

परमेश्वराच्या नियमांच्या शक्तीची शांत मार्गदर्शक

# प्रज्ञा



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट

## ब्रह्मविद्या साधक संघ

१९९९



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट  
ब्रह्मविद्या साधक संघ  
विश्वस्त मंडळ

श्री. जयंत पी. दिवेकर  
श्री. मुकुंद राजाराम साठे  
श्री. विकास त्र्यंबक फडके  
सौ. स्वाती राजीव जोग  
श्री. शंकर विनायक परांजपे  
श्री. संजय पी. साठे  
सौ. सविता एम्. सुळे  
श्री. मिलिंद मु. टिल्लू - कोषाध्यक्ष

## संपादकीय

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या दुसऱ्या वर्धापन सोहळ्यानिमित्त या स्मरणिकेचे प्रकाशन करताना आनंदाची भावना मनी आहे. ब्रह्मविद्या जी सुमारे १२०० वर्धापूर्वी भारतातून लुप्त झाली होती, तिचे पुनरुज्जीवन नव्या जोगाने करण्यासाठी ब्रह्मविद्या साधक संघ जीवापाड नेहनत करीत आहे. श्री. दिवेकरगुरुजी व सर्वश्री मुकुंद साठे, संजय साठे, विकास फडके यांसारखे प्रगल्भ शिक्षक व त्यांना सर्वतोपरी सहाय्य करणारे असंख्य कार्यकर्ते व सहशिक्षकांच्या निरलस सेवाकायाने आत्तापर्यंत हजारो साधकांनी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास केला आहे.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात शरीर - मनाचे स्वास्थ्य आणि संतुलन प्राप्त करण्यासाठी ब्रह्मविद्येमध्ये बहुमोल मार्गदर्शन आहे. त्याचा लाभ असंख्य साधकांनी घेतला आहे. ज्या साधकांना आध्यात्मिक क्षेत्रात झेप घ्यायची आहे त्यांच्यासाठी खास ज्ञानाची दालने आहेत. तुमची साधना जेवढी सखोल, तेवढ्या प्रमाणात भरभरून ज्ञान, अनुभव मिळण्याची खात्री आहे.

ब्रह्मविद्येचे जे साधक आहेत, त्यांच्यासाठी व ज्यांना ब्रह्मविद्येबद्दल कुतुहल आहे, पण अद्याप साधना सुरू करायची आहे अशा सर्वांना मार्गदर्शन करणारे लेख यामध्ये आहेत. लहान मुलांसाठी बालवर्गही आहेत. याशिवाय ज्या साधकांनी प्राथमिक वा प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण केले आहेत, त्या साधकांचे अनुभवाचे बोल व त्यांना ब्रह्मविद्येपासून झालेले लाभ त्यांच्याच शब्दात व्यक्त केले आहेत. हे सर्व अनुभव प्रातिनिधिक स्वरूपात आहेत.

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम पूर्ण करतवेळी साधकांना जे लाभ झाले, त्यांची आम्ही विसृत पहाणी केली असता, पुढील गोष्टी प्रकटाने आढळल्या.

शारीरिक पातळी - सर्दीपडसे, डोकेदुखी, अंगदुखी यासारखे विकार जवळपास नाहीसे झाले. संधीवात, दमा, रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार यांवर बऱ्याच प्रमाणात नियंत्रण आले व रोगाची तीव्रता कमी होऊन पूर्वीपेक्षा अधिक आरोग्यपूर्ण वाटू लागले. एकंदरीत रोगप्रतिकारक शक्तीत खूपच सुधारणा झाल्याने शरीरस्वास्थ्य लाभले.

मानसिक पातळी - स्वभावातील रागीटपणा, धिडधिड, निराश्याची भावना, सतत दडपणाखाली व ताणाखाली रहाण्याच्या वृत्तीवर खूपसे नियंत्रण आले.

आध्यात्मिक पातळी - मन एकाग्र करणे, जीवनासंबंधी व्यापक दृष्टीकोन, केवळ मी व माझे कुटुंबीय यांच्यापलिकडे जाऊन इतरेजनांना मद्यत करणे, इतरांच्या सुखदुःखात सहभागी होण्याची वृत्ती जोपासली गेली. थोडक्यात 'एकमेका सहाय्य करू, अवघे धरू सुपंथ' ही भावना वाढीस लागली.

स्मरणिकेतील समावेश केलेल्या लेखांचे लेखक, साधक यांचे आम्ही मनःपूर्वक आभारी आहोत. ज्या साधकांचे अनुभवाचे बोल समाविष्ट करू शकली नाही त्यांची आम्ही क्षमा मागतो. आपणा सर्वांचा लोभ आहेच, तो वाढत जावा ही ईशचरणी प्रार्थना. या स्मरणिकेच्या रुपाने अधिकाधिक व्यक्तींना ब्रह्मविद्येची साधना करण्याची प्रेरणा मिळून त्यांच्या जीवनात नवीन पहाट फुलू दे व पूर्ण तेजाने त्यांच्या जीवनात प्रकाश झळाळू दे हीच मनोकामना. धन्यवाद! शुभं भवतु.

या स्मरणिकेचे मूल्य आहे आपले सगळ्यांचे प्रेम!

- श्यामसुंदर श. गुप्ते

## अनुक्रमणिका

१.	संपादकीय	श्यामसुंदर गुप्ते	१
२.	श्राम - जीवनाचे रहस्य	प. पू. दिवेकरगुरुजी	३
३.	आरोग्यम् धनसंपदा	बालमुकुंद	५
४.	दीड मिनिटात ब्रह्मविद्या	विकास फडके	७
५.	ब्रह्मविद्या जीने की प्रणाली	मनोहर कुंभारे	९
६.	ब्रह्मविद्या	अद्वैत सावंत	१०
७.	शरीर मनाचे शुद्धीकरण	- एस. एम.	११
८.	योग्य भाषण	सौ. स्वाती जोग	१२
९.	ब्रह्मविद्येचे अतूट नाते	सौ. सविता सुठे	१४
१०.	मी नाही असे होणेच शक्य नाही	कुमारसिंह राजपूत	१५
११.	मी साठ वर्षांची तरुण आजी	सौ. विमल जोशी	१६
१२.	ब्रह्मविद्या निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली	विकास भावे	१७
१३.	आटपाट नगरात ब्रह्मविद्येचा वर्ग आहे		१८
१४.	उगम	श्यामसुंदर गुप्ते	१९
	बलयाकित (कविता)	सौ. सीमा पितळे	१९
१५.	माझी ब्रह्मविद्या	सुनिता क्रांतिनाथ	२०
१६.	साधकांचे अनुभव		२१
१७.	मला आलेला एक आगळा वेगळा अनुभव	मिलिंद टिल्लू	३२
१८.	देणगीदारांची नावे		३३
१९.	ध्यानाची बोधवचने		३४
२०.	अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या	प. पू. दिवेकर	३५



