

## आधुनिक काळातील योगऋषी - डॉ. कालिदास जोशी



योग क्षेत्रातील माझे मार्गदर्शक डॉ कालिदास जोशी यांचं 25 जानेवारी 2021 रोजी वयाच्या 92 व्या वर्षी पुण्यात निधन झालं. प्रसिद्धीपरांड्गमुख असल्याने लोकांना त्यांच्याविषयी फारशी माहिती नाही. जास्तीत जास्त लोकांना त्यांच्या जीवनकार्याचा परिचय व्हावा, या हेतूने हे लेखन केलं आहे. आपण वाचून ते जरूर शेअर करावं, ही नम्र विनंती 🙏

मनोज पटवर्धन 9881495483



🧘 आधुनिक काळातील योगऋषी - डॉ कालिदास जोशी 🧘

वज्रादपि कठोराणि मृदूनि कुसुमादपि ।  
लोकोत्तराणां चेतांसि को हि विज्ञातुमर्हति ॥  
लोकोत्तर कार्य करणाऱ्या व्यक्तींचा स्वभाव, मन फुलाप्रमाणे कोमल असतं. मात्र तत्वांचं पालन करताना हीच माणसं वज्राहूनही कठिण बनतात. योगाच्या क्षेत्रात अलोट काम केलेल्या कालिदासजींचं व्यक्तित्व असंच होतं.

दादांचा जन्म वाई येथे झाला व शालेय शिक्षण बारामती येथे झाले.  
नंतर त्यांचे आई, वडील व कुटुंबीय फलटण येथे स्थायिक झाले.  
दादांचे पुढील उच्च शिक्षण पुण्यात झाले.

जन्मानं वाईकर असलेले दादा मुळात कृषीशास्त्राचे विद्यार्थी. कृषीविज्ञान शाखेत पदव्युत्तर शिक्षण घेऊन नंतर काही वर्ष कृषीक्षेत्रात सरकारी नोकरीत असताना

ते लोणावळ्याच्या स्वामी कुवलयानंद यांच्या संपर्कात आले, आणि कालिदासजींचं कार्यक्षेत्रच बदलून गेलं. स्वामी कुवलयानंद हे त्यांचे योगक्षेत्रातील गुरु होते. स्वामीजींच्या लोणावळा येथील कैवल्यधाम

योगसंस्थेमधे त्यांनी योगातील एक वर्षाचा पदव्युत्तर अभ्यासक्रम 1954 मधे पूर्ण केला. (वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून योगप्रक्रियांवर संशोधन करणारी कैवल्यधाम ही भारतातील आणि जगातील पहिली योगसंशोधनसंस्था). मध्यप्रदेशात सागर विद्यापीठात पं. व्दारकाप्रसाद मिश्रा कुलगुरु होते. १९५९ साली पं. मिश्रा यांनी सागर विद्यापीठात स्वतंत्र योगविभाग सुरु करण्याचं ठरवलं. तोपर्यंत जगातील कोणत्याही विद्यापीठात अशा प्रकारचा स्वतंत्र योगविभाग नव्हता. त्यांनी स्वामी कुवलयानंदांना एक पत्र पाठवलं. त्या पत्रात म्हटलं होतं, 'या विभागाचं काम पहाण्यासाठी एक उत्तम योगतज्ञ केवळ तुम्हीच मला देऊ शकाल.' स्वामीजींचं कालिदास जोशी यांच्यावर अतिशय प्रेम होतं आणि विश्वासही होता. या तरुणाची कुशाग्र बुद्धिमत्ता आणि योग विषयासंबंधी अगदी अल्पावधीतच प्रगल्भ झालेली जाणीव कुवलयानंदांनी हेरली होती. कालिदास हे योगक्षेत्रात पुढे फार मोठं कार्य करणार आहेत हे त्यांना दिसत होतं.

