होते.

योग विद्या निकेतनच्या या ५० वर्षांच्या इतिहासाचे एकमेव साक्षीदार म्हणजेच माजी विश्वस्त श्री. मुकुंद बेडेकर सर. पहिल्या योगशिक्षक पदविका अभ्यासक्रम वर्गाचे विद्यार्थी, योग विद्या निकेतनचे पहिले खजिनदार, पुस्तक प्रकाशनाची जबाबदारी समर्थपणे सांभाळणारे व आजपर्यंत ५० पुस्तके त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली प्रकाशित झालेली आहेत, तसेच संस्थेची स्वतःची वास्तू - योग भवन व दामले योग केंद्र, माटुंगा यांच्या उभारणी पासून ते आजपर्यंत ५० वर्ष निरंतर सेवा केलेल्या निस्वार्थी, निष्ठावान, निष्काम कर्मयोगी श्री. मुकुंद वि. बेडेकर सरांचा यथोचित सत्कार व्हावा अशी कल्पना श्री. श्रीधर परब सरांनी मांडली आणि सुवर्ण महोत्सवी वर्ष सांगता समारोह प्रसंगी श्री. मुकुंद वि. बेडेकर सरांना 'योविनि रत्न पुरस्कार' देऊन सन्मानित करण्यात आले.

योग विद्या निकेतन संस्थेस पहिली देणगी देण्याचा मान जसा डॉ. एकनाथ गोळे यांचा तसाच दरवर्षी संस्थेस देणगी देण्यामध्ये सर्वांची नावे घेणे शक्य नाही, पण एक प्रातिनिधिक स्वरूपात म्हणजे Spectrum Ethers Pvt Ltd (SEPL), विश्वनाथराव बिरेवार ट्रस्ट, डॉ. बडवे कुटुंबीय, ILA Biomarine Pvt Ltd, इत्यादी. तसेच काही योगप्रेमींनी आपल्या निधनानंतर देखील योग विद्या निकेतनला देणगी द्यावी, असे आपल्या मृत्युपत्रात उल्लेख केलेले पहिले व्यक्ती डॉ. एच. टी. तुळपुळे, अशी असंख्य नावे घेता येतील. या वर्षी जयश्री चिटणीस यांच्या कुटुंबीयांनी त्यांच्या निधनानंतर रु. १० लाख रकमेची देणगी देऊन संस्थेस उपकृत केले.

योग विद्या निकेतनच्या ५० वर्षांच्या इतिहासात निष्काम भावनेने कार्य करित आलेल्या सर्व स्व. भगवान काकिर्डे, पदुकोण कृष्णराव, जयदेव तिजोरीवाला, अमृत तुलसियानी, नारायण वझे, शांताराम चव्हाण, विजय चिटणीस, जयश्री चिटणीस, अमृत पाटील, पु. ल. भारद्वाज अशा असंख्य योगशिक्षक-कार्यकर्त्यांचे स्मरण करणे उचित आहे. तसेच सरांच्या या कार्यात विशेषतः सर्व स्वर्गीय डॉ. एकनाथ गोळे, डॉ. एम. जी. नाईक, डॉ. अजित फडके, डॉ. के. के. दाते, डी. एस. सोमण, सदाशिराव तिनईकर, भालचंद्र खरे, योगेंद्र रस्तोगी, प्रदीप भिडे, आर. के. कंजरीया,

मुंबई दूरदर्शन, आकाशवाणी, वृत्तपत्र, शासकीय अधिकारी/कर्मचारी, योगसंस्था खाजगी संस्था ज्यांनी ज्यांनी प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष या कार्यात मदत केली, त्यांचेही आभार! त्याचप्रमाणे सर्वश्री अनंत अष्टेकर, प्रभाकर मराठे, वाय.जी.देशपांडे, सुरेशचंद्र वाष्णीय, विजय सावे, प्रफुल्ल पेंढारकर, पूजा ओक, दिपक व रुपाली निंबाळकर/ कुटुंबीय, व्यवस्थापन समितीमधील सर्व आजी व माजी सदस्य, मुंबई, नवी मुंबई, ग्लोबल व इतर ठिकाणी योग प्रचाराचे व प्रसाराचे कार्य करित असलेले सर्व योगशिक्षक, आणि विशेष म्हणजे जे योगभवन ह्या वास्तूला आपली पंढरीच समजतात असे सर्वांचे लाडके बुवा - श्री. नथुराम गोळे आणि दादर/वाशी कार्यालयातील कर्मचारी यांचे सुवर्ण महोत्सवी वर्ष सांगता समारंभ निमित्ताने आभार मानणे उचित होईल.

शेवटी एकच विनवणी करता येईल -

देवा - मला देखील ज्ञान मिळू दे । देवा - मला देखील ज्ञान मिळू दे ।

निंबाळकर सरांसारखी एकतत्वाभ्यासाची प्रेरणा मिळू दे ॥


देवा - मला देखील ज्ञान मिळू दे । देवा - मला देखील ज्ञान मिळू दे ।

आणि योग विद्या निकेतनचा हा कल्पवृक्ष

असाच बहरू दे । असाच बहरू दे । असाच बहरू दे ॥



**Memorable Moments of  
GOLDEN JUBILEE YEAR CONCLUDING FUNCTION  
held at Yoga Bhavan, Vashi  
on Gudhi Padva, 9th April 2024**



**YOGA VIDYA NIKETAN**  
( Reg. No F 303 / 2004 )  
[Founder - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NINGALKAR]  
AN INDIAN YOGA ASSOCIATION MEMBER INSTITUTE

*Concluding  
Ceremony*

**9th April 2024**  
4.00 PM - 7.30 PM

**Chief Guest**  
Dr. H. R. Nagendra Guruji

**Guests Of Honour**  
Dr. Ganesh Rao  
Dr. Abhijit P. Phadnis



**YOGA VIDYA NIKETAN**  
[Founder - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NINGALKAR]  
AN INDIAN YOGA ASSOCIATION MEMBER INSTITUTE

**योविनि रत्न पुरस्कार  
YOVINI RATNA AWARD**

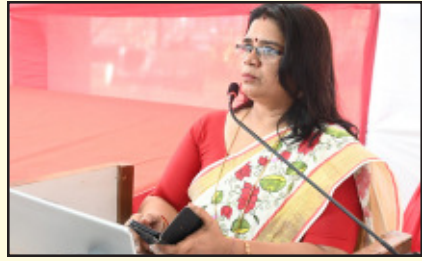
to

**Shri Mukund V. Bedekar**






YVN's Trustee Anita Kolhe seeking blessings of Guruji & Shakutai



Omkar & Prayer by Smita Menon



Photo Frames of Late Chitnis Couple

## II GRATITUDE II

It is worthy to take note of the extraordinary and significant work carried out by the devoted teacher couple, Late Capt. Vijay Chitnis and Late Smt. Jayshree Chitnis for Yoga Vidya Niketan. Since 1979 till they breathed their last, they dedicated their lives for Yoga Vidya Niketan's campaign of Yoga Education and spreading Yoga in the society. They were residents of Sector - 4, Vashi and it was only because of their firm assurance and concrete support, it was easier for Yoga Vidya Niketan to purchase a plot admeasuring 1000 square metres from CIDCO at Sector 9-A for the Yoga Institute at Vashi, Navi Mumbai which during those days was truly a challenging proposal to invest at such a far away distance from Mumbai, in this newly developing city. The said plot remained vacant without any construction for next few years but again Capt. Vijay Chitnis helped by keeping a consistent and strict vigilance to make sure that no encroachment or any kind of illegal activity took place on the institute's plot. Thereafter, when the construction work of the institute started, both of them provided every possible kind of assistance. In this way the contribution of Chitnis couple is noteworthy in materializing the present day four-story, well-equipped structure named 'Yoga Bhavan'. Both of them not only offered physical and mental efforts but also generously donated a huge amount of Rs. 20 lacs to Yoga Vidya Niketan from time to time. Chitnis couple were the most popular organizers of the regular Yoga classes conducted at Yoga Bhavan. Smt. Jayshree Chitnis not only used to impeccably maintain the accounts of every program conducted at Yoga Bhavan but used to look after the arrangement of snacks and food, very meticulously to everybody's satisfaction. She was fondly addressed as 'Kaku' by all, as she most lovingly used to look after everything and everyone. Yoga Vidya Niketan has felicitated this dedicated couple with prestigious 'Yoga Jivan Gaurav Puraskar' who literally vowed to carry forward the sacred torch of spreading Yoga to Every Household, as a mission of their life.

Yoga Vidya Niketan family humbly bow down to the memories of the exceptionally remarkable work done for the spread of Yoga by Late Capt. Viay Anant Chitnis and Late Smt. Jayshree Vijay Chitnis!



**Manjushri Deshpande conducting demonstration of Yogic Practices**



**Manjushri Deshpande conducting demonstration of Yogic Practices**



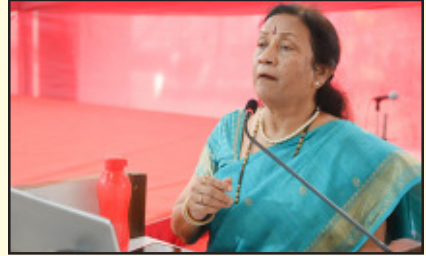
**Manjushri Deshpande conducting demonstration of Yogic Practices**



**Manjushri Deshpande conducting demonstration of Yogic Practices**



**Manjushri Deshpande conducting demonstration of Yogic Practices**



**Kabir Bhajan by Nilima Dehadrai**



**Compere - Sapna Shah**



**Prastavik & Swagat by Rajendra Joshi**



Shweta Soparkar presenting 'Swagat Geet'



Introduction & Felicitation of Dignitaries on dais by Durgadas Sawant



Durgadas Sawant speaking



Guest : Dr. Ganesh Rao being felicitated...



Dr. Ganesh Rao receiving Gift Hamper



Guest - Dr. Abhijit Phadnis being felicitated



Dr. Abhijit Phadnis receiving Gift Hamper



Guest : Pooja Oak, Daughter of Late Smt. & Shri Nimbalkar Guruji being felicitated



Smt. Pooja Oak receiving Gift Hamper



Shri Y. G. Deshpande being felicitated



YVN's Trustee Shri Vinod Joshi introducing S/Shri Y. G. Deshpande & M. V. Bedekar



Shri Y. G. Deshpande receiving Gift Hamper



Shri M. V. Bedekar receiving Citation of YOVINI RATNA AWARD



Shri M. V. Bedekar receiving YOVINI RATNA AWARD



Shri Bedekar being felicitated by representatives of Ambika Yoga Kutir



Felicitation by Smt. Arunaben Shah of Ghatnali Mitra Mandal, Ghatkopar



Shri M. V. Bedekar expressing his 'MANOGAT'



Guest - Dr. Ganesh Rao speaking



Guest - Dr. Abhijit Phadnis speaking



Smt. Pooja Oak - An Emotional Moment...



Smt. Pooja Oak expressing her 'Manogat'



YVN's Chairman Shri Mahesh Sinker speaking...



YVN's President Dr. Shrikant Badwe speaking...