प. पू. दिवेकरगुरुजी

## श्वास - जीवनाचे रहस्य

आपले जीवन पूर्णतः श्वासावर अवलंबून आहे

मला वाटते की वरील विधानाला कोणीही विरोध करणार नाही. पण श्वास किंवा श्वसन ही इतकी सहज आणि सर्वांना प्राप्त असलेली गोष्ट असल्याने आपण त्याकडे फारसे लक्ष देत नाही. फारसे का, बहुतेक आपण काहीच लक्ष देत नाही आणि "श्वास आहे" असे नेहमी गृहित धरूनच चालतो.

श्वासाला आपण इतके गृहित धरतो की मानवाचे भौतिक जीवन सुधारण्यात गुंतलेल्या अनेक व्यक्ती किंवा संस्था यापैकी फार कोणी श्वासाकडे लक्ष देताना आढळत नाही. काय खावे, काय प्यावे, कोणते कपडे घालावेत, कसे वागावे, कोणते व्यायाम करावेत, कोणता अभ्यास करावा, पैसे कसे मिळवावेत, दश कसे प्राप्त करावे, सभेत कसे बोलावे ..... अशा अनेक विषयांवर विविध पुस्तके, अभ्यासक्रम आपल्या पाहण्यात येतात. असे वेगवेगळ्या प्रकारे आपले जीवन अधिकाधिक समृद्ध करताना मानवाच्या अजूनही हे नीट ध्यानात आलेले नाही की त्याचे जीवन समृद्ध करण्यामध्ये श्वसनाचा किती महत्त्वाचा वाटा आहे.

एकंदरीत श्वसन किंवा योग्य श्वसन अत्यंत दुर्लक्षित गोष्ट आहे. लहानपणापासून आपण चालायला, बोलायला, लिहायला, वाचायला..... वगैरे अनेक गोष्टी शिकलो आहोत, पण जन्मल्यापासून आपण स्वभावतःच श्वास घेत असल्याने त्याकडे पूर्णतः दुर्लक्ष झाल्याचेच आढळून येते.

असे नाही की श्वासाकडे कोणीच लक्ष दिलेले

नाही. भारतातल्या तसेच चीन, तिबेट, जपान येथील पुरातन योग विद्यालयातून तसेच आध्यात्मिक साधनांमध्ये श्वसनाला अनन्यसाधारण महत्त्व देण्यात आले होते. पण हे ज्ञान सर्वसाधारण मानवाच्या दैनंदिन जीवनात न आल्याने त्याने आपल्या श्वसनाकडे आवश्यक तेवढ्या आस्थेने पाहिलेले नाही. पुरातन ज्ञानी ऋषीमुनींनी हे ओळखले होते की श्वासामार्फत एक सूक्ष्म वैश्विक शक्ती आपल्या शरीरात येते आणि ह्या शक्तीला त्यांनी "प्राण" असे नाव दिले. आपल्या जीवनाच्या म्हणजेच जगण्याच्या सर्व क्रिया ह्या प्राणावर किंवा प्राणशक्तीवर आधारित आहेत. ह्या पुरातन सृष्टीत दिसणाऱ्या विविध पदार्थांचे उगमस्थानही ही वैश्विक शक्ती - प्राणच आहे.

आपल्या उपनिषदांमधील प्रश्नोपनिषदांमध्ये म्हटले आहे, की "ज्याप्रमाणे रथचक्राच्या सर्व आऱ्या त्या चक्राच्या मध्यभागी, रथचक्रनाभीस जोडलेल्या असतात व त्यावरच अवलंबून असतात, त्याप्रमाणे विश्वातील सर्व गोष्टी ह्या वैश्विक शक्तीला - प्राणाला जोडलेल्या आहेत व त्यावरच अवलंबून आहेत."

ह्याच उपनिषदात असेही म्हटले आहे, "ही वैश्विक शक्ती - प्राण आत्म्यापासून उत्पन्न होते. जशी माणसाची सावली त्याला सतत चिकटलेली असते त्याचप्रमाणे "प्राण" आत्म्याला जोडलेला आहे."

केवळ प्रश्नोपनिषदच नव्हे तर भगवद्गीता, छांदोग्य उपनिषद, बृहदारण्यक उपनिषद वगैरे पवित्र ग्रंथातूनही प्राणाचा उल्लेख व त्याच्या महतीचे वर्णन आपल्याला

सापडते.

थोडक्यात म्हणजे श्वसनमार्फत आपल्याला मिळणाऱ्या ह्या प्राणावरच आपले जगणे व जगण्याची गुणवत्ता अवलंबून आहे. दोन नाकपुड्यांमार्फत प्राणशक्तीचे 'घन' आणि 'ऋण' भाग आपल्या शरीरात येतात. ह्या घन आणि ऋण भागाचे संतुलन बिघडल्यावर ते कोणत्यातरी आजाराच्या, रोगाच्या किंवा व्याधीच्या रूपात प्रगट होते. जर घन, ऋण शक्तीचे संतुलन बिघडले नाही तर शरीर सुव्यवस्थितपणे कार्य करेल व ते कधीही आजारी, नादुरुस्त व रोगग्रस्त होणार नाही. पण आपल्या ज्ञानेन्द्रियांच्या, कर्मेन्द्रियांच्या तसेच मनाच्या प्रत्येक क्रियेचा प्रभाव प्राणाच्या संतुलनावर पडत असतो व ह्या प्रभाव जर त्या संतुलनास सुसंगत नसेल तर ते संतुलन बिघडते. प्राणाच्या ह्या आंतरिक अव्यवस्थेचा परिणाम आपल्याला बाह्य आजारात दिसून येतो.