स्वामी कुवलयानंदांनी कालिदास जोशी यांना कृषीक्षेत्रातली नोकरी सोडून सागरला जावं असं सुचवलं. लोणावळ्याच्या केवळ एक वर्षाच्या अभ्यासाच्या शिदोरीवर सागर विद्यापीठात योगविभागप्रमुख म्हणून जाणं हे फार मोठं आव्हान होतं. मात्र गुरुंवर श्रद्धा, त्यांचे आशीर्वाद आणि स्वतःच्या ज्ञानावर असणारा ठाम विश्वास (आयुष्यात दिलेल्या प्रत्येक परीक्षेत दादा प्रथम क्रमांकानं उत्तीर्ण झाले आहेत) हे फार मोठं भांडवल त्यांच्याकडे होतं. या तीन गोष्टींच्या बळावर दादांनी ही झेप घेतली. पुढे सागर विद्यापीठातूनच फिलॉसॉफीमध्ये एम.ए., आणि 'योग आणि व्यक्तिमत्व' या विषयावर प्रबंध लिहून त्यांनी पी एच. डी. ही संपादन केली.

योगविभागप्रमुख म्हणून काम करताना त्यांनी एकाहून एक सुंदर अशी पुस्तकं लिहिली. त्यांचं प्रत्येक पुस्तक म्हणजे आयुष्यभर वेचलेल्या ज्ञानकणांची अनुभवसंपन्न शिदोरी आहे. त्यांच्या लिखाणानं प्रभावित होऊन देशविदेशातील असंख्य साधकांच्या जीवनात आमूलाग्र बदल घडला. ही पुस्तकं आजही योगमार्गातील संशोधक, अभ्यासकांसाठी

पथदर्शी ठरत आहेत. इंग्रजी भाषेतून त्यांची वीसहून अधिक पुस्तकं प्रकाशित झाली. पुढे ही पुस्तकं हिंदी, मराठीतच नव्हे तर अनेक विदेशी भाषांतही भाषांतरीत झाली. याव्यतिरिक्त 'एनसायक्लोपीडिया अॉफ हिंदुइझम' साठी त्यांनी तब्बल ४०० लेख लिहिले. 'योग अवेअरनेस' या इंग्रजी त्रैमासिकाचे संपादक म्हणून त्यांनी कार्यभार सांभाळला. डॉ. जोशींच्या मार्गदर्शनाखाली अनेक विद्वानांनी डॉक्टरेट मिळवली आहे. भारत आणि भारताबाहेरील अनेक देशात (फिलीपिन्स, इटली, जर्मनी, फ्रान्स) योगसंमेलन, योगशिबीरांचं आयोजन त्यांनी केलं. यातून अनेक विदेशी साधक त्यांच्याशी जोडले गेले.

युरोपातील देशांना योगप्रसारासाठी भेट देण्याची संधी मला मिळाली. इथे फिरत असताना, पावलोपावली दादांची आठवण होत होती. चाळीस पन्नास वर्षांपूर्वी दादांनी इथे येऊन योगप्रसार करण्यासाठी किती कष्ट घेतले असतील, हे डोळ्यासमोर उभं राहिलं. कालिदासजी उत्तमरीत्या जर्मन व फ्रेंच भाषेत बोलत असत. हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीताची त्यांना आवड तर होतीच, पण व्हायोलिन आणि बासरीही ते वाजवत. काही वर्षांपूर्वी कालिदासजींची दोन तीन पुस्तकं माझ्या वाचनात आली, आणि त्यांना भेटण्याची उत्सुकता मनात निर्माण झाली. ते बिबवेवाडीतल्या

माझ्या घरापासून केवळ दोन किलोमीटर अंतरावर राहत होते. त्यामुळे आमची भेट सहजसाध्य झाली. पुण्यातली दादांची आणि माझी पहिली भेट मी कधीच विसरू शकणार नाही. मी इंजिनिअर आहे आणि योगाचा अभ्यास करतो आहे, हे ऐकून त्यांच्या चेहऱ्यावर स्मित उमटलं.