Releasing of Spl. Memento : A Shoulder Bag



Valediction by YVN's Trustee :  
Shri Vishwanath Mahajan



Singer Teacher Smt. Nilima Dehadrai  
being felicitated



Singer Teacher Smt. Shweta Soparkar  
being felicitated



Buva (Shri Nathuram Gole)  
being felicitated



Celebrating Happy Birthday of YVN's  
General Secretary Shri Rajendra Joshi



YVN's Jt. Secretary Kum. Sonali Raul  
singing 'Pasayadan'



Counters for Sale of YVN's books,  
T-shirts, Water Bottles, Badges, etc



Enjoying delicious dinner



Special Last batch of Yoga Teachers  
Enjoying Dinner



Beautiful Rangoli by Pooja Bhosale, Suvarna  
Baraskar & Neelam Bhanushali (L to R)



**Enthusiastic Members of  
YVN's Online Technical Team**



Deep  
Verma



Makarand  
Bedekar



Munendra  
Singh



Shriram  
Borse



Sonali  
Raul





**YOGA VIDYA NIKETAN (YVN),** founded by Yogacharya Padmashri Sadashiv Nimbalkar Guruji is conducting it's **51st YOGA SUMMER COURSE** of **1 MONTH DURATION** (From 1st May to 31st May, 2024) at various places in Mumbai & Navi Mumbai. Please phone and book your participation in the Yoga Centre of your choice, as early as possible.

If none of the Yoga Centres is found suitable for you - then you can still take advantage of this Specially Designed, Compact, Most Useful Yoga Course for Positive Health & Personality Development by joining YVN's Online Classes.



**YOGA VIDYA NIKETAN**

**51st YOGA SUMMER COURSE (2024)**  
( Offline & Online Batches )

Under the Guidance Of Late Yogacharya Padmashri S. P. Nimbalkar Guruji  
( YOGA FOR POSITIVE HEALTH AND PERSONALITY DEVELOPMENT )

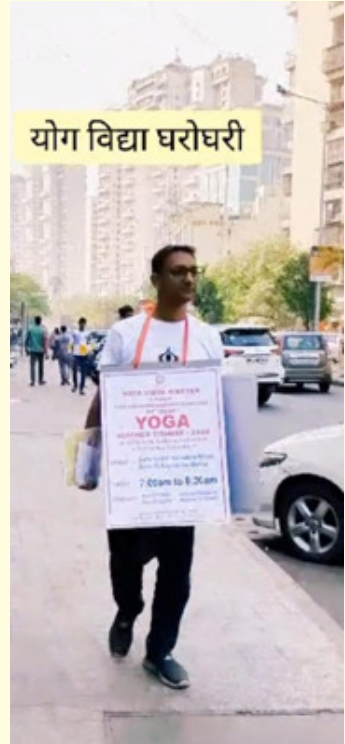
Like Every Year Yoga Vidya Niketan is Organizing, a Short Duration 51st Yoga Summer Course (May 2024) for Gents, Ladies & Children. This is a Golden Opportunity For You & Your Family Members to Take Benefits of This " Yoga Summer Course "

Eligibility - Anyone Above the Age of 12 years  
> DURATION - 1st May to 31st May 2024  
> FEES - Rs 1000/- Only

❖ SYLLABUS - Selected Asanas, Bandhas, Mudras, Pranayamas and Simple Yogic Shuddhi Kriyas (Yogic Cleaning Processes) In Four Graded Yoga Course.

( Contact : )

Shri Mahesh Sinkar : 98204 26997  
Shri Durgadas Sawant : 98204 79463  
Shri Vishwanath Mahajan : 98690 11514  
Smt Vedavati Tulzapurkar : 98192 95201  
Smt Anita Kolhe : 99877 22131  
Shri Pradip Gholkar : 92241 75266  
Smt Neha Kerure : 99695 96389





**YOGA VIDYA NIKETAN**  
 (Founder Late Padmasri Yogacharya Sateesh Meelakarji)  
 invites  
**you for a 1 month online yoga course**  
**1st May to 31st May 2024**  
**Monday to Saturday**  
**6:30 to 8:00am**

**FEES: ₹1000/-**  
 (₹500/- per person)  
 ONLY

**Learn**  
**Asanas,**  
**Pranayamas,**  
**Bandha, Mudra**  
**and**  
**Meditation**

**Limited Seats.**  
**Register NOW!**

**LIVE & INTERACTIVE ZOOM SESSIONS**

Participation certificate for a  
 minimum attendance of 75%.  
 Eligibility 12 years and above!

**LATA SHETTY** 98201 99520  
**SWAPNA KHAMBDE** 98340 75193  
**ARCHANA KHAPAL** 78369 42911  
**PIYANKA SHAHDE** 84226 13285

**YOGA VIDYA NIKETAN**  
 Reg. No. F3012026  
 Presided by Padmasri Yogacharya Sri Sateesh Meelakarji

**YOGA**  
**SUMMER COURSE**

**1 Month** **Online**

Participation certificate will be awarded

**Click here to Register**  
 ₹ 3000/- per person

**Date:** 1st-31st May 2024  
**Time:** 6:30 - 8:00am IST

**Learn:** Asanas, Pranayama, Bandha, Mudra & Meditation

**Contact:**  
**Karanesh Chaudhary**  
 +91 9820199520  
**Rokhadeh D**  
 +91 9820199520  
**Santana Kar**  
 +91 8860670099  
**Siya A Chavhan**  
 +91 8366773307  
**Nisha Rathod**  
 +91 9820126004



THROUGH THEIR VIDEO MESSAGE, FOLLOWING CELEBRITIES HAVE HIGHLY RECOMMENDED PEOPLE TO PARTICIPATE IN YVN'S YOGA SUMMER COURSE. YVN IS IMMENSELY THANKFUL TO THEM.



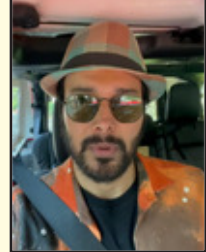
Shri Shankar Mahadevan



Shri Vindu Dara Singh



Shri Sunil Grover



Shri Rajneesh Duggal

Yoga Vidya Niketan is organising BAL SANSKAR VARGA i.e. SANSKAR SHIBIR for CHILDREN at Damle Yoga Kendra, Matunga...Enrol at the earliest convenience...

ESTD 1974

# YOGA VIDYA NIKETAN

(REG. NO. F 3613 : BOM)

(Founder - LATE YOGACHARYA "PADMASHRI" SADASHIV NIMBALKAR)  
AN INDIAN YOGA ASSOCIATION MEMBER INSTITUTE

Organizing

## 10 Days Workshop

### SELF DEVELOPMENT THROUGH

# YOGA

## BAL SANSKAR VARGA

(SURYA NAMASKAR | YOGA LIKE EXERCISES | BREATHING EXERCISES | MANACHE SHLOKAS | SANSKRIT SHLOKAS | FUN GAMES & MUCH MORE...)

**Age Group :** 6 to 12 Yrs.

**Dates :** Batch 1 : 23rd April to 4th May 2024.  
Batch 2 : 8th May to 18th May 2024.  
**Time :** 10.30am to 12.30pm

**For More Details :**

Ulhas : 9820789212 | Manjiri : 9423993204  
Madhura : 9819253385 | Uma : 9930045194

**📍 Damle Yoga Center, Behind Vijay Mahal, Manmala Tank Road, Matunga, Mumbai.**

Enroll your child and make this vacation fruitful for him and for you as well !!!



**योविनि रत्न पुरस्कार-प्राप्त आदरणीय  
श्री. मुकुंद बेडेकर (मो. : ९६१९४३६९४८) यांचे  
मनोगत**



“मंचावरील अतिथी, योग विद्या निकेतनचे अध्यक्ष, कार्याध्यक्ष, विश्वस्त, मॅनेजिंग कमिटी मॅम्बर्स, मुंबईहून आलेले माझे अनेक विद्यार्थी व योगप्रेमी मित्रांना माझा नमस्कार! आज गुढीपाडव्याच्या मुहूर्तावर मला ‘योविनि रत्न पुरस्कार’ देण्यात आला, त्याबद्दल मी योविनिच्या विश्वस्त व कार्यकारी मंडळाचे मनःपूर्वक आभार मानतो. आज मला प्रकर्षाने आठवण येते ती सरांची व शकुताईची. सरांच्या सांगण्यावरून मी गेल्या ५० वर्षांत संस्थेमध्ये विविध प्रकारची कामे केली. योग शिक्षक, विश्वस्त, Construction Engineer, Book Publisher, वगैरे. मी ऑक्टोबर १९७४ साली सरांच्या मुंबई म्युनिसिपल कार्पोरेशनमधील योगवर्गात प्रवेश घेतला आणि ३ ते ४ महिन्यातच मी शीर्षासन, उड्डियान, मध्यनौली, वगैरे आसने सहजपणे करू लागलो. एक दिवस शकुताईनी मला सांगितले की, बेडेकर आता तुम्ही योगशिक्षक म्हणून आपल्या चर्चगेट योग सेंटरवर जा कारण तेथे विद्यार्थी वाढले आहेत आणि उषाताई व बापुसाहेब डोंगरे हे दोनच योगशिक्षक तेथे आहेत. म्हणून मी चर्चगेट योगसेंटरवर योगशिक्षक म्हणून डिसेंबर १९७४ पासून जाण्यास सुरुवात केली. रोज साडेपाचला ऑफिस सुटल्यावर बसने चर्चगेटला संध्याकाळी ६ ते ८ वाजेपर्यंत योगशिक्षक म्हणून काम व त्यानंतर बस पकडून घरी काळबादेवीला साडेआठपर्यंत. दुसरे दिवशी पाचला उठून, आवरून ४० मिनिटे स्वतःची योगसाधना करून परत ऑफिस, असे रुटीन सुरू झाले.

मार्च १९७५ मध्ये घडलेला तो दिवस मी विसरू शकत नाही. त्या दिवशी निंबाळकर आणि शकुताई चर्चगेट योग सेंटरवर आले होते. निंबाळकरांनी माझ्या हातात चॅरिटी कमिशनरच्या ऑफिसमधून आलेले पत्र दिले आणि म्हणाले, “बेडेकर हे पत्र वाचा.” त्यात लिहिले होते, 'We have registered your Institute last year, however we have not received so far your Balance Sheet. Please send the same within 2 months, otherwise we will cancel your institute's registration.'

मी निबाळकरांना सांगितले की आपला खजिनदार Balance Sheet तयार करेल. सर म्हणाले, “बेडेकर, आपली संस्था नवीन आहे. Treasurer अजून नेमलेला नाही. तुम्हीच आजपासून Treasurer म्हणून काम बघा.” ‘योग विद्या निकेतन’ ह्या नावे संस्थेचा बँक अकाँउंट नव्हता. म्हणून मी माझ्या व निबाळकरांच्या सहीने संस्थेचा Joint S. B. A/c Bank of India, Ballard Estate Branch येथे उघडला. तसेच संस्थेचे अध्यक्ष श्री. एम. जी. नाईक यांच्या मदतीने श्री. चोटाई यांना C.A. म्हणून नियुक्त केले. त्यांचे ऑफिस फोर्टमध्ये असल्यामुळे त्यांच्या मदतीने Balance Sheet तयार केले. सर्वांच्या सहा घेऊन Balance Sheet चॅरिटी कमिशनरला पाठवले. अशा प्रकारे मी संस्थेचा पहिला Treasurer झालो. मी Treasurer म्हणून १९८२ सालापर्यंत काम केले व नंतर श्री. टिळक हे Treasurer झाले.