आपण सर्वांनी - ब्रह्मविद्येच्या साधकांनी किती कृतज्ञ असले पाहिजे, की जीवनाच्या ह्या सर्वश्रेष्ठ रहस्याशी आपली ओळख झाली आहे, योग्य श्वसनाचे महत्त्व काही प्रमाणात आपल्या लक्षात आले आहे. तर मग आपण सर्व निश्चय करू या, की ब्रह्मविद्येचे आध्यात्मिक श्वसन प्रकार आपल्या दैनंदिन जीवनाचे एक अविभाज्य अंग होईल. ज्या प्रमाणे रोज सकाळी न चुकता आपण दात घासतो, शौचास जातो, आंघोळ करतो, त्याचप्रमाणे न चुकता रोजच्या सवयीने हे श्वसनप्रकार आपण करू. कदाचित आपल्यापैकी काही जणांना जुने आजार, व्याधी असतील व त्यावर श्वसनाचा परिणाम दिसून येण्यास वेळ लागेल. पण आपण लक्षात ठेवू या की ह्या श्वसनमार्फत आपण स्वतःस

योग्य श्वसनाची सवय जडवत आहोत. आपण जीवनाच्या उगमस्थानालाच हात घालत आहोत आणि त्यामुळे आपल्या प्रयत्नांचा योग्य परिणाम सुधारलेल्या आरोग्यात दिसलाच पाहिजे. आपण आपल्या श्रद्धेला धरून ठेवू या.

शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक कल्याण साधण्याचा एक हमखास मार्ग आपल्याला सापडला आहे. तर आपण सर्व ह्या मार्गावर चालू या. आपण स्वतः असे पुढे पुढे जाताना जे दुःखी कष्टी मानव बांधव आपल्याला दिसतील त्यांना आपल्याबरोबर येण्याची विनंती करू या. अशी वाटचाल करता करता .... आपल्या इतर मानव बांधवांना मदतीचा हात देता देता .... हे अखिल विश्व शांती ..... समृद्धी व सुखाने भरून जाईल.!

- प. पू. दिवेकरगुरुजी.

## आरोग्यम् धनसंपदा

हरी: ओम्!

जन्माला येताना सर्वसाधारणपणे प्रत्येकाला शरीर आणि मन निरोगी - निरामय अशा अवस्थेत प्राप्त झालेले असते. जेव्हा जीवाला कळतेपणा जाणवतो, तेव्हा त्याच्या व्यक्तिमत्त्वामध्ये "अहम्" भाव विशेषत्वाने मानवाला जन्माला येतानाच मिळालेल्या विवेचक बुद्धीच्या सहाय्याने अंतःकरणात दृढ केला जातो. या विवेचक बुद्धीचा उपयोग प्रत्येकजण जीवनामध्ये अभावात्मक - नकारात्मक विचार करण्यासाठी जाणीवपूर्वक करतो. याचा परिणाम म्हणून शेकडा ९९ टक्के लोकांना शारीरिक अनारोग्य व मानसिक अस्वास्थ्याचा अनुभव जीवनामध्ये अपिराहार्यपणे येतो व एक दिवस याच शरीरामधील अव्यक्त आत्म्याला देह सोडावा लागतो - जगण्याची दुर्दम्य इच्छा असतानाही असे बहुतेकांच्या जीवनात पहायला मिळते.

आता तसं पहायला गेलं तर योगशास्त्र सांगतं की, वाढत्या वयाचे लक्षण - शारीरिक आरोग्य, मानसिक स्वास्थ्य आणि आध्यात्मिक तेज हेच आहे. काय, हे वाचून धक्काच बसला नाही? या निवमात काहीही बदल होत नाही, कारण ह्या नियम साक्षात् नाही, तुमचा नाही तर हा परमेश्वराचा नैसर्गिक - अपरिवर्तनीय- शाश्वत नियम आहे. याचा अनुभव तेव्हाच शक्य आहे, जेव्हा प्रत्येकजण परमेश्वरी नियमांचे आचरण तंतोतंत करेल. ही जीवनाची कला अवगत झाल्यावर "शारीरिक आरोग्य - मानसिक स्वास्थ्य - आध्यात्मिक तेज हे अनायसे

प्रगट होणारच, तो आपल्या योगायोगाचा - नशीबाचा भाग रहात नाही, तर तो नियमांचा परिणामच असतो हे कधीही विसरू नका. आता ही स्वानुभूती कशी साध्य करायची त्यांचे थोडे चिंतन करू.

पंचमहाभूतांमुळे सर्व सृष्टीची व त्यामधील प्राणीमात्रांची निर्मिती झाली आहे. या पंचमहाभूतांतील "वायू" हे तत्व सर्व चर - अचर सृष्टीला व्यापून आहे. याच वायू तत्वामधील "प्राणवायू" वरती मानवी जीवन पूर्णपणे अवलंबून आहे. परंतु प्राणवायूचा - प्राणशक्तीचा मानवाने विवेचक बुद्धीने कधीच विचार केला नाही. त्याचे एक कारण असे की, हा प्राणवायू जन्माला येताना कसा वापरवा हे उपजत ज्ञान त्याला असल्याने जवळजवळ सर्वांनीच या प्राणशक्तीकडे दुर्लक्ष केले. असे म्हणतात की - That which is easily available is little valued - जे सहजासहजी प्राप्त होते त्याची किंमत कमी असते, किंवा नसतेच. याच प्राणवायूचा श्वासाचा वापर, आपण दैनंदिन योग साधनेमध्ये केला तर निष्कलंक शरीर व अचूक मनाचा अनुभव आपल्याला नक्कीच येईल असे शास्त्रवचन आहे; कारण तो त्या पदार्थाचा, प्राणाचा - प्राणशक्तीचा गुणधर्मच आहे. पदार्थ विज्ञान शास्त्राचा एक महत्त्वाचा नियम असा - "पदार्थाचा गुणधर्म ह्या त्या पदार्थापासून वेगळा करता येत नाही" उदा. साखरेचा गुणधर्म मधुरता, मीठाचा गुणधर्म खारटपणा, अग्नीचा गुणधर्म उष्णता, पाण्याचा गुणधर्म शीतलता इत्यादी ... तसेच प्राणाचा गुणधर्म - प्राण आपल्याला निरोगी,