पतंजलींच्या योगसुत्रांबद्दल मला काही सांगाल का असं मी त्यांना विचारलं. उत्तरादाखल ते त्यांच्या खास शैलीत गालातल्या गालात हसले. म्हणाले, 'पतंजली आता आउटडेटेड झाले हो. दंतकथा आहे ती. हजारो वर्षांपूर्वीचा शेषावतार, हजारो तोंडं हे विज्ञानाच्या कक्षेत कुठे बसत नाही!' शिष्याची परीक्षा घेण्याचं त्यांचं हे एक तंत्र असावं, किंवा ते माझी थोडी गंमत करतायत की काय असं त्यावेळी मला वाटलं. मात्र नंतर वेळोवेळी

त्यांच्याशी बोलताना, मला हाच परखड, विज्ञाननिष्ठ दृष्टीकोन जाणवत राहिला. पतंजलींचं तत्वज्ञान अत्यंत सखोलपणे अभ्यासताना, मुनींभोवती असलेल्या दंतकथांची भलावण त्यांनी कधीच केली नाही. योगाचा श्रीगणेशा स्वामी कुवलयानंदांकडे गिरवल्यामुळे, योगाचा प्रचार हा शास्त्रीय दृष्टीकोनातूनच व्हावा असा त्यांचा ठाम सिध्दांत होता. योगाविषयी कुणी अतिरेकी विधान केलं तर त्यांना राग येत असे. एरवी योगवृत्तीने शांतपणा आपल्यात मुरवलेले दादा अशावेळी ती व्यक्ती किंवा संस्था कितीही महान असली तरी आपलं मत अगदी स्पष्टपणे, परखडपणे मांडायचे. मलाही हा अनुभव नंतर आला. Svyasa (स्वामी विवेकानंद योग विद्यापीठ) या संस्थेतून मी 'मधुमेहावर योगोपचार' या विषयावर विशेष प्रशिक्षण घेतलं. हे सांगण्यासाठी दादांना भेटायला गेलो. तरुण वय, आणि खूप काहीतरी नवीन करायचं या उत्साहाच्या भरात त्यांना म्हणालो, सायक्लिक मेडिटेशन करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीचा मधुमेह निश्चितच 'बरा' होईल. एरवी अगदी शांतपणे, कौतुकानं माझं बोलणं ऐकून घेणारे दादा काहीसे गंभीर झाले. 'मधुमेह हा अगदी पूर्णपणे नियंत्रणात येतो. मात्र "बरा" कधीही होत नाही. हे कायम लक्षात ठेव. योगाचा प्रचार, प्रसार करणाऱ्या शिक्षकानं प्रत्येक शब्द विचारपूर्वकच मांडायला हवा.' असं त्यांनी सांगितलं. माझ्यासाठी हा फार मोठा धडा होता.

यानंतर काही वर्षं त्यांचं वास्तव्य कलकत्यात होतं. त्यामुळे मधल्या काळात आमच्या भेटी थांबल्या. जानेवारी २०२० मधे दादा परत पुण्याला आल्याचं कळलं, आणि माझं पुस्तक त्यांना देण्याच्या निमित्तानं त्यांना भेटायला गेलो.

दादांमधे मला फारसा काही बदल दिसला नाही. अनेक वर्षं खादीचा कुर्ता आणि पायजमा हा त्यांचा पोषाख होता. आताही अगदी त्याच वेषात सोफ्यावर प्रसन्न मुद्रें बसलेले होते. नव्वदी ओलांडल्यानंतरही त्यांच्या डोळ्यातले तेज, नजरेतली भेदकता जराही कमी झालेली नव्हतं. सडसडीत

अंगयष्टी, चेहऱ्यावर प्रसन्नता, स्पष्ट-मधुर आवाज, शरीर-मनाला कोणतीही व्याधी नाही. दादांकडे पहाताना, शेकडो वर्षापूर्वीच्या हठयोगातील ग्रंथांतला श्लोक आठवला.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता  
नाद - स्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।  
अरोगता बिन्दुजयः अग्निदीपनं  
नाडीविशुद्धिर्हृत्सिद्धिर्लक्षणम् ।