योग विद्या निकेतनने ‘योग’ या विषयावर निरनिराळ्या भाषांमध्ये एकूण ४६ पुस्तके प्रकाशित केली - मराठी, इंग्रजी, गुजराथी, हिंदी, कन्नड आणि तमिळ या सहा भाषांमध्ये. या सर्व पुस्तकांसाठी प्रकाशन समितीचा प्रमुख म्हणून मी काम केले. पहिले इंग्रजी पुस्तक ‘Yogic Practices’ हे १९७८ला प्रकाशित झाले. निबाळकरांच्या ‘आरोग्यासाठी योग’ या मराठी पुस्तकाची सध्या २४वी आवृत्ती सुरू आहे. त्या पुस्तकाची १ लाखावी प्रत ज्या वेळी प्रकाशित झाली, त्या वेळी आम्ही निबाळकरांचा मोठा सत्कार केला होता.

१९७७ साली योग विद्या निकेतनने एक वर्षाचा ‘Yoga Teachers’ Training Diploma Course’ घेण्याचे ठरविले. मी विद्यार्थी म्हणून अॅडमिशन घेतली. परीक्षा दिली. एकूण ४८ विद्यार्थी होते. त्यात मी दुसऱ्या क्रमांकांने पास झालो. त्यानंतर २००४ मध्ये यशवंतराव चव्हाण ओपन युनिव्हर्सिटीची ‘Yoga Counsellor’ ही परीक्षा Distinction मिळून उत्तीर्ण झालो.

१९८० साली पेपरमध्ये CIDCOची जाहिरात आली होती की वाशी येथे चॅरिटेबल संस्थांसाठी भूखंड (Plot) पाडले आहेत. ज्या संस्थांना इच्छा असेल त्यांनी भूखंडासाठी अर्ज करावा. आम्ही अर्ज केला व हा सेक्टर ९-ए मधला Plot घेतला. त्या वेळी ह्या 1000 sqm प्लॉटची किंमत होती ६० हजार रुपये. मी संस्थेचा Treasurer होतो. आमच्याकडे फक्त ३० हजार होते. उरलेले ३० हजार आम्ही सर्वांनी डोनेशन देऊन उभे केले व हा प्लॉट घेतला. त्या प्लॉटवर पहिली छोटेखानी बिल्डिंग १९८६ला बांधली व वाशी येथे योग विद्या निकेतनचे ‘योगकेंद्र’ सुरू झाले. पुढे जसजसे पैसे जमले त्याप्रमाणे बांधकाम करत गेलो. मला सांगावयास आनंद वाटतो की मी सिव्हील इंजिनियर असल्यामुळे ह्या वास्तुचे Designing, Drawing,

Construction, Supervision, etc. सर्व कामे मीच केली. त्या वेळी मी मुंबईहून सकाळी ६.३०ला एस.टी. पकडून वाशीला जायचो. तिथले सुरू असलेले काम बघून सूचना देऊन ९ वाजता निघून दादरला एस.टी.ने नंतर लोकल पकडून ऑफिसला १० पर्यंत पोहोचायचो. माझी पत्नी रिझर्व्ह बँकेत नोकरी करायची व येताना माझ्यासाठी जेवणाचा डबा घेऊन यायची. माझा प्यून RBI मध्ये जाऊन जेवणाचा डबा घेऊन यायचा. अशा प्रकारे आठवड्यात मी वाशीला २ किंवा ३ दिवस जायचो.

१९८९ मध्ये निंबाळकरांनी मुंबई म्युनिसिपालिटीचे कमिशनर श्री. सदाशिवराव तिनईकर यांना पत्र लिहिले की आम्ही मुंबईमध्ये योगप्रचाराचे काम करत आहोत, पण आमच्याकडे १ इंच सुद्धा स्वतःची वास्तु नाही, तरी आपण आम्हाला मदत करावी. १० दिवसांत त्यांचे उत्तर आले की गुरुवारी दुपारी ३ वाजता मला भेटा. निंबाळकर माझ्या ऑफिसला आले. मी, शकुताई व निंबाळकर असे तिघे जण तिनईकरांना भेटावयास गेलो. आत गेल्यावर तिनईकरांनी सांगितले की तुम्ही फार उत्तम काम करत आहात. तुम्हाला मी मदत करणार आहे. कमिशनर म्हणून बी.एम.सी.च्या plot area वर बांधकामाची परमिशन देण्याचा मला अधिकार आहे. तुम्ही निवडा. त्यांनी बी.एम.सी.चे चीफ इंजिनियर श्री. काळे यांना आपल्या केबिनमध्ये बोलावले, आमची ओळख करून दिली व आमच्यासमोर श्री. काळेंना सांगितले की हे जो BMC चा Plot निवडतील त्यावर १०% बांधकाम करण्यास मी परवानगी देणार आहे.

दुसऱ्या दिवशी मी BMCच्या इंजिनियर बरोबर जाऊन, दामले योग केंद्रासाठी तुलसीवाडी येथील Plot निवडला. प्लॉट आमच्या ताब्यात आल्यावर Design, Drawing वगैरे मी माझ्या ऑफिसमध्ये केले व ते सर्व BMC कडून पास करून घेतले. त्यांनतर Contractor नेमून त्या प्लॉटवर बांधकाम केले व २४ नोव्हेंबर १९९०ला योग विद्या निकेतनच्या दामले योग केंद्राचे उद्घाटन केले.

मी अमेरिकेला ८ वेळा गेलो. दोन वेळा तेथे योगवर्ग घेतला. वर्ग निःशुल्क होता, पण शेवटच्या दिवशी योग विद्या निकेतनची माहिती सांगून Donation ची विनंती केली. माझ्या त्या आवाहनाला प्रतिसाद म्हणून मिळालेले १ लाख रुपये मी मुंबईला परत आल्यावर निंबाळकरांना गुरुदक्षिणा म्हणून दिले. १२ जानेवारी १९९७ रोजी निंबाळकरांबरोबर दिल्लीला राष्ट्रपती भवनात जाऊन राष्ट्रपती शंकर दयाळ शर्मा यांच्या हस्ते 'Back-ache / Neck-ache' ह्या इंग्रजी पुस्तकाचे विमोचन केले. निंबाळकर सरांना 'पद्मश्री' हा राष्ट्रीय किताब ३० जून २००४ साली मिळाला. त्या कार्यक्रमाला सुद्धा निंबाळकर सरांच्याबरोबर राष्ट्रपती भवनात जाण्याचा मला योग आला.

१ एप्रिल १९९८ रोजी मी ३० वर्षांच्या नोकरीनंतर बाँबे पोर्ट ट्रस्ट मधून 'डेप्युटी चीफ इंजिनियर' म्हणून निवृत्त झालो. त्या वेळी मला एल् अँड टी ह्या कंपनीने नोकरीची उत्तम ऑफर दिली होती. पण मी त्या वेळी निर्णय घेतला की आता नोकरी करावयाची नाही. माझ्या दोन मुलांची लग्न झाली होती. तिसरीचे लग्न ठरले होते. आम्ही घरात फक्त तीन माणसे - मी, सौ. मेधा व माझी आई. तिघांनाही पेन्शन मिळत होते. त्यामुळे, असे ठरविले की आता पैशासाठी नोकरी करायची नाही. म्हणून मी योविनिच्या दामले योग केंद्रात सकाळी व संध्याकाळी योगवर्ग घेऊ लागलो व अजूनही सकाळचा योगवर्ग घेत आहे.

आज माझे वय ८४ वर्षे पूर्ण व ८५ चालू आहे. तब्येत उत्तम आहे. थोडा प्रोस्टेट एनलार्जमेंटचा त्रास सुरू झाला आहे. ब्लड प्रेशर, रक्तातील साखर, वगैरे सर्व नॉर्मल आहे. त्यामुळे मी माझा नेहमीचा दैनंदिन कार्यक्रम आनंदाने करत आहे. परमेश्वर कृपेने असेच आयुष्यभर योगकार्य करण्याची इच्छा आहे!



उभारु उंच योग-गुढी ।  
आनंदमय स्वास्थ्यासाठी ॥



## तू चाल पुढं...



श्वेता मोदले-सोपारकर

(योविनि-प्रशिक्षित योगशिक्षिका, मो. : ९००४८८१९६१)

नेहा : रेश्मा! अगं किती गोड दिसतेस गं. कॉलेज पेक्षा आता जास्त छान दिसतेस..! आप कि इस खूबसूरती का राज क्या है? जरा हमे भी तो समझाओ.. कोण म्हणेल तुला दोन मुलांची आई?

रेश्मा : अगं हो हो.. एकाच वेळी किती प्रश्न विचारशील?

नेहा : ए, पण तू सांगितलं नाहीस तुझ्या या फिटनेसचं रहस्य?

रेश्मा : घरचं ताजं अन्न, पुरेशी झोप, नियमित प्राणायाम आणि योगासने. कुठल्याही गोष्टीचं जास्त टेन्शन घ्यायचं नाही. हेच करते बघ मी.

नेहा : अगं मी क्रॅश डायट करत होते मध्यंतरी, पण त्रास व्हायला लागला, मग दिलं सोडून. मलाही खूप वाटतं ग, असं फिट रहावं. पण वेळच मिळत नाही गं, काय करू?

रेश्मा : अगं.. वेळ मिळत नसतो, तो काढायचा असतो.

खूप वर्षांनी एकमेकींना भेटलेल्या दोन मैत्रिणींमधला हा साधा संवाद. पण यात रेश्माने सांगितलेली गोष्ट खरंच विचार करायला लावणारी आहे, नाही का मित्रांनो? वेळ मिळत नसतोच, तर तो काढायचा असतो. आजकाल इन्स्टंटचा जमाना आहे. सगळे काही आपल्याला पटापट एका क्लिकवर हवे असते. तर का?? वेळ वाचतो ना त्यामुळे.. आणि या वाचलेल्या वेळाचे आपण काय करतो? एकतर फोनवर चॅटिंग करतो, छान पैकी ताणून देतो, नाही तर एखादा चित्रपट, मालिका आहेच.. तुम्ही म्हणाल, स्वतःसाठी वेळ घालवणे चूक आहे का? तर मुळीच नाही. ते गरजेचेच आहे. पण जेव्हा हा वाचवलेला वेळ सतत असाच फुकट जायला लागला, तर मात्र खरंच विचार करायला हवा. आतापर्यंत आपल्या देशात जे काही थोर संत-महंत होऊन गेले त्यांचे आयुष्य काही सोपे नव्हते. त्यांना सुद्धा कधीतरी ताण येत असेल, अपयश येत असेल. त्यांचेही आयुष्य संघर्षमयच होते. पण या सगळ्या महान लोकांनी एक गोष्ट आवजून पाळली आणि ती म्हणजे, आपल्या उद्दिष्टांपासून ते कधी विचलित झाले नाहीत, अथक परिश्रम घेण्याचा त्यांनी कंटाळा केला नाही. आपल्या ध्येयाच्या पूर्ततेसाठी ते सातत्याने प्रयत्न करत राहिले. या तिन्ही गोष्टी फार

महत्वाच्या असतात. हीच गोष्ट आपल्याला योग शिकवते आणि मनात रुजवतेही. प्रत्येक गोष्टीसाठी वेळ हा द्यावाच लागतो, पण तो देण्याची आपली तयारी नसते. आपल्याला लगेचच रिझल्ट हवा असतो. पटकन रिझल्ट देणाऱ्या गोष्टींकडे आपण झटकन आकर्षित होतो. ही गोष्ट तशी सुखावह वाटत असली, तरी हे असले सुख फार काळ टिकणारे नसते, हे आपल्याला विसरून चालणार नाही.

आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी योगाभ्यास महत्वाचा आहे, हे आपल्या सगळ्यांना माहिती आहे. पण 'योग' हा आपल्या जीवनशैलीचा एक अविभाज्य घटक बनला आहे का?, हे ज्याचे त्याने एकदा तपासून पाहिले पाहिजे. 'योगासन' हे योगाभ्यासाचे फक्त एक अंग आहे. म्हणून योगशिक्षकाकडून योग शिकणे कधीही चांगले. योग तुमच्या अस्तित्वाच्या सर्व स्तरांवर कार्य करतो. सर्व मानव जातीसाठी योग उपयुक्त आहे. शरीर-मनाची लवचिकता हा योगासनांचा चांगला सराव केल्यावर मिळणारा सर्वात मोठा फायदा आहे. दीर्घकाळ, नियमित आणि मनापासून केलेल्या सातत्यपूर्ण योगाभ्यासाने हे असे अनेक फायदे आपल्याला मिळू शकतात. योग आचरण्यासाठी वयाची अट नाही. नियंत्रित श्वसन आणि ऊर्जेची स्थिरता आपल्याला आतून-बाहेरून शांततेची अनुभूती देत असतात. त्यामुळे आपल्यामध्ये हळूहळू का होईना, पण अंतर-बाह्य चांगला बदल निश्चितच घडत असतो.

'मानसिक, शारीरिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक स्तरांवरील सुस्थिती म्हणजे स्वास्थ्य', अशी आरोग्याची व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटनेने केलेली आहे. आंतरराष्ट्रीय योगदिनाची सुरुवात होणे, शंभरच्यावर देशांमध्ये योगदिन साजरा होणे, प्रथमच नेट सारख्या परीक्षांमध्ये योग ह्या विषयाचा अंतर्भाव करणे जेणेकरून पुढील पिढी हा वारसा पुढे सुरू ठेवेल, हे खरंतर खूप सुखावह आहे. जर लहानपणापासूनच सुलभ यौगिक शुद्धीक्रिया, सूक्ष्म व्यायाम, तणाव मुक्तीसाठी योगासने, प्राणायाम ह्यांचे बीज आपल्या मुलांमध्ये रुजवले, तर पुढे जाऊन या वटवृक्षाची सावली इतरांनाही मिळू शकेल. वाढती स्पर्धा, त्यामुळे येणारे तानतणाव, स्पर्धेत टिकून राहण्याची धडपड, ह्या सर्वांचा आपल्या आरोग्यावर खूप विपरीत परिणाम होत असतो. आता तुम्ही म्हणाल की या गोष्टी आपण टाळू शकत नाही. पण निदान त्या सुसह्य करण्यासाठी जीवनशैलीत थोडेसे बदल आपण नक्कीच करू शकतो. आणि यासाठीच योगाभ्यास हा निश्चितच फायदेशीर आहे. व्यसनाधिनता, जोडीदाराकडून वाढत्या अपेक्षा, अशा अनेक समास्यांमधून बाहेर पडण्यासाठी, आनंदी राहण्यासाठी योगपद्धतीचा पुन्हा शास्त्रोक्त अंगीकार करणे गरजेचे झाले आहे. आज सगळ्यांमध्ये असणाऱ्या तान-तणावांवर योग हा एक उत्तम उपचार असल्यामुळे केंद्र सरकारने योगाच्या संकल्पनेला जागतिक स्तरावर नेण्याचे उद्दिष्ट ठेवले आहे.

आज समाजात प्रत्येक जण केलेल्या कार्याबाबत मनात 'मी'पणाचा भाव ठेवतो. आपल्या आयुष्यातील ठराविक वयोमानानुसार आपण ते कार्य ईश्वराने दिलेल्या व्यवस्थेनुसार करतो, हे आपण जणू विसरून गेलो आहोत. यामुळे आपल्यातील 'अहंकार' वाढत जातो आणि त्याचे दुष्परिणाम आपण भोगत असतो.

महर्षी पतंजलींनी समस्त मानवजातीच्या कल्याणासाठी 'यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधी' ह्या आठ योगांगांचा 'अष्टांगयोग' सांगितला आहे. या अष्टांगयोगाचे पालन केल्याने मानवाच्या जीवनाचे कल्याणच होणार आहे. अहिंसा, सत्य, अस्तेय आणि अपरिग्रह या बाबींचा अनेक शतकांपासून जगातील सर्वच देशातील सरकारांनी त्यांच्या घटनेत सामावेश केलेला आहे.

आपण पदवी, पदव्यूत्तर असे अभ्यासक्रम पूर्ण करतो कारण त्याचा कालावधी हा मर्यादीत असतो. पण 'योग' हा कोर्स म्हणून करायची गोष्ट नाही, तर 'योग' हा आयुष्यभरासाठी जगायचा असतो. अष्टांगयोगात सांगितलेल्या यम, नियमांचे पालन करणे तितकेसे सोपे नाही, हे मान्य. पण त्यासाठी प्रामाणिक प्रयत्न करायला काय हरकत आहे? मला हे जमेल का, असे म्हणण्यापेक्षा जमेल तसे पडत-अडखळत का होईना, पण पुढे जात राहणे महत्त्वाचे नाही का? या निमित्ताने गीतकार शांताराम आठवले यांच्या गाण्यातल्या ओळींचे स्मरण झाले -

'मन सुद्ध तुझं गोस्त हाये पृथ्वी मोलाची,  
तू चाल पुढं तुलारं गड्या भीती कशाची, पर्वा बी कुनाची..'

## योग विद्या निकेतनतर्फे उन्हाळी योग शिबीरांचे आयोजन

पनवेल (वार्ताहर) - पद्मश्री डॉ. सदाशिव निंबाळकर यांनी स्थापना केलेल्या योग विद्या निकेतनतर्फे येत्या १ मे पासून अनेक ठिकाणी उन्हाळी योग शिबीरांचे आयोजन हे वर्षभर चालू राहणारे आहेत. यंदाचे हे ५१ वे वर्ष आहे. नियमितपणे योग्य व उन्हाळी योग शिबीरासाठी देखील आता नोंदणीला सुरुवात झाली आहे.

योग विद्या निकेतनच्या सर्व शाखांमध्ये उन्हाळी योग

शिबीराचा लाभ घेता येणार असून इच्छुकांनी लवकर नाव नोंदणी करण्याचे आवाहन सेंटरच्या वतीने करण्यात आले आहे. त्यासाठी विश्वनाथ महाजन:- ९९६९०११५१४, २.बावीस सेंटर्स बाही-नेरुळ-अणुवली नगर देणे: दिप वर्मा:- ८८५०४१७९३३, ३.वर्धेत ते बोरीवली आणि दादर ते सायन, कुर्ला, चेंबूर येथे: उज्वला करंबेळकर:- ९८६९६०९०७८, या भ्रमणध्वनी क्रमांकावर संपर्क साधावा असे आवाहन करण्यात आले आहे.



## स्वर्ण जयंती अभियान



राम निरंजन शर्मा

(योगशिक्षक, वाशी, मो. ९८३३५४०९२३)

स्वर्ण जयंती का यह अभियान एक अविस्मरणीय यादगार लम्हा रहा। पूरे एक साल नयी उर्जा के साथ, नये लोगों के बीच में गुरुजी का घोषवाक्य 'योग विद्या धरो धरी' को लेकर गये। भारत सरकार का प्रतिष्ठान हो या किसी गैर सरकारी प्रतिष्ठान, सब जगह लोगों ने योग विद्या को सर आंखों पर लिया।

मानसिक तौर पर अविकसित बच्चों तथा अनाथ बच्चों के बीच में जाकर योगाभ्यास कराना, एक वरदान सा लगा, जो कठिन तपस्या के बाद ही संभव हो सकता है।

अपने वरिष्ठतम सहयोगियों के उपस्थिति में पेपर प्रस्तुतिकरण का अनुभव तथा उनके द्वारा प्रेरणादायी वचन हम लोगों के लिए अमृत समान था, जो की हमारे उर्जा पुंज को सदैव प्रज्वलित करते रहेगा।

स्वर्ण जयंती रथ के सारथी श्री राजेन्द्र जोशी सर को मैं करबद्ध प्रणाम करता हूँ जिन्होंने माननीय कार्यकारिणी सदस्यों द्वारा प्रदत्त कवच और कुंडल (आशीर्वाद) के साथ एक वर्षीय इस जयंती को सफलतापूर्वक अंजाम तक पहुंचाने में कोई कोर-कसर नहीं छोड़ी।





## TIFR मध्ये योविनिचे विश्वस्त श्री. विश्वनाथ महाजन यांचे व्याख्यान



प्रशांत वनारसे

(योगशिक्षक, वाय.टी.टी.सी., माटुंगा, मो. : ९८६७९८७३११)



गेली पंधरा वर्षांहून अधिक काळ नेव्हीनगर कुलाबा येथील 'टाटा मूलभूत संशोधन संस्था' (TIFR) या संस्थेशी योग विद्या निकेतन संस्थेमार्फत Yoga Summer Course म्हणजेच वासंतिक योग वर्गाचे नियमित आयोजन केले जाते. तेथील कर्मचारी, अधिकारी यांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळत असतो. गेल्या वर्षी ऑक्टोबर महिन्यापासून तेथे योग केंद्र सुरू करण्यात आले आहे. श्रीमती शिल्पा जैन व कु. तेजस्वी पगारे संध्याकाळी ६.३० ते ७.३० या वेळेत सोमवार, बुधवार, शुक्रवार या दिवशी नियमितपणे योगवर्ग चालवतात.

गेल्या वर्षी वासंतिक योग वर्गात भाग घेतलेल्या साधकांची संख्या वाढली. त्यामुळे संस्थेच्या मनोरंजन केंद्रात (Recreation Centre) जागा अपुरी पडली. त्यामुळे डॉ. होमी भाभा सभागृहात योग वर्ग घ्यावा लागला व आता तेथेच नियमित योग वर्गाचे आयोजन होत आहे. नियमित वर्ग सुरू करण्यासाठी संस्थेचे निबंधक (Registrar) श्री. राजीव आनंद सर यांच्या तसेच श्री. आर. डी. देशपांडे सर आदींच्या पुढाकाराने हे योग केंद्र सुरू करण्यात आले आहे. स्वतः राजीव सर सपत्नीक योग वर्गाला नियमित येत असतात.



दि. १० एप्रिल २०२४ रोजी योग विद्या निकेतन संस्थेचे विश्वस्त श्री. विश्वनाथ महाजन सर यांचे या संस्थेच्या सभागृहात 'Stress Management' या विषयावर तेथील कर्मचारी, अधिकारी वर्गाकरिता व्याख्यान आयोजित केले होते. या व्याख्यानाला उत्तम प्रतिसाद मिळाला,

हे नमूद करताना अत्यानंद होत आहे.



## सुप्रसिद्ध अभिनेता श्री. संदीप कुलकर्णी ह्यांचे योगप्रेम



प्रशांत वनारसे

(योगशिक्षक, वाय.टी.टी.सी., माटुंगा, मो. : ९८६७९८७३११)

काही दिवसांच्या योगविषयक अल्प चर्चेनंतर सुप्रसिद्ध अभिनेता श्री. संदीप कुलकर्णी यांनी दि. ६ एप्रिल २०२४ रोजी आमच्या घरी भेट दिली. YATC च्या ३७व्या योगशिक्षक प्रशिक्षण वर्गातील माझे स्नेही श्री. विवेक कदम यांनी आमची ही भेट घडवून आणली होती. श्री. कुलकर्णी यांना 'यौगिक शुद्धिक्रिया' या विषयाबाबत विशेष रुची आहे, असे त्यांच्या बोलण्यातून माझ्या लक्षात आले. श्री. कुलकर्णी यांच्याशी त्याबद्दल माझे फोनवरून बोलणे झाले होते.