उत्साही आनंदी बनवितो. आता साहजिकच असे अनुमान करता येईल की, ज्यांच्या ठिकाणी हा "प्राण" योग्य रितीने जोपासला जात नाही त्यालाच रोग - पीडा - व्याधींचा अनुभव शारीरिक पातळीवर व द्वेष - मत्सर - वैताग - निरुत्साह अशाप्रकारे मानसिक पातळीवर अनुभव घेणं अटळ आहे. यामध्ये परिवर्तन आणायचे असेल तर प्रत्येकाने प्राणाची - श्वासाची योग साधना जीवनात आचरणात आणणे अत्यंत महत्वाचे आहे. प्राण हे मानवी जीवनाचे अधिष्ठान आहे, याच प्राणाच्या जोरावर मनुष्य जीवनाच्या सर्व कार्यांत यशस्वी होऊ शकतो. परंतु दुर्दैव कोणते असेल तर हेच आहे की, मानवाने फक्त कार्याचाच जास्त विचार केला, पण त्या कार्याचे कारण काय याचा त्याने कधीही शोध घेतला नाही. मानवाने काही गोष्टी जीवनामध्ये गृहीत धरल्या ही मोठी चूक त्याने केली. यामुळेच त्याची घोर निराशा झाली आणि अज्ञानामुळे त्या मुलभूत गोष्टीसुद्धा प्राप्त करण्याचा प्रयत्न न करता नशीबावर - प्रारब्धावर सोपवून कर्तृत्वहीन झाला.

अशा परिस्थितीवर मात करण्यासाठी फक्त आर्तता करित राहिला. आपण नेहमी प्रार्थना करताना पाहतो

सर्वे भवंतु सुखिनः।  
सर्वे सन्तु निरामयाः॥  
सर्वे भद्राणी पश्यंतु।  
मा कश्चित् दुःख माप्नुयेत॥

हो पण नुसत्या प्रार्थनेने स्वास्थ्याचा लाभ होणार नाही. प्रार्थनेने प्रारब्धावर मात करता येते, नशीबही बदलता येते, एवढे प्रार्थनेमध्ये सामर्थ्य आहे. परंतु

प्रार्थना कशी करावी याचे ज्ञान कोणी जाणून घेण्याचा प्रयत्न करित नाही. प्रार्थनेचा भावार्थ असा आहे - प्रार्थना म्हणजे प्रकर्मिने अर्थ जाणून प्रार्थनेतील विचार जीवनात प्रामाणिकपणे जगणे होय. असा प्रार्थनेचा अर्थ जाणून कोणीच जीवन जगण्याचा कधीही प्रयत्न करताना दिसत नाही. यासाठी अभ्यास आवश्यक आहे.

सारांश मानवी जीवनामध्ये आरोग्याचा - निरामयेतेचा - सुखाचा अनुभव घेण्यासाठी सखोल चिंतन करून कर्तृत्वाचा पुरुषार्थ जोपासणे हाच ज्ञानोत्तर भक्तीचा भाग आहे. यासाठी प्राणाचा - श्वासाचा सखोल विचार करावा लागेल. प्राण सर्वांना स्वास्थ्य - सौंदर्य - जोम - उत्साह - आनंद मिळवून देऊ शकतो. हीच खरी धनसंपदा आहे. ही प्राणाची साधना कशी करावयाची याचेच शास्त्र म्हणजे "ब्रह्मविद्या" होय. मग काय? आपण ब्रह्मविद्या शिकणार ना? आम्हाला विश्वास आहे. आमची पक्की खात्री झाली आहे, की आपण ही ब्रह्मविद्या आपल्या दैनंदिन जीवनात आचरणात आणली तर प्रत्येकाला "आरोग्याची धनसंपदा" नक्कीच स्वानुभूतीचा प्रत्यय आणून देऊ शकते. मग चला तर! आपण सर्व मिळून प्राणाची - श्वासाची साधना करूया

शुभम् भवतु! हरिः ओम्!!!

बाल मुकुंद

विचार शुद्ध झाले की क्रियांना यश हमखास येते

## दीड मिनिटात ब्रह्मविद्या

आदिमानवापासून रोबोपर्यंत, अधिकतेच्या हव्यासातून आधुनिक जगात पोचलेल्या मानवापर्यंत ... हा मानवाचा प्रवास पाहिल्यावर आपले डोळे, ही प्रगती पाहून दिपून जातात! माणूस चंद्रावर पोचला ... सूर्यावर पोहोचण्याच्या प्रयत्नात आहे वगैरे वगैरे.

सकाळपासून रात्रीपर्यंत नव्हे तर सतत २४ तास धावणारी ही माणसाची शरीरे - लोंढेच्या लोंढे पाहिले की अजून कुठपर्यंत आपण असेच धावत राहणार आहोत! ह्याचे कारण या चौपेर धावणाऱ्या माणसाच्या शरीरांना खऱ्या अर्थाने जे सापडायला हवे तेच आज सगळं किंबहुना ते सोडून सगळं माणसाने मिळवत जाण्याचा, विजय मिळविण्याचा विडा उचलला आहे असं वरवर तरी चित्र दिसत आहे.

मग या गतीमध्ये, स्पर्धेमध्ये, घोडदौडीमध्ये त्याचं हरवलय तरी काय! तर स्वास्थ्य, निरोगीपण, निष्कलंक शरीर.

इतक्या सोयी - सुविधा - यांत्रिकीकरण निर्माण होऊनदेखील माणूस सुखी, समाधानी, शांत, आनंदी मात्र क्वचित्त दिसतो.

करण शालेय अभ्यासक्रमापासून ते विश्वविद्यालयीन अभ्यासक्रमापर्यंत आणि त्यानंतर प्रत्यक्ष कामाच्या रामरगाड्यात 'शरीराकडे' खास करून कसे लक्ष द्यावे ह्याचे धडे स्त्री किंवा पुरुष कोणालाच नीट मिळत नाहीत.

पैशाच्या पाठीमागे लागलेले, चैनीच्यासाठी घडपडणारे हे जीव दयाच्या चाळीशीनंतर जेव्हा शरीर

एकेक गोष्टी करण्यास पुढे - पुढे नकार देते तेव्हा विचार करायला लागतात .... आणि मग शरीराकडे पाहण्यासाठी शरीर टाकटीक करण्यासाठी झटपट कोपता कोर्स आहे - खरच फायदा होईल का? ह्याच्या शोधात असतात.