नाडीशुध्दी झालेल्या योग्याचं अतिशय सुंदर असं हे वर्णन आहे. वयाची एकव्याणव वर्ष पूर्ण केलेले दादाही अगदी तसेच दिसत होते. प्राचीन काळातला श्लोक, आणि त्यातल्या वर्णनाला अनुरूप असा अर्वाचीन काळातील योगऋषी. सध्याचा काळ हा संशोधनाचा आहे. प्रत्येक गोष्ट विज्ञानाच्या कसोटीवर घासून पुसून सिध्द झाली तरच जगमान्य होते. माझं पुस्तक मी त्यांना दिलं. माझ्याशी बोलत असताना एकीकडे ते पुस्तक चाळत होते. मी निघताना हळूच म्हणालो, 'दादा, तुमचं पुस्तक वाचून झालं की येतो.' त्यावर ते म्हणाले, 'पुस्तक वाचून झालं माझं. त्यावर बोलायला कधीही ये.' मी चकितच झालो. यांनी पुस्तक वाचलं तरी कधी ? या प्रश्नावर नंतर मी विचार करत राहिलो. एकदा स्वामी विवेकानंदांचं एक पुस्तक वाचताना मला या प्रश्नाचं उत्तर मिळालं. ड्युसन नावाचा एक पाश्चिमात्य संशोधक एका भल्यामोठ्या, क्लिष्ट अशा ग्रंथावर चर्चा करण्यासाठी विवेकानंदांना भेटायला आला. स्वामीजींनी त्याच्याकडून तो ग्रंथ वाचायला घेतला आणि अर्ध्याच तासात ड्युसनना परत केला. (ड्युसनना तो ग्रंथ नुसता वाचायलाच आठ दिवस लागले होते). विवेकानंदांनी चर्चा करताना ग्रंथातील अगदी बारीक सारीक तपशिलांसह तो ड्युसनना समजावून सांगितला. स्वामीजींनी अर्ध्या तासात तो ग्रंथ केवळ चाळला नव्हता, तर सखोल अभ्यासला होता. यामागचं रहस्य सांगताना स्वामीजी त्याला म्हणाले, 'सामान्य परिस्थितीत आपली जाणीव फक्त शरीरापुरतीच मर्यादित असते. शरीराच्या बंधनात अडकलेली असते. अशा वेळी मन एकाग्र होणं खूप अवघड जातं. परंतु योगशास्त्राचा उपयोग करून हीच जाणीव जर मनापलीकडे नेता आली, तर एकाग्रता सहज साधते. यामुळे कोणताही विषय थोड्याशा

कालावधीत समजतो.'

दादांच्या, बोलता बोलता एकीकडे पुस्तक वाचण्याची घटना मला विवेकानंदांच्या प्रसंगाशी अगदी मिळतीजुळती वाटली.

प्रसन्न-चित्त स्थितीमुळे फार लवकर एकाग्रता साधते.

योगाच्या सातत्यपूर्ण आणि नियमित अभ्यासामुळे मनाची प्रसन्नता वाढते. पतंजलींचं 'स तु दिर्घकाल नैरंतर्य सत्कारासेवितो दृढभूमीः ।' हे सूत्र आपल्याला नेमकं हेच सांगतं.

अशा प्रसन्न-चित्त स्थितीमुळेच योगसाधक फार लवकर एकाग्र होऊ शकतो. नियमित सरावानं योग्याची जाणीव शरीरापुरती मर्यादित न राहता, मनाच्या अधिकाधिक आतल्या स्तरापर्यंत पोचायला लागते.

दादांच्या कन्या भोपाळ येथे डॉक्टर आहेत. त्यांचा अनुभव कुणालाही चमत्कार, आश्चर्य वाटावा असा आहे. दादांच्या वैद्यकीय तपासणीदरम्यान त्यांनी दादांची फुफ्फुसं तपासली. एखाद्या तरुणाला लाजवतील अशी फुफ्फुसांची उत्तम क्षमता आहे असं त्यांना आढळलं. कोणताही दोष नाही, जराही कफ नाही. प्राणायाम, त्याची परिणामकारकता याविषयी कल्पना नसणाऱ्या व्यक्तीला हा मोठा चमत्कार वाटेल. शहाऐंशीव्या वर्षी फुफ्फुसं इतकी कार्यक्षम कशी राहू शकतील ? दादांनी प्राणायामावर नुसती पुस्तकं लिहिली नव्हती, तर पन्नास वर्षे स्वतः शास्त्रशुद्ध प्राणायामाची साधना केली. अगदी शेवटपर्यंत त्यांच्या योगाभ्यासात खंड पडला नाही. आजचं विज्ञानविश्व 'बाप दाखव नाही तर श्राध्द कर' असं म्हणत प्रत्येक गोष्टीचा पुरावा मागतं. अविरत योगसाधना केलेल्या साधकाला प्राप्त होणाऱ्या निरामय आरोग्याचा याहून ढळढळीत पुरावा कुठे मिळेल ?