दि. ६ एप्रिल २०२४ रोजी रखरखत्या उन्हात त्यांनी आमच्या घरी येणे, हा त्यांच्या मनाचा मोठेपणा आहे. मी ज्या ठिकाणी राहतो तिथे त्यांची मर्सिडीज गाडी आमच्या घरापर्यंत येणे अवघड होते. चिरंजीव प्रसाद ह्या माझ्या मुलाच्या बुलेटवरून त्यांना आमच्या घरी पोहचावे लागले, तर श्री. विवेक कदम यांना मी माझ्या मोटारबाईकवरून माझ्या घरी आणले.

श्री. कुलकर्णी सरांशी गप्पा मारताना या दिग्गज अभिनेत्याचा कोणताही बडेजाव नाही, हे प्रकर्षाने जाणवले. जमीनीवर घट्ट पाय असलेली सुप्रसिद्ध व्यक्ती त्यांच्या रूपाने मी पाहिली.

जेवण झाल्यानंतर मी त्यांना श्री. श्रीधर परब सर यांचे 'स्वास्थ्यवर्धक योग-जीवनशैली' हे पुस्तक व त्याचबरोबर रबरनेती सुद्धा भेट दिली. पुनश्च भेट देऊ, या आश्वासक, आस्थापूर्ण उद्गाराने त्यांनी निरोप घेतला.

सुमारे १५-१८ वर्षांपूर्वी मुक्त पत्रकारिता करताना सुप्रसिद्ध साहित्यिक, कलावंत, व्यावसायिक, संगीतकार यांच्या मुलाखती घेतांना आलेला अनुभव मी पुनश्च अनुभवला!

॥ श्रद्धांजली ॥



योविनिचे १०५ वर्षांचे ज्येष्ठ  
योगशिक्षक भगवान काकिडे  
यांचे दुःखद निधन

उज्वला करंबेळकर

(योगशिक्षिका, वाय.टी.टी.सी., माटुंगा

मो. ९८६९६०९०७८)

समाधानाय सौख्याय निरोगत्वाय जीवने ।

योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ती निरंतरम् ॥ (पूज्य श्री. जनार्दनस्वामी, नागपूर)

जीवनात समाधान, सौख्य आणि निरोगत्व मिळविण्यासाठी ज्ञानी माणूस यथाशक्ती आणि निरंतर योगाभ्यास करतो. काकिडे सरांच्या बाबतीत हे तंतोतंत खरे होते. श्री. भगवान काकिडे ह्यांचे अवघे व्यक्तिमत्त्व शिस्तबद्ध, योगमय, संयमित आणि संतुलित होते.

११ जानेवारी १९१९ रोजी जन्मलेले श्री. भगवान विष्णु काकिडे वयाच्या ४०व्या वर्षापासून योगाभ्यास करत होते. मूळ राजापूरचे असलेले काकीडे सर मुंबईत आले ते इंडीयन रेल्वेत नोकरीकरता. बी. ए., एम. ए., एल. एल. बी. पर्यंत शिक्षण झालेले. त्यांनी रेडिओ ऑफिसरचे प्रशिक्षण घेतले होते. एअर इंडिया व इंडियन एअर लाईन्स मध्ये काम करताना, चीन व पाकिस्तानशी झालेल्या युद्धात रेडिओ ऑफिसर म्हणून महत्त्वाची कामगिरी त्यांनी बजावली.

काकीडे सर व त्यांच्या पत्नी सौ. लक्ष्मी दोघेही उपक्रमशील होते. १९५९-६०च्या सुमारास त्यांनी लोणावळ्याच्या कैवल्यधाम या योगपंढरीत, निवासी वर्गात योगप्रशिक्षण पूर्ण केले आणि त्यानंतर, 'शहाणे करून सोडावे सकळ जन' ह्या उक्तीप्रमाणे ते सर्वांना योगाचे महत्त्व सांगून शिकवू लागले. आदरणीय गुरुवर्य पद्मश्री श्री. सदाशिव निंबाळकर हे त्यांचे गुरुबंधू. दोघांनीही स्वामी कुवलयांनादांकडून योगाचे शास्त्रशुद्ध धडे गिरवले होते. इ.स. १९७४ साली श्री. सदाशिव निंबाळकर या गुरुबंधूनी स्थापन केलेल्या योग विद्या निकेतनचे पहिले योगशिक्षक प्रशिक्षण डिप्लोमा अभ्यासक्रम केंद्र दादर येथे सुरू झाले. दादर निवासी काकीडे सरांनी या कार्यात स्वतःला झोकून दिले. योविनित ते शिकवू लागले. गुरुजी निंबाळकर ह्यांच्यापेक्षा आठ वर्षांनी मोठे असलेल्या काकीडे सरांचे योविनित कायम मानाचे स्थान राहिले.

योगसाधक, योगशिक्षक, योगप्रसारक, योगमित्र अशा विविध रूपात ते कार्यरत होते. योविनिच्या पुस्तक प्रकाशन विभागाला आर्थिक मदत करण्यापासून पुस्तकांच्या छपाई, विक्रीत ते उत्साहाने पुढाकार घेत असत. १९७९ मध्ये निवृत्तीनंतर योविनिच्या कामासाठी ते अधिक वेळ देऊ लागले. योग विद्या निकेतनचे 'योग विद्या घरोघरी' हे उद्दिष्ट साध्य करण्याचा अहर्निश प्रयत्न करणारे हजारो योगशिक्षक कार्यरत आहेत. त्या सर्वात वरचा क्रमांक असेल श्री. भगवान काकीर्डे सरांचा.

इस. १९८५ मध्ये ते अमेरिकेत न्यू जर्सी येथे ते मुलाकडे रहावयास गेले, पण त्यांनी योगप्रसाराचे काम तिथेही सुरू ठेवले. वाय. एम. सी. ए. येथे योगवर्ग, व्यक्तिगत प्रशिक्षण ह्यातून पैसे मिळवणे हा उद्देश मुळीच नव्हता, तर जास्तीत जास्त लोकांना योगाभ्यासाचा लाभ मिळवून द्यावा, ह्याच ध्येयाने झपाटून त्यांनी योगप्रसाराचे काम अनेक वर्षे केले. वयाच्या ८०व्या वर्षी इंटरनेट, ईमेल असे नवीन तंत्रज्ञान केवळ योगाभ्यासातून मिळालेल्या सकारात्मकतेमुळेच ते शिकले. अशा प्रकारे अनेक वर्षे निष्ठापूर्वक कार्य करित योगशिक्षणाचा लाभ ते देत राहिले. सन २०१३ मध्ये त्यांच्या पत्नीचे निधन झाले.

दैनंदिन कामातील नियमितता, योगाभ्यास, योगसूत्रांचे पालन ह्यामुळे त्यांचे शरीर तंदुरुस्त होतेच. बरोबरीने कणखर मन असल्याने वयाच्या नव्वदी नंतरही ते शीर्षासन, मयुरासन करत असत. इ.स. २०१९ मध्ये त्यांच्या शतक महोत्सवी वाढदिवसाचे औचित्य साधून, योग विद्या निकेतनने त्यांना 'योग जीवनगौरव पुरस्कार' प्रदान करून सन्मानित केले होते. असे हे १०५ वर्षांचे ऋषितुल्य व्यक्तिमत्त्व १० एप्रिल २०२४ रोजी, काळाच्या पडद्याआड गेले. त्यांचा आत्मा परमात्म्यात विलीन झाला. त्यांचे दुःखद निधन झाल्याचे कळल्यावर, सर्व योगप्रेमी, योगशिक्षक ह्यांची प्रतिक्रिया, काकिर्डे सरांना शत शत नमन!!! अशीच होती. योविनिचे कार्याध्यक्ष, श्री. महेश सिनकर, त्यांची आठवण सांगताना म्हणाले, "सुमारे १५ वर्षांपूर्वी ते मुंबईतील दामले योग केंद्रात आले होते निंबाळकर गुरुजींना भेटायला आणि ठरलेल्या वेळेच्या पाच मिनिटे आधीच. त्यांची शिस्तबद्धता, नियमितता, काटेकोरपणा तेंव्हाही जाणवला."

योविनिचे विश्वस्त व योविनि रत्न पुरस्कार-प्राप्त श्री. मुकुंद बेडेकर म्हणाले, "भगवानराव काकीर्डे म्हणजे, 'Man of Principal', Devoted & Dedicated to the Cause of Spreading Yoga. अतिशय तत्त्वनिष्ठ. उत्तम प्रशासक. योविनिच्या स्थापनेपासूनच ते स्वयंसेवकाच्या भूमिकेतून सगळ्या जबाबदाऱ्या यशस्वीपणे सांभाळत. दादर ऑफिसला रोज संध्याकाळी नेमाने ते येत असत. योगवार्ता ह्या योविनिच्या मासिकाचे छपाई पासून वितरणापर्यंत सर्व जबाबदाऱ्यांमध्ये ते आपले

योगदान देत असत. अमेरिकेतून ते ज्या ज्या वेळेस दामले योग केंद्रात येत त्या प्रत्येक वेळेस योगवर्गात ते शीर्षासन, मयुरासनाचे प्रात्यक्षिक सादर करून दाखवत असत. त्यांच्या आयुष्याचा पट जणू नेमस्तपणाचे महत्त्वच अधोरेखित करतो.”

१९७४ साली लावलेलं योग विद्या निकेतनचं रोपटं अश्या समर्पित योगा-साधकांमुळेच वटवृक्षात रूपांतरित झालं आहे. स्व. काकिडे सरांचं आयुष्य केवळ योगसाधकांनाच नाही, तर सर्व जनसामान्यांनाही प्रेरणा देत राहिल, यात शंका नाही.

योग विद्या निकेतन परिवाराकडून स्व. भगवान काकिडे सरांना  
भावपूर्ण श्रद्धांजली!!!