तेव्हादेखील Rapid, Fast सगळं हवं असतं, Short Cut आणि Short Course मध्ये हवं असतं. थोडक्यात त्यांना जसं हवं असतं तसच अगदी तसच कुठे मिळते का ह्याच्या शोधात ते असतात.

आहे ..... आहे अशांसाठीच ब्रह्मविद्या हे शास्त्र आजच्या ह्या दमलेल्या, धकलेल्या, कंटाळलेल्या, ताणतणाव असलेल्या, स्पोर्ट्स्लायटिस असलेल्या, रक्तदाब, मधुमेहाने पीडलेल्या, मानसिक संतुलन बिघडलेल्या, कंबरदुखी, पाठदुखी, गुडघादुखीने, पोटादुखीने तस्त झालेल्या सर्दीताप, डोकेदुखी या सगळ्यांसाठी एकमेव अबाधित आरोग्याची गुरुकिरली म्हणजे 'ब्रह्मविद्या' ही विद्या आहे.

टापेकरांना विशेष अभिमानाची गोष्ट म्हणजे संबंध भारतामध्ये सगळ्यात जास्त प्रसार, प्रचार आणि लाभ घेणारे ब्रह्मविद्येचे कार्य टाण्यात जोरात चालू आहे आणि प. पू. साठवेगुरुजींचा त्यात सिंहाचा वाटा आहे. त्यांच्या प्रमाणेच हळू-हळू शिक्षक (पुरुष व स्त्रिया) हे शिक्षण देण्यासाठी आता पुढे येत आहेत. अर्थात आमच्या सगळ्यांचे प्रेरणास्त्रोत प. पू. श्री. दिवेकरगुरुजी हेच आहेत.

अतिशय कमी वेळात म्हणजे इतर योगाभ्यासाच्या

मानाने ही विद्या शिकण्यासाठी म्हणजेच प्राथमिक अभ्यासक्रम पुरा करण्यासाठी फक्त ६ महिने आणि तेसुद्धा आठवड्यातून एकदा, दोन तास, ठराविक वारी हे वर्ग घेऊन ही विद्या शिकवली जाते. म्हणजे खरं तर २४ पाठ X २ तास म्हणजे ४८ तासातच ही विद्या तुम्ही शिकून पुरी करता म्हणजे दिवसांच्या भाषेत दोन दिवसात. आता आणखी किती झटपट पाहिजे!

त्यावेळेस प्रत्येकाला लिखित साहित्य दिले जाते. श्वसनप्रकार नीट पुन्हा - पुन्हा दाखवले जातात व करून घेतले जातात. त्याचवेळेस जीवन जगण्यासाठी क्षणोक्षणी लागणार प्राण आणि विचार कसा वापरायचा हे शिकवले जाते आणि सहा महिन्यापूर्वी घाबरत घाबरत मी मांडी घालून दोन तास बसू शकीन का? श्वसन प्रकार मला नीट जमतील का? दोन तास चालणारी गुरुजींची बडबड (नवीन येणाऱ्यांच्या दृष्टीने) मी सहन करू शकीन का? थोडक्यात एवढा वेळ कोणाचही ऐकून घेण्याइतका मी नम्र होईन का? माझे पाटांतर होईल का?

मनात शंका, कुतुहल, भीती आणि थोडक्यात स्वतःवरचा विश्वासच गमावलेली ही मंडळी, सबबी सांगण्यात पटाईत असणारी ही मंडळी ..... हा ६ महिन्यांचा अभ्यासक्रम संपवल्यावर, हिऱ्यावरची धूळ झटकून हिऱ्या जसा चमचम करावा त्याप्रमाणे ह्या मंडळींना निराळे जीवन प्राप्त झाल्याचा सुखद अनुभव येतो व त्यात डुंबत असतात. काही जणांना स्वतःच ठरविल्याप्रमाणे जे त्यांचे बीज म्हणजेच ते स्वतः आतापर्यंत कोणाचेच ऐकले नाही असे ते, म्हणजे बीजावरचे न फुटणारे कवच ह्या ठिकाणी अलगत

उघडल्याने त्यांना जीवनात नवीन दृष्टी प्राप्त झाल्यासारखे वाटते. आनंदाच्या काही प्रमाणात उर्मी येत असल्याचा साक्षात्कार व्हायला लागतो - थोडक्यात बीजाला कवच फोडून नवीन अंकुर फुटू लागतो.

तेव्हा मंडळी केवळ संगीत ऐकून भीमसेन होता येणार नाही - क्रिकेट पाहून तेंडुलकर तुम्हाला कोणी म्हणणार नाही, पी. टी. उषाला टि. व्हीवर पळताना पाहून तुम्हाला धावता येणार नाही, तर त्या सगळ्याच मर्म, तुम्ही त्यांच्यासारख जर व्हावसं तुम्हाला वाटत असेल तर निश्चयाचे एक पाऊल, तुमच्या आंतरिक इच्छेचे एक पाऊल टाकून पुढे या - पुढे या - पुढे या मागे पाहू नका - गेले ते सर्व इतिहासजमा झालं. खऱ्या वर्तमानकाळात निष्कलंक, निरोगी शरीर घेऊन जोमदारपणे कुठचीही औषधाची गोळी न खाता मस्तीत आनंदाने टवटवीत जगण्यासाठी पुढे या, कारण तुमचा श्वास तुम्हीच घ्यायचाय आणि तुमच जीवन तुम्हीच जगायचाय.

त्यासाठी ह्या ब्रह्मविद्येच्या मूळ तत्त्वाचा विचार करा. जेवढा आपण श्वास (दीर्घ घेऊन) धरू = तेवढी शक्ती वाढत जाईल. जेवढा श्वास जोरात सोडू = तेवढी मेंदूला विश्रांती मिळत जाईल व मेंदूची शक्ती वाढत जाईल.

हे ते 'दीड मिनिटाचे' ब्रह्मविद्येतील समीकरण सांगितले पुढच्या प्रवासासाठी ही विद्या तुम्हाला बोलावते आहे. तुमची वाट पाहते आहे!

- विकास फडके

## ब्रह्मविद्या जीनेकी प्रणाली

प्रिय साधको,

सादर प्रणाम!