योगशास्त्र ही भारतानं जगाला दिलेली मोठी देणगी आहे. भारताने घेतलेल्या पुढाकारामुळे गेली पाच वर्षे संपूर्ण विश्वात 21 जून हा जागतिक योगदिवस म्हणून साजरा केला जातो. यानिमित्तानं आपल्या देशातली ही महान परंपरा तब्बल एकशे ऐंशी देशातल्या प्रत्येक नागरिकाच्या मनात रुजते आहे. योगशास्त्राला हे सोनेरी दिवस काही अचानक आणि सहजासहजी लाभलेले नाहीत. हजारो वर्षांपासून असंख्य ऋषीमुनींनी त्यासाठी ध्यानातून अखंड संशोधन केलं. या अंतरंग संशोधनालाच प्राचीनकाळी 'घोर तपश्चर्या' असं म्हणलं जाई. आजच्या काळात असे ऋषी खरोखरच पहायला मिळतील का असा प्रश्न प्रत्येक योगप्रेमी व्यक्तिच्या मनात आल्यावाचून रहात नाही.

"खरंच अशा एखाद्या ऋषींचं दर्शन आपल्याला होईल का ?" अशी उत्कंठा

अनेक वर्षांपासून माझ्या मनाला लागून राहिली होती. अशा योगर्षिची भेट  
व्हावी म्हणून मी काय काय प्रयत्न केले नाहीत ?

काश्मीर ते कन्याकुमारी संपूर्ण देश अनेक वेळा पालथा घातला. कित्येक  
वेळा हिमालयात गेलो. हे कमी पडलं म्हणून की काय, आशिया आणि  
युरोपातल्या देशांमध्ये गेलो असताना तिथेही शोध घेतला. आश्चर्य म्हणजे  
शेवटी असं दिव्य व्यक्तिमत्व मला अखेर भेटलं ते कालिदास जोशी यांच्या  
रूपाने. गुरुंच्या भेटीची तळमळ लागलेल्या आर्त शिष्याला खरंतर  
ज्ञानोंबांनी सातशे वर्षांपूर्वीच ठामपणे सांगून ठेवले आहे 'सद्गुरु आपैसा  
भेटेचि गा'

शेवटी एवढंच म्हणावंसं वाटतं ..

दिव्यत्वाची जेथ प्रचिती ।

तेथे कर माझे जुळती ॥

- मनोज पटवर्धन

9881495483



(दादांनी लिहीलेली पुस्तकं -

योग अँड पर्सनॅलिटी

कीप फीट दि योगा वे

योगिक प्राणायामा - ब्रिदिंग फॉर लॉंग लाईफ अँड गुड हेल्थ

फर्स्ट स्टेप्स टु योगा

योगा फॉर हेल्थ अँड हॅपीनेस

प्राणायामा - दि सायन्स ऑफ योगिक ब्रीदिंग

योगा, मिस्टीसिझम अँड रिलीजियस एक्सपिरीयन्स

स्पिकींग ऑफ योगा अँड नेचर क्युअर थेरपी

योगा इन डेली लाईफ

विज्डम अँड आर्ट ऑफ योगा

प्राणायाम - हिंदी

योग से आरोग्य - हिंदी

जे. कृष्णामूर्ती डिमिस्टीफाईड

अंडरस्टँडिंग जे. कृष्णामूर्ती

जे. कृष्णामूर्ती - एक विलक्षण सत्यदर्शी (मराठी)



- मनोज पटवर्धन