## एक प्रेरणादायी व्यक्तिमत्त्व - माझा दादा

मेधा उदारे-देऊस्कर

(योगशिक्षिका, वाय.टी.टी.सी., माटुंगा

मो. : ९८२१५४१८९०)

**डॉ.** सतीश उदारे, माझा दादा, त्वचारोगतज्ज्ञ.

डॉ. सतीश उदारे याची मी मेधा उदारे-देऊस्कर धाकटी बहीण. मी त्याला 'दादा' म्हणते. दादानी जी. एस. मेडिकल कॉलेज (के.इ.एम) मधून ग्रॅज्युएशन आणि पोस्ट-ग्रॅज्युएशन पूर्ण केले आणि तो त्वचा-विकारतज्ज्ञ म्हणून वाशीमध्ये प्रॅक्टिस करू लागला. नाटकातून कामं, तबल्याच्या तसेच ड्रॉईंगच्या स्पर्धा, इत्यादींमधून त्याला खूप पारितोषिके मिळाली. टाळ्या, प्रशंसा किंवा बक्षिसे, पुरस्कार मिळावेत, म्हणून त्याने कधीही कोणते काम केले नाही. त्याच्या कामामुळेच त्याला न मागता अनेक पुरस्कार मिळाले. दादाच्या निगर्वी आणि अजातशत्रू, लोकसंग्राहक स्वभावामुळे अनेक माणसे जोडली गेली आणि त्याचा परिवार वाढत गेला. शिकवायची आवड, ह्यातून खूप विद्यार्थी त्याने तयार केले. आयुष्यावर भरभरून प्रेम, माणसे जोडणे आणि त्वचाविकारांवर संशोधन, ह्यात तो रमून जाई. प्रत्येक व्यक्ती त्याची आठवण, आपल्या कुटुंबाशी एक सशक्त नाते असलेला व्यक्ती, म्हणून करतात. मुलांचं, भाच्यांचं तर त्याने भरपूर कौतुक केले, त्याला रागावणे कधी जमलेच नाही. दादा, आपल्या योग-भवनच्या जवळ राहायचा. त्यामुळे कधी सर (आदरणीय निंबाळकर गुरुजी) शरद (जयश्री चिटणीस) Emergency आली की त्याला बोलवायचे आणि तो पण लगेच धावत जायचा. तो अतिशय मनमिळाऊ,

मोकळ्या आणि उदार मनाचा होता. आपला योग समर-कोर्स त्याने दोन-तीन वेळा केला होता. त्याची काही पुस्तके प्रकाशित झाली आहेत. 'डेथ-सर्टिफिकेट, सोरायसिस' ह्या त्याच्या पुस्तक प्रकाशनाला त्याचे गुरू डॉ. रवी बापट उपस्थित होते. आता नवीन पुस्तक लिहायला घेतले होते, पण....

अशा या निष्णात डॉक्टरला कर्करोगाने का ग्रासावे, ह्याचे उत्तर मात्र मिळत नाही. त्याच रोगाने डॉ. सतीश उदारे ह्यांचे दिनांक ०६ एप्रिल २०२४ रोजी वाशी येथे दुःखद निधन झाले. "ईश्वर इच्छा बलियसी" हेच खरे.

समस्त योविनि परिवारातर्फे स्व. डॉ. सतीश उदारे यांना श्रद्धांजली.

परमेश्वर त्यांच्या जीवात्म्याला सद्गती देवो आणि आमच्या योगशिक्षिका श्रीमती मेधा देऊस्कर यांना व त्यांच्या कुटुंबियांना हे दुःख सहन करण्याचे बळ देवो!

---

## Sad demise of Mrs. Mitali Chitre's Father

Vedavati Tulzapurkar

(Yoga Teacher, Y.T.T.C, Matunga, Mob. : 9819295201)



Feeling extremely sorry to inform that Dr. Arunkumar V. Chitre (father of YVN's Yoga Teacher at Dadar YTTC - Mrs Mitali Chitre) passed away on 10th April, 2024, at the age of 88 years. He was a brilliant academician with an illustrious career in teaching. He had retired as Vice Principal from Sophia College, and was still active teaching and guiding Post-Graduate students and research scholars in the field of Biophysics and Biochemistry. Dr. Chitre led a very simple and disciplined life with healthy food habits, regular walks and basic yogabhyas. Dr. Chitre was well-known as a very helpful and caring person, animal lover and above all, a good human being.

**On behalf of YVN Parivar, we offer condolences to the bereaved family and pray to God to give 'Sadgati' to the departed soul and enough strength to Mrs. Mitali Chitre and her family members to bear this grave grief. Om Shanti! Shanti! Shanti!**



**YOGA VIDYA NIKETAN**  
 An Indian Yoga Association Member Institute  
**51<sup>st</sup> Yoga SUMMER COURSE - 2024**  
 (Duration: From 1st May to 31st May 2024)



**Organiser of Yoga Summer Course, Dadar** - Anita Kolhe. Mob: 9987722131  
**Organiser of Yoga Summer Course, Vashi** - Durgadas Savant, Mob: 9820479463  
**Organizer YTTC Dadar** - Mahesh Sinkar, Mob: 9920426997  
**Organizer YTTC Vashi & Global** - Durgadas Savant, Mob: 9820479463  
**Co-organizer YTTC (Vashi & Global)** - Neha Kerure Mob: 9969596389  
**Coordinator (Dadar)**  
 Shreedhar Parab, Mob: 9821556677, Vedavati Tulzapurkar, Mob: 9819295201  
**Coordinator (Vashi)**  
 Pradip Gholkar Mob: 9224175266

**DADAR**

**A Zone (Zonal Organiser :- Shri Prashant Vanarse, Contact No. 9867987311)**

Name of the Centre	Time	Teachers	Contact
<b>(A-1) TIFR, Colaba, Mumbai.</b>	<b>6.00 to 7.30 pm</b>	<b>Sharvari Mhatre (O)</b> Nilambari Hajare Narendra Mestry Anuya Parab PT. Nilima Divekar	<b>9969026262</b> 9423345338 9137641917 9821163220 9819844400
<b>(A-2) SNTD Womens University, Churchgate, Mumbai</b>	<b>7.30 to 9.00 am</b>	<b>Dhanashree Brahm (O)</b> Neha Kadam PT. P.H.Vanarse	<b>7977357435</b> 8369334151 9867987311
<b>(A-3) Shri Mammabai High School Chinchpokli, Mumbai</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Namrata Gondhale (O)</b> Ujwala Parab Shailesh Langi PT. Medha Deuskar	<b>9833991363</b> 9822099890 9820238988 9821541890
<b>(A-4) Maze Maher, Parel, Mumbai</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Sharvari Mhatre(O)</b> Pooja Pal Gargi Parab PT. Manisha Desai	<b>9969026262</b> 8779244518 9892621512 9863631230
<b>(A-5) Sane Guruji Vidyalaya, Dadar (W), Mumbai</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Narendra Mestry (O)</b> Vinita Satardekar Premal Patil PT. Neela Bhatia	<b>9137641917</b> 8097353099 7738722309 9820528484
<b>(A-6) R.A.Podar Medical college, Worli, Mumbai</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Mira Adep (O)</b> Aruna Jain Sandeep Parikh PT. Sneha Naik	<b>9820545267</b> 9892069389 9820122460 9869061135
<b>(A-7) R.A.Podar Medical college, Worli, Mumbai</b>	<b>6.00 to 7.30 pm</b>	<b>Amar Jadhav (O)</b> Leena Pattle Rupali Pendhari PT. Rita Desai	<b>8097582058</b> 8879244220 9967396454 9833472553

**Zone "B" (Zonal Organiser :- Shri.Mestry Sudhakar, Contact No. 9819705024)**

Name of the Centre	Time	Teachers	Contact
<b>(B-1) Park Club, Dadar (W),</b> Mumbai	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Vaishnavi Pansare (O)</b> Sonal Dethe Sharmila M Reena Rawal <b>PT.Anuradha Patwardhan</b>	<b>8767266007</b> 7559196886 9969445933 9820574328 <b>9869017982</b>
<b>(B-2) Dadar Club, Dadar (E),</b> Mumbai	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Sakshi Tawade (O)</b> Dr. Jyoti Satpute Samidha Marye <b>PT.Sudhakar Mestry</b>	<b>9892663882</b> 9769296364 9987002561 <b>9819705024</b>
<b>(B-3) Ruia College,</b> Matunga (E), Mumbai	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Neha Bhaidkar (O)</b> Tejas Shirke Raghavendra Singh <b>PT. Madhura Karambelkar</b>	<b>8828056257</b> 9082481767 9033041770 <b>9819253385</b>
<b>(B-4) Sathaye College,</b> Vile Parle, Mumbai	<b>5.00 to 6.30 pm</b>	<b>Tirtha Shah (O)</b> Manasi Gawker Chetana Tivrekar <b>PT. Chhaya Joshi</b>	<b>9322222195</b> 9082462383 9137540414 <b>9221087059</b>
<b>(B-5) Bandra Hindu</b> <b>Association,</b> Bandra (W), Mumbai	<b>7.00 to 8.30 pm</b>	<b>Savita Sawant (O)</b> Darshit Panchal Sneha Vasaikar <b>PT. Umesh Mantri</b>	<b>9870581819</b> 9619481719 9820347436 <b>9769110511</b>

**Zone C (Zonal Organiser :- Smt. Meena Sahu, Contact No. 9820282330)**

<b>(C-1) Masurashram,</b> Goregaon (E), Mumbai	<b>6.00 to 7.30 am</b>	<b>Hemlata Sawant (O)</b> Vidya Kelkar Neha Sharma Archana Bind <b>PT. Vijay Bapat</b>	<b>8169895457</b> 9769094253 9664372349 9967779567 <b>8356050942</b>
<b>(C-2) Shree Moreshwar Seva</b> <b>Sangh, Borivali (W), Mumbai</b>	<b>6.00 to 7.30 am</b>	<b>Varsha Koli (O)</b> Yogini Shirvadkar Anjana Jha Vipa Desai <b>PT. Meetal Chitre</b>	<b>8879710650</b> 986908346 9833904482 9322039889 <b>9820216284</b>
<b>(C-3) Bhramhakumari</b> <b>Garden, Borivali (W),</b> Mumbai	<b>6.00 to 7.30 am</b>	<b>Archana Oarab (O)</b> Sarthaki Gaikwad Asmita Dabhole Deepali Ghadi Pavitra Munnuswamy <b>PT. Meena Sahu</b>	<b>9619521068</b> 9702831949 7738740842 9322103505 9987827972 <b>9820282330</b>

**Zone D Dadar (Zonal Organiser :- Smt. Ashwini Dharap, Contact No. 9869401585)**

<b>(D-1) Khalsa College,</b> Matunga (E), Mumbai	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Rumana Chaudhary (O)</b> Shweta Powale Anand Prabhudesai <b>PT. Snehal Kulkarni</b>	<b>9892561399</b> 9820444204 9833969661 <b>9892512670</b>
<b>(D-2) S.I.E.S. College, Sion,</b> Mumbai	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Sujata Sangam (O)</b> Dhara Doshi Anju Gupta <b>PT.Tejal Shah</b>	<b>9987245583</b> 9004822611 9322322929 <b>9022285888</b>

Name of the Centre	Time	Teachers	Contact
<b>(D-3) Mahila Mandal School, Kurla (W), Mumbai</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Rakhi Kubal (O)</b> Anuya Parab Nilambari Hajare <b>PT.Ashish Jana</b>	<b>9326966290</b> 9821632200 9423345338 <b>9987134434</b>
<b>(D-4) AFAC School &amp; Junior College, Chembur (E), Mumbai</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Sejal Thakur (O)</b> Deepti Jadhav Manini Pednekar <b>PT.Ujwala Karambelkar</b>	<b>8828212400</b> 9136802644 9702439995 <b>9869609078</b>

## VASHI & GLOBAL

### E-ZONE (ZonalOrganizer : R.N.Sharma, Mob. : 9833540923)

<b>(E-1) AECS - 4 SCHOOL, Anushakti Nagar</b>	<b>5.45 to 7.15 am</b>	<b>Usha R (O)</b> Dipali Choudhari Sudha Verma Neha Sharma <b>PT- Pramila Verma</b>	<b>9821692120</b> 9773344148 8097565935 8727040342 <b>9969960125</b>
<b>(E-2) AECS -1 SCHOOL, Anushakti Nagar</b>	<b>6.45 to 8.15 pm</b>	<b>Saroj Singh (O)</b> Namrata Patil Vijay Laxmi Shilpa <b>PT – R. N. Sharma</b>	<b>9987787307</b> 9821305279 9869347745 9323091990 <b>9833540923</b>