आज पूरी दुनिया के लोग जिस तरह भौतिकवाद को अपना रहे हैं, उसी तरह लोगोंको आध्यात्मिक विषय की भी जिज्ञासा है। और यह भी देखा जाता है कि लोग धार्मिक तथा आध्यात्मिक विषयोंमें रुची ले रहे हैं। दुसरी ओर इस विषयका ज्ञान देनेवाली संस्थाओं की संख्या भी विश्वभर में बढ़ रही है।

ब्रह्मविद्या एक ऐसी विद्या प्रणाली है, जो विज्ञान और आध्यात्म इन दोनोंको लेकर मानव के हित में कार्य करती है तथा मानवी जीवन को तंदुरुस्त, समृद्ध और सुसंगत बनाने का कार्य करती है। अन्य विद्या के मुकाबले या योगके मुकाबले ब्रह्मविद्या साधकको कम समयमें (३ से ६ माह के भीतर) अच्छा जीवन, तंदुरुस्त सेहत और सही निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है। इस विद्याको अपनानेसे साधक के विचारोंमें लाभदायक परिवर्तन हो सकता है, जिससे व्यवृत्तीमत्त्व विकास गुणसंवर्धन, व्यसनमुक्ती, कार्यकुशलता, सहनशीलता और मनोबल प्राप्त करने में साधक सफल हो सकता है।

मुझे इस विषय का किसी भी प्रकारका ज्ञान नहीं था। घरमें इस विषयको पूरक वातावरण भी नहीं था। मैं शारीरिक पीडा तथा व्यसनोंसे ग्रस्त था। उस समय ब्रह्मविद्या की ओर मैं कैसे आकर्षित हुआ यह मैं भी समझ नहीं पाया लेकिन, आज मैं इस तरह तैयार हो गया हूँ कि मैं पूरा जीवन

ब्रह्मविद्याके प्रसार में समर्पित करना चाहता हूँ। क्योंकि, मेरा यह जीवन इस विद्या की देन है।

मेरी तरह समाज के अन्य लोग भी ब्रह्मविद्याको अपनाकर अपना जीवन सुखी, समृद्ध, कार्यकुशल और सुसंगत बना सकते हैं।

**ब्रह्मविद्या ही उत्कृष्ट जीवन जीने की प्रणाली है।**

मनोहर कुंभारे

### अनुभव

सौ. स्नेहल नरेंद्र फडके

या अभ्यासाने स्वभावात थोडा मऊपणा आला. चिडचिड कमी झाली. शारीरिक स्वास्थ्य मिळाले. आपण काहीतरी वेगळे व सुंदर करतो आहोत या जाणीवेने मन उत्साही व प्रफुल्लित बनले. या वर्गाचा फायदा प्रत्येकाने घेतलाच पाहिजे असे वाटते. आपले सर्व कुटुंब आरोग्यपूर्ण रहावे अशी आकांक्षा व इच्छा मनात जोपासली. शरीरशुद्धीकरणामुळे फ्रेश वाटू लागले. उगीचच आळशाप्रमाणे कंटाळवाणे न वाटता दिवसभर आल्यागेल्यांचे करताना काहीच श्रम वाटत नाही. आत्मविश्वास वाढला.



प्राण हे जीवनाचे गतीचक्र आहे

## ब्रह्मविद्या



अद्वैत सावंत

ब्रह्मविद्या बालवर्गाच्या शुभारंभापूर्वी मैत्रेयने एक दिवस याविषयी माहिती वर्ग आयोजित केला. त्यावेळी श्री. विकास फडके यांनी ब्रह्मविद्येची इत्थंभूत माहिती दिली. ब्रह्मविद्येमुळे शरीरात होणारे बदल, मनावर होणारे चांगले परिणाम त्यांनी विशद केले. मला लहानपणापासूनच योगविद्यांमध्ये रुची असल्याने या बालवर्गात सहभागी होण्याची मी निर्णय घेतला.

चौदा आठवडे चाललेल्या या बालवर्गात श्री. पाटीलकाकांनी व प्रभूकाकांनी आम्हाला प्राणायाम व आठ श्वसनप्रकार शिकवले आणि षाचबरोबर सातत्य, भक्ती, श्रद्धा व निष्ठा ही चतुःसूत्री आम्हाला बहाल केली. आपण घरात कसे वागावे, समाजात कसे वावरावे याबाबतीतही मार्गदर्शन केले.

मी या दरम्यान दहावीच्या परीक्षेला बसत होतो. मला दहावीच्या परीक्षेच्या दृष्टीने झालेला फायदा म्हणजे माझी ग्रहणशक्ती वाढली. यामुळेच सराव परीक्षेनंतर माझा अभ्यास जलद गतीने संपवता आला. त्यानंतर

एकाग्रता वाढण्याच्या दृष्टीनेही खूप फायदा झाला. ब्रह्मविद्या बालवर्गापूर्वी, मी कधीही अभ्यासाला एक तासापेक्षा जास्त वेळ, सलगपणे बसू शकत नव्हतो. पण या बालवर्गानंतर मात्र मी सहा - सहा तास सलगपणे अभ्यासाला बसू लागलो. ब्रह्मविद्यावर्गामुळे आपल्या उद्दिष्टांपर्यंत पोहोचायचा ध्यास मनात निर्माण होऊ लागला. मी दहावीची परीक्षा ६०६ (८०.८० टक्के) गुण मिळवून उत्तीर्ण झालो व मी आता विज्ञान शाखेचा विद्यार्थी आहे.

या बालवर्गानंतरही साधना मी घरच्याघरी चालू ठेवली. मला लहानपणापासून सर्दीचा त्रास. पण जसजसा माझा ब्रह्मविद्येचा अभ्यास पुढे सरकत होता, त्याबरोबर शरीर शुद्धीकरण - प्रक्रियेद्वारे माझी सगळी सर्दी शरीराबाहेर टाकली जात होती. हा माझ्या शरीरात घडणारा आणि मी अनुभवलेला पहिला बदल. आणखी म्हणजे माझी शारीरिक कुवत वाढल्याने मला जाणवत होते आणि नेहमी थकलेला दिसणारा मी उत्साही व तजेलदार दिसू लागलो होतो.

खरोखर, "ज्यांना ब्रह्मविद्या अभ्यासाची संधी आयुष्याच्या सुरुवातीसच मिळते ते आमच्यासारखे भाग्यवान आम्हीच." आम्हाला ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करण्याची सुसंधी प्रदान केल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्या साधक संघाचे शतशः आभार मानतो.

- अद्वैत सावंत  
(१० वी)

परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे

## शरीर मनाचे शुद्धीकरण

रोज सकाळी वर्तमानपत्र उघडल्यावर एक वातमी आपण नेहमी वाचतो, की सर्वत्र हवापाण्याचे प्रदूषण फारच वाढलेले आहे. हवा व पाणी हे मानवाचे जगण्याचे मुख्य स्रोत आहेत. तेच प्रदुषित झाल्याने त्याचा लोकांच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम झाला आहे. प्रदुषित हवा व पाणी शरीरात गेल्यामुळे जगभर लोकांना दमा, काविळ, सर्दी, डोकेदुखी, उच्चरक्तदाब, हृदयविकार ह्या रोगांना तोंड घावे लागत आहे व हे रोग बरे करण्यासाठी डॉक्टरांकडे जाऊन वेळ व पैसा खर्च होत आहे. त्यावर एकच उपाय तो म्हणजे ब्रह्मविद्येतील सहज, सोपे प्राणायाम, श्वसनप्रकार व ध्यान करून आपण वरील सर्व रोगांवर व अडचणींवर मात करू शकतो. ब्रह्मविद्येतील प्राणायामाचे प्रकार रोज केल्याने आपले श्वसन अचूक होते. भरपूर प्राणवायू व प्राणशक्ती शरीरात येऊन श्वसनाचे सर्व रोग दूर होतात. दमा बरा होतो.

डोंबिवलीचे अय्यर नावाचे गृहस्थ, त्यांना तीव्र दमा होता. त्यांचे घर दुसऱ्या मजल्यावर आहे. माणसाचा आधार घेतल्याशिवाय त्यांना त्यांच्या दुसऱ्या मजल्यावरील घरात जाणे शक्य होत नव्हते. एण त्यांनी ब्रह्मविद्येच्या तंत्राचा सराव केला व ६ महिन्यात ते कोणताही आधार न घेता आपल्या दुसऱ्या मजल्यावरील घरी पोहोचू शकतात. आज ते दहा मजले आरामात कोणताही दम न लागता चढून जाऊ शकतात.

ठाण्यात रहाणाऱ्या सौ. विमल जोशी ह्यांचाही दमा पूर्ण बरा झाला आहे. हल्लीचे जीवन बरेच धावपळीचे झाले आहे. सर्व क्षेत्रात यशास्वी होण्यासाठी तीव्र स्पर्धेला तोंड घावे लागत आहे. त्यामुळे समाजात मानसिक आजारांचे प्रमाण बरेच वाढले आहे. ब्रह्मविद्येतील ध्यान तंत्राच्या सरावाने अचूक मानसिक संतुलन प्राप्त होते. तशी लेखी पत्रेच लोकांनी ब्रह्मविद्येच्या संस्थेकडे आणून दिलेली आहेत.

काही लोकांना राग अनावर होण्याचा त्रास होता. त्यांना पटकन राग येत असे व त्यांच्या हातून अशा काही क्रिया व्हायच्या की त्यामुळे त्यांच्या घरातील वातावरण विघडून जायचे. घरात व आजूबाजूला सतत भांडणे व्हायची व सर्वलोकांचे मानसिक स्वास्थ्य विघडून जायचे. अशा रागीट लोकांनी ब्रह्मविद्येचा सराव केल्यावर त्यांच्यात बराच फरक पडला. त्यांचा पटकन येणारा राग निवळला. घरात व आजूबाजूला सदैव शांतता राखली जाऊन सर्व लोकांचे जीवन सुसह्य झाले. अशी शेंकड्यांनी पत्रे ब्रह्मविद्या संस्थेकडे पहावयास उपलब्ध आहेत.

अशा रितीने ब्रह्मविद्येच्या सरावाने संपूर्ण शारीरिक आरोग्य व मानसिक शांती प्राप्त झाल्यावर रोजचे जीवन जगण्यातला आनंद व सौंदर्य जाणवते. रोजचे जीवन एक ओझे न वाटता सौंदर्याच्या अनेक छटा पहावयास मिळतात व परमेश्वराने दिलेल्या ह्या आयुष्यावद्दल कृतज्ञता जाणवते व इतर दुःखाने पीडलेल्या आपल्या बांधवांना मदत करण्याची प्रेरणा मनात निर्माण होते.

- एस. एम.

## योग्य भाषण

मौन हे सुवर्णतुल्य आहे. सुवर्ण हे सर्वात मौल्यवान खनिज आहे. भाषण हा तो उत्पादक शब्द आहे.

परमात्म्याने प्रत्येक सजीव गोष्टीला काही खास क्षमता प्रदान केलेल्या आहेत. जसा मासा पोहतो, पक्षी उडतो, त्याचप्रमाणे मनुष्याला हसणे, बोलणे या क्षमता प्रदान केल्या आहेत. पाचसहा महिन्यांचं लहान मूल वेगवेगळे उच्चार करू लागतं आणि बोलण्याच्या क्षमतेचा वापर चालू होतो.

आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण, आपले कुटुंबीय, शेजारीपाजारी, सहकारी, वरिष्ठ, भाजीवाले, फळवाले इतर विक्रेते अशा अनेक जणांशी बोलत असतो आणि बराच काळ आपण स्वतःशी बोलत असतो. आपल्या तोंडाने तसेच डोळ्यांनी, चेहऱ्यावरच्या हावभावांनी, हाताच्या, बोटांच्या हालचालींनी बोलत असतो. उठल्यापासून झोपेपर्यंत सवयीने बोलत असतो.

ह्या ठिकाणी असा प्रश्न उपस्थित होतो की आपण का बोलतो? मनुष्य हा समाजप्रिय प्राणी आहे. तो एकटा राहू शकत नाही. आपल्या मनातील विचार भावना दुसऱ्यांना समजण्यासाठी शब्द आवश्यक आहे. **शब्द हा विचार आणि क्रिया यातील दुवा आहे. असं असताना साधकांना 'गप्प बसा, जिभेवर तावा ठेवा' असा सल्ला, सूचना वारंवार का दिली आहे?**

ज्या प्रमाणात ऐकणाऱ्याच्या आणि बोलणाऱ्याच्या मनाच्या तारा जुळतील त्याप्रमाणात भाषण योग्य असते. त्यामुळे कधीकधी अतिशय उत्कृष्ट भाषणाने काही बोध होत नाही परंतु साधे, अडखळत उच्चारलेले

शब्द मनाला भिडतात.