### F-ZONE (ZonalOrganizer- Manjushree Deshpande, Mob. : 9820505051)

<b>(F-1) Yoga Bhavan, Vashi</b>	<b>6.00 to 7.30 am</b>	<b>Dr. Yogita Singh (O)</b> Dr. Azra Swapna Menon Kiran Shetty Meera Sawant <b>PT – Bandana Singh</b>	<b>8130955055</b> 9930447988 9819389808 98926 18916 79772 92643 <b>9967335061</b>
<b>(F-2) Yoga Bhavan, Vashi</b>	<b>6.30 to 8.00 pm</b>	<b>Mayur Shelke (O)</b> Anuj Kabra Sneha Salvi Maheshwari Porji <b>PT – Bandana Singh</b>	<b>9619693355</b> 9969276747 9503718635 8104766331 <b>9967335061</b>
<b>(F-3) Vaidik Vishwa, Vashi</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Swati Ghag (O)</b> Reeta Singh Priyanka Metkar Teesha <b>PT – Kailash Borse</b>	<b>9619412029</b> 8779339317 8425011773 8591536843 <b>9763797517</b>
<b>(F-4) Maratha Bhavan, Vashi</b>	<b>6.45 to 8.15 am</b>	<b>Suresh Kumar Gupt (O)</b> Sangeeta Kaushik Sweta Mansingka Prajakta A. <b>PT – Sahebodin Das</b>	<b>9223551184</b> 8452083784 8588852756 7715992348 <b>9833613673</b>
<b>(F-5) Mewad Bhavan Terrace, Vashi</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Jigar Nagar (O)</b> Lata Kumar Palak Uppal Krisha Bohara <b>PT – Nipa Jani</b>	<b>7666941585</b> 9320215101 9004338217 9819172434 <b>9323156627</b>

Name of the Centre	Time	Teachers	Contact
<b>(F-6) Shri Gajanan Mandir Hall, Vashi</b>	<b>7.00 to 8.30 am</b>	<b>Mukesh M Nagar (O)</b> Mridula Pitla Swagata Shetkar Aditi Jadhav Hemant Lele <b>PT – Manjushree Deshpande</b>	<b>9004810119</b> 7208364312 9819130043 8286023442 9819995762 <b>9820505051</b>
<b>(F-7) Swami Vivekanand Sankul, Sanpada</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Lalita Bhaskar (O)</b> Rashmi Kute Tanu Kumari Gupta Ummesalama Manasawala <b>PT – Pradip Gholkar</b>	<b>9702910981</b> 9004024433 7977337660 8169984541 <b>9224175266</b>
<b>(F-8) Swami Vivekanand Sankul, Sanpada</b>	<b>6.00 to 7.30 pm</b>	<b>Anita Zore</b> Nalini Bhoite Sachin Chougule <b>PT – Nitin Assar</b>	<b>8104326943</b> 8796178599 9930965644 <b>9769775596</b>
<b>(F-9) Sadhu Vaswani International School, Sanpada</b>	<b>7.00 to 8.30 am</b>	<b>Abhishek Gupta (O)</b> Nutie Gaikwad Swati Alawani Ashalata <b>PT – Sujatha Vairat</b>	<b>9870469663</b> 9819762961 9702222911 9004292334 <b>9819130518</b>
<b>(F-10) Jaipuriar School, Sanpada</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Meghana Shah (O)</b> Nidhi Agrawal Arti Musale Trilochan Behera <b>PT – Swati Nigade</b>	<b>9920091155</b> 9322380689 72083 04329 9167009724 <b>9833500225</b>
<b>G-ZONE (Zonal Organizer - Madhu Nair, Mob. : 9819010998)</b>			
<b>(G-1) R.F.Naik Vidyalaya, Koparkhairane</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Bhagyajyothi (O)</b> Pankaj Patil Priyanka Mastud Kavita Singh Tomar <b>PT – Roomas Singh</b>	<b>7021203442</b> 7350013993 7506629799 9131065552 <b>9022953649</b>
<b>(G-2) North Point School (Lobby Area), Koparkhairane</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Harpreet Kaur (O)</b> Seema Mourya Arti Nagolkar Makarand Bedekar <b>PT- Hemangini Bansod</b>	<b>9594548491</b> 9833659920 8097075668 9820018201 <b>9324683969</b>
<b>(G-3) Ghatkopar Balkanji Bari, Ghatkopar, Mumbai</b>	<b>7.00 to 8:30 am</b>	<b>Alka Kriplani (O)</b> Rashmi Vedak Pooja Kuvadia Siddharth Meka Saniya Bhosle <b>PT – Madhu Nair</b>	<b>9820764061</b> 9769992150 8655558854 9819392133 8451893796 <b>9819010998</b>
<b>H-ZONE (Zonal Organizer - DeepVerma, Mob. : 8850417953)</b>			
<b>(H-1) Palm Beach Residency, Nerul</b>	<b>7.00 to 8.30 am</b>	<b>Valeri Shah(O)</b> Mukta Mhaskar Aditya Mittal Vinita Singh <b>PT – Rajani Castelino</b>	<b>8879177525</b> 9819062340 9833714125 9833990948 <b>9820134534</b>

Name of the Centre	Time	Teachers	Contact
<b>(H-2) PVG's Pune Vidya Bhawan School, Nerul</b>	<b>6.00 to 7.30 am</b>	<b>Priyanka Kumkar (O)</b> Pradnya Wafare Mangala Bisnalli <b>PT – Durgadas Savant</b>	<b>8108091827</b> 8108896941 7021097685 <b>9820479463</b>
<b>(H-3) NRI Complex Ph-I, Seawoods Nerul</b>	<b>6.00 to 7.30 am</b>	<b>Savita Sachdeva</b> Gurmeet Kaur Shipra Sharma <b>PT – Vandana Jaolekar</b>	<b>9619470597</b> 9930868862 9930994204 <b>8884807252</b>
<b>(H-4) Langeswar Mandir, Ulwe</b>	<b>6.00 to 7.30 am</b>	<b>Vidya Shinde (O)</b> Vishal Pawar Vishwas Shelke Akshata Marure <b>PT – Smita Menon</b>	<b>9137331017</b> 7666393893 9665084098 9167673292 <b>8454845570</b>
<b>(H-5) Central Park, Kharghar</b>	<b>6.00 to 7.30 am</b>	<b>Ritu Verma (O)</b> Ranju Jha Raajiesh Vzirani <b>PT – Meenakshi Banjan</b>	<b>9321857444</b> 9820808045 9082841448 <b>9741308113</b>
<b>(H-6) Dattushet Patil School, Kamothe, Panvel</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Dr. A.S. Rao (O)</b> Kavita Singh Anjana Gobind <b>PT – Deep Verma</b>	<b>9969029452</b> 7045777917 9512999885 <b>8850417953</b>
<b>(H-7) Kalan Samaj Hall, Panvel</b>	<b>6.30 to 8.00 am</b>	<b>Sneha Pendse (O)</b> Nilima Salave Achal Khedekar Sakshi Vaidya <b>PT – Sanjay Khambekar</b>	<b>9930415030</b> 8108700244 9322671469 7738864601 <b>9833352440</b>
<b>G-ZONE - GLOBAL (Zonal Organizer : Vishwanath Mahajan, Mob. : 9969011514)</b>			
<b>(GL-01) ZOOM</b>	<b>6.30 to 8 am</b>	<b>Karunesh Chaudhary (O)</b> Buddhadeb Dhamaikanni Santana Kar Siya Chauhan Nisha Rathod <b>PT – Vishwanath M.</b>	<b>9322368386</b> 9820825017 8016870399 6266871367 9619826604 <b>9969011514</b>
<b>(GL-02) ZOOM</b>	<b>6:30 to 8 am</b>	<b>Lata Shetty (O)</b> Swapna Khambe Archana Kharyal Priyanka Khaire <b>PT – Malabika Biswas</b>	<b>9820199520</b> 9834075193 78389 42911 8422813285 <b>9869685664</b>
<b>(GL-03) ZOOM</b>	<b>6.30 to 8 am</b>	<b>Darshnik Roopwate (O)</b> Nilima Padwale Dakshata Sawant Meenakshi Gaba <b>PT – Kamlesh Lakhera</b>	<b>9582798367</b> 8879079076 9158999161 9810329208 <b>9969517924</b>
<b>(GL-04) ZOOM</b>	<b>7 to 8.30 am</b>	<b>Dr. Rekha Gaikwad (O)</b> Anagha Mankame Dr. Neeta Shepal Nutan Vaidya <b>PT – Santhi Naga</b>	<b>8169275789</b> 9869192881 9152549137 9764023698 <b>7738890019</b>

Name of the Centre	Time	Teachers	Contact
(GL-05) ZOOM	8 to 9.30 am	Padma Venkatraman (O) Ashish M Suresh Rao Yashasvi Shewale PT – Ramanathan K.	9940164183 9619100201 8291217099 9892538391 9820230403
(GL-06) ZOOM	4 to 5.30 pm	Muktika Verma (O) Manisha Rawal Seema Gulhane Jasmin Shaikh PT – Praveena Jampana	9869695334 9004198642 8369813811 9664984015 9987508298
(GL-07) ZOOM	6.30 to 8.00 pm	Hanumant Dhamaal (O) Varsha Choudhari Akshay Shinde Megha Kirdat PT – P. Bhela	9324286325 9773473047 8268032767 9137073549 8879214382
(GL-08) ZOOM	6.30 to 8 pm	Dipti Kadam (O) Tannaya Dey Amandeep Kaur Arora Snehal Pawar PT – Rini D.	9167005958 9833180699 +61481322950 9987495615 9819344087
(GL-09) ZOOM	6.30 to 8 pm	A Poovizhi (O) Dr. Prabha Palsikar Neeshu Kumari PT – Atul Gore	9004861276 +1(8609757438) 9557570547 9820284164

## पोच पावती

मागे एकदा पोस्टात गेलो असताना, एक आजोबा स्टाफला विचारत होते, “याची पोचपावती मिळेल ना?” बरेचदा आपण सांगतो, “acknowledgment म्हणून जपून ठेवा बरं!” नेहमी प्रमाणेच तो शब्द माझ्या मनात फिरू लागला आणि बोटे लिहू लागली.

‘पोचपावती’ ही आपल्या व्यवहारात जितकी महत्वाची, तितकीच आयुष्यातही का असू नये? ही ‘पोचपावती’ म्हणजे प्रत्येक वेळी कौतुक असाच अर्थ नसावा. कधीतरी एखाद्या गोष्टीची घेतलेली दखल किंवा म्हणतात ना appreciation ही असू शकते.

याच पोचपावतीचे माझ्या आयुष्यातील उत्तम उदाहरण म्हणजे घरात कोणताही एकत्र कार्यक्रम होवो किंवा एखादा नवीन पदार्थ केला, कोणतीही चांगली कृती केली की “फारच छान झाले बर का?” ही दाद! “छान झाला बर का आजचा कार्यक्रम” आणि मग या शब्दांनी कार्यक्रमांमुळे झालेली दमणूक एकदम निघून जाते आणि पुन्हा पुढचा कार्यक्रम करायला अजून उत्साह येतो.

‘पोचपावती’ तुमच्या आयुष्यात मोठी जादूची कांडी फिरवते. एखाद्याला त्याच्या छोट्या छोट्या गोष्टींचे appreciation देऊन बघा, मग अगदी मनापासून त्याच्या चेहऱ्यावर कसे हसू फुलते, ते बघा.

आमच्या घरकामवालीला गजरे, फुलं घालून यायची फार आवड. कधी त्या मोठा गजरा घालून आल्या कामाला की, हिच्या तोंडून उस्फूर्तपणे येत “काय मस्त दिसतेय! चल, एक फोटो काढते तुझा!” एवढ्यांनं सुद्धा खूप खुश होतात माणसं.

लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत आणि अगदी लहान गोष्टींपासून मोठ्या गोष्टींसाठी, ही पोचपावती खूप मोठा परिणाम करून जाते आणि छान आठवण मनात ठेवून जाते.

एखादे मोठे प्रोजेक्ट पूर्ण केल्यावर बॉसने त्याची घेतलेली दखल असो, की वर्गात “छान निबंध लिहिलास हो!”, असे म्हणून बाईची मिळालेली शाबासकी असो, सौ.नी खपून केलेल्या पदार्थाची घरातल्यांनी केलेली स्तुती असो, की कधीतरी नवीन साडी नेसल्यावर तुम्ही तिला न बोलता दिलेली दाद असो.

या ‘पोचपावती’साठी माणूस फक्त जवळचाच हवा असे नाही, कधीतरी आपल्याच दुकानदाराला ही म्हणावे, “काका, तांदूळ चांगले होते हं तुमच्या कडून घेतलेले!”

सामान्य माणसांपासून अगदी कलाकारांपर्यंत या पोचपावतीची गरज असतेच. ही दखल घ्यायला आणि द्यायलाही वयाचे बंधन नसावे, कधीच. काही काही नाती ही पोचपावती पलीकडची असतात, पण तरीही अधून मधून याचा शिडकावा नात्यात नक्कीच आनंद देऊन जातो.

बरेचदा सततच घेतली जाणारी दखल काही खरी वाटत नाही, तसे करूही नये. कारण ‘पोचपावती’ जितकी उत्स्फूर्त, तितकीच जास्त खरी. ‘पोचपावती’ फक्त शब्दातूनच नाही तर डोळ्यातून, कधी कृतीतून, कधी स्पर्शातूनही व्यक्त व्हावी. जसे जसे ज्याच्याशी नाते तशी तशी ती पोचवावी. कधी योग्य आदर ठेवून, कधी गळा मिठी मारून, अगदी कधी “च्यामारी, भारीच काम केलेस तू भावड्या” अशी वेगळ्या भाषेतूनही यावी.

माणूस जितका दिलखुलास तितकीच ही दाद उत्स्फूर्त. महत्त्वाचे म्हणजे ती स्वीकारणाराही तितकाच या मुलांच्या भाषेत cool dude हवा.

या ‘पोचपावती’मुळे काम करायला दुप्पट ऊर्जा मिळते, उत्साह मिळतो, नाते घट्ट व्हायला एक छोट्यासा धागा मिळतो आणि तसे म्हणाल, तर यासाठी काही विशेष लागत नाही- फक्त मोकळे आणि स्वच्छ मन लागते, एवढेच!

तर मग होऊन जाऊ द्यात, एखादी झकास दिलखुलास दाद!

(आभार : व्हॉट्सअॅप)

# Hearty Congratulations to all the Devoted Yoga Teachers who have been honoured by Yoga Vidya Niketan's Certificates of Appreciation

**Yoga Vidya Niketan**  
(Reg. No F 104/1980)  
FOUNDER - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR  
Indian Yoga Association (IYA) Member Institute  
@yogavidyaniketan.org

*Certificate of Appreciation*  
AWARDED TO

**Shri Nitin Tawde**

In recognition of dedicated services and support rendered in organising 12 valuable lectures on various interesting topics by eminent scholars in the field of Yoga under the caption 'Yoga Pushpanjali Series', as a part of Celebration of Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan (YVN) from April 2023 to March 2024 and also in appreciation of the noteworthy contribution made in preparing gist of all those lectures for publishing them every month in YVN's monthly bulletin viz. 'Yoga Varta'. It is very satisfying to note that twelve Yoga Pushpanjali lectures of one & half hour each released through Zoom Online platform in the evening of 1st Sunday of every month and telecasted live on 'You Tube' simultaneously have received encouraging response from the viewers.

*I.H. Jaisankar*  
Dr. Shrikant M. Badwe  
President

*Shri Mahesh Sankar*  
Shri Mahesh Sankar  
Chairman

Date: 9th April 2024  
Mumbai

**Yoga Vidya Niketan**  
(Reg. No F 104/1980)  
FOUNDER - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR  
Indian Yoga Association (IYA) Member Institute  
@yogavidyaniketan.org

*Certificate of Appreciation*  
AWARDED TO

**Smt. Jaya Tawde**

In recognition of dedicated services and support rendered in organising 12 valuable lectures on various interesting topics by eminent scholars in the field of Yoga under the caption 'Yoga Pushpanjali Series', as a part of Celebration of Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan (YVN) from April 2023 to March 2024 and also in appreciation of the noteworthy contribution made in preparing gist of all those lectures for publishing them every month in YVN's monthly bulletin viz. 'Yoga Varta'. It is very satisfying to note that twelve Yoga Pushpanjali lectures of one & half hour each released through Zoom Online platform in the evening of 1st Sunday of every month and telecasted live on 'You Tube' simultaneously have received encouraging response from the viewers.

*I.H. Jaisankar*  
Dr. Shrikant M. Badwe  
President

*Shri Mahesh Sankar*  
Shri Mahesh Sankar  
Chairman

Date: 9th April 2024  
Mumbai

**Yoga Vidya Niketan**  
(Reg. No F 104/1980)  
FOUNDER - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR  
Indian Yoga Association (IYA) Member Institute  
@yogavidyaniketan.org

*Certificate of Appreciation*  
AWARDED TO

**Shri Durgadas Sawant**

In recognition of dedicated services and support rendered in organising 12 valuable lectures on various interesting topics by eminent scholars in the field of Yoga under the caption 'Yoga Pushpanjali Series', as a part of Celebration of Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan (YVN) from April 2023 to March 2024. It is very satisfying to note that twelve Yoga Pushpanjali lectures of one & half hour each released through Zoom Online platform in the evening of 1st Sunday of every month and telecasted live on 'You Tube' simultaneously have received encouraging response from the viewers.

*I.H. Jaisankar*  
Dr. Shrikant M. Badwe  
President

*Shri Mahesh Sankar*  
Shri Mahesh Sankar  
Chairman

Date: 9th April 2024  
Mumbai

**Yoga Vidya Niketan**  
(Reg. No F 104/1980)  
FOUNDER - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR  
Indian Yoga Association (IYA) Member Institute  
@yogavidyaniketan.org

*Certificate of Appreciation*  
AWARDED TO

**Sonali Raul**

In recognition of dedicated services and support rendered in organising 12 valuable lectures on various interesting topics by eminent scholars in the field of Yoga under the caption 'Yoga Pushpanjali Series', as a part of Celebration of Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan (YVN) from April 2023 to March 2024. It is very satisfying to note that twelve Yoga Pushpanjali lectures of one & half hour each released through Zoom Online platform in the evening of 1st Sunday of every month and telecasted live on 'You Tube' simultaneously have received encouraging response from the viewers.

*I.H. Jaisankar*  
Dr. Shrikant M. Badwe  
President

*Shri Mahesh Sankar*  
Shri Mahesh Sankar  
Chairman

Date: 9th April 2024  
Mumbai

**Yoga Vidya Niketan**  
(Reg. No F 104/1980)  
FOUNDER - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR  
Indian Yoga Association (IYA) Member Institute  
@yogavidyaniketan.org

*Certificate of Appreciation*  
AWARDED TO

**Smt. Smrta Menon**

In recognition of dedicated services and support rendered in organising 12 valuable lectures on various interesting topics by eminent scholars in the field of Yoga under the caption 'Yoga Pushpanjali Series', as a part of Celebration of Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan (YVN) from April 2023 to March 2024. It is very satisfying to note that twelve Yoga Pushpanjali lectures of one & half hour each released through Zoom Online platform in the evening of 1st Sunday of every month and telecasted live on 'You Tube' simultaneously have received encouraging response from the viewers.

*I.H. Jaisankar*  
Dr. Shrikant M. Badwe  
President

*Shri Mahesh Sankar*  
Shri Mahesh Sankar  
Chairman

Date: 9th April 2024  
Mumbai

**Yoga Vidya Niketan**  
(Reg. No F 104/1980)  
FOUNDER - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR  
Indian Yoga Association (IYA) Member Institute  
@yogavidyaniketan.org

*Certificate of Appreciation*  
AWARDED TO

**Smt. Shilpa Jain**

In recognition of dedicated services and support rendered in organising 12 valuable lectures on various interesting topics by eminent scholars in the field of Yoga under the caption 'Yoga Pushpanjali Series', as a part of Celebration of Golden Jubilee Year of Yoga Vidya Niketan (YVN) from April 2023 to March 2024. It is very satisfying to note that twelve Yoga Pushpanjali lectures of one & half hour each released through Zoom Online platform in the evening of 1st Sunday of every month and telecasted live on 'You Tube' simultaneously have received encouraging response from the viewers.

*I.H. Jaisankar*  
Dr. Shrikant M. Badwe  
President

*Shri Mahesh Sankar*  
Shri Mahesh Sankar  
Chairman

Date: 9th April 2024  
Mumbai

**Yoga Vidya Niketan**  
(Reg. No F 104/1980)  
FOUNDER - LATE YOGACHARYA 'PADMASHRI' SADASHIV NIMBALKAR  
Indian Yoga Association (IYA) Member Institute  
@yogavidyaniketan.org

*Certificate of Appreciation*  
AWARDED TO

**Total 120 Yoga Teachers** IN RECOGNITION  
OF DEDICATED SERVICES & SUPPORT RENDERED IN CONDUCTING THE WORKSHOPS  
ORGANISED DURING THE GOLDEN JUBILEE YEAR CELEBRATION OF  
YOGA VIDYA NIKETAN.

*I.H. Jaisankar*  
Dr. Shrikant M. Badwe  
President

*Shri Mahesh Sankar*  
Shri Mahesh Sankar  
Chairman

Date: 9th April 2024  
Mumbai



IN THE SERVICE OF  
HUMANITY SINCE 1974

**YOGA VIDYA NIKETAN**

## **51st YOGA SUMMER COURSE (2024)**

( Offline & Online Batches )

Under the Guidance Of Late Yogacharya  
Padmashri S. P. Nimbalkar Guruji

( YOGA FOR POSITIVE HEALTH AND PERSONALITY DEVELOPMENT )

Like Every Year Yoga Vidya Niketan is Organizing, a Short Duration 51st Yoga Summer Course (May 2024) for Gents, Ladies & Children. This is a Golden Opportunity For You & Your Family Members to Take Benefits of This " Yoga Summer Course "

Eligibility - Anyone Above the Age of 12 years

> DURATION - 1st May to 31st May 2024

> FEES - Rs 1000/- Only

- ❖ **SYLLABUS - Selected Asanas, Bandhas, Mudras, Pranayamas and Simple Yogic Shuddhi Kriyas (Yogic Cleansing Processes) in Four Graded Yoga Course.**

( Contact : )

Shri Mahesh Sinkar : 99204 26997

Shri Durgadas Sawant : 98204 79463

Shri Vishwanath Mahajan : 99690 11514

Smt Vedavati Tulzapurkar : 98192 95201

Smt Anita Kolhe : 99877 22131

Shri Pradip Gholkar : 92241 75266

Smt Neha Kerure : 99695 96389



## **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 - APRIL 2024 • (Total : ..... pages)