भाषणाचा परिणाम वक्ता आणि श्रोता दोघांच्यावर होतो. दोघेजण काहीवेळा बोललेले शब्द विसरून जातात पण शब्दांचा परिणाम बोलणाऱ्याच्या जीवनात कायमचा सामावला जातो. हा नियम बिनचूक काम करतो. त्यामुळे महत्वाची गोष्ट ही आहे की आपल्या शब्दांनी आनंद, उत्साह, प्रकाश पसरवला जातो की अंधःकार, भीती, निराशा पसरवली जाते? आपले शब्द जर आशा, श्रद्धा, प्रेम, विश्वास यांनी प्रेरित असतील तर ऐकणाऱ्याला फायदा होतोच पण त्याहूनही जास्त फायदा बोलणाऱ्याला होतो. ह्यावर पडताळा जसा आपण सराव करू त्याप्रमाणात आपल्याला मिळतो.

आपण आपल्या भाषणाचे, विचारांचे परिक्षण करावं. साधकाचे बोलणे नेहमी शहाणपणाचे, दयाशील असावे. त्याचं बोलणं क्रोध, भय, स्वार्थ आत्मप्रीती ह्यांनी प्रेरित नसावे. ज्यामुळे दुसऱ्याच्या भावना दुखावल्या जातील असे हीन, संतापयुक्त शब्द उच्चारू नयेत. शब्द फक्त दुसऱ्याचे दोष, उणीवा, चुका दाखवण्यासाठी वापरू नयेत तर योग्य वेळी शाबासकी, स्तुती, कृतज्ञता, आदर व्यक्त करण्यासाठी वापरावेत. वायफळ गप्पा मारणे टाळावे.

भाषण हा तो सृजनशील शब्द आहे. परमेश्वराने मानवाला सृजनशील शब्द देऊन त्याला जीवनदायक चेतनाशक्तीवर प्रभुत्व दिले आहे. ऋषीमुनी गंधर्व शाप किंवा वरदान देत असत आणि घटना त्यावरहुकूम घडत असत. हा शब्द उच्चारल्यानं होणाऱ्या नादाचा परिणाम आहे. हा नाद, ते स्पंद ह्या अमर्याद विश्वातील

दुसऱ्याचे शुभ चिंतण्यासाठी तुम्ही स्वतंत्र आहात, त्यांच्याकडून घेण्यासाठी मान नाही

प्रत्येक गोष्टीला चालना देते, स्पंदित करते. हे स्पंद बोलणाऱ्याच्या विचाराच्या ज्या सामर्थ्याने भाषण बाहेर पाठवले जाते त्या सामर्थ्याच्या तंतोतंत प्रमाणात घडून येते. सकाळी हळूवारपणे उठल्यावर निश्चय करूया की आज माझ्या तोंडातून कुठलाही हीन, स्वार्थाचा, ब्रोधेचा शब्द बाहेर पडणार नाही आणि मग दिवसभर स्वतःच्या बोलण्याचे निरीक्षण करूया. श्लोपायच्या आधी उजळणी करूया, की आज माझ्या शब्दांनी दुसऱ्याचा आनंद, विश्वास वाढला की त्याची निराशा झाली, मनोबल कमी झाले इ. आपण स्वतःला प्रत्येक गोष्टीकडे

आदराने पहावयाची सवय लावली की हे जमू शकते. ह्याचा अर्थ आपण सतत गोड बोलावे असा नाही जिथे कडक शब्द वापरणे जरूरीचे आहे तिथे ते वापरलेच पाहिजेत. परंतु मनातला भाव असा हवा की परमेश्वर माझ्या कंठातून बोलत आहे.

जागरूकता, चिकाटी, अखंड सराव याला पर्याय नाही. आपणच आणि केवळ आपणच ठरवू शकतो की आपले शब्द हे पोत्यातून बाहेर पडणारे बटाटे असतील की ज्ञान पसरवणारे मोती असतील !

- सौ. स्वाती जोग

### पत्रद्वारा ब्रह्मविद्येचा अभ्यास

सर्व विद्यांचे माहेर म्हणजे ब्रह्मविद्या. तिचे ज्ञान व्हावे असे मानवाला वाटणे स्वाभाविक आहे. परंतु हे सुचालता त्याची जाणीव व्हायला पाहिजे. ही जाणीव योग्यपणे जागृत करण्यासाठी योग्य प्रकारे श्वसन करणे आवश्यक आहे. श्वसन हाच एकमेव सजीव प्राणीमात्राचा जीव आहे. हे श्वसन जितके शुद्ध निष्कलंक तितके ते परिणामकारक ठरते व योग्य जाणीवप्रत मानवाला नेते. ब्रह्मविद्येत नेमके हेच शिकवले जाते. मानवजातीचा विकास व्हावा ह्या एकमेव निरपेक्ष हेतूने ब्रह्मविद्येचे वर्ग घेतले जातात.

हा अभ्यासक्रम पत्राद्वारे करण्याची देखील सोय उपलब्ध आहे. त्यासाठी या पत्त्यावर संपर्क साधणे.

श्री. शंकर परंजपे, चिंतामणी सोसायटी, ब्लॉक २६, बिल्डिंग ३,  
बबनराव कुलकर्णी मार्ग, मुलुंड (पू.), मुंबई ४०००८१.

प्रस्तावना व प्रवेशिका आपणास पाठविली जाईल. प्रवेशिका भरून त्यासोबत ब्रह्मविद्या साधक चॅरीटेबल ट्रस्टच्या नावे ४५०/- रु. चा चेक / ड्राफ्ट पाठविणे. दर आठवड्याला एक याप्रमाणे २६ आठवडे तुम्हाला पाठ पाठविले जातील. पाठामध्ये सविस्तारपणे श्वसनप्रकारांची माहिती व त्यानंतर विश्रांतीपाठाच्या स्वरूपात आपल्या मनाला विशिष्ट बोधवचनांद्वारे विद्यावक सूचना दिल्या जातात.

या अभ्यासाने साधारणपणे ३ महिन्यांतच तुम्हाला तुमच्यात लक्षणीय फरक जाणवेल तुमचे तुम्हीच चांगल्याप्रकारे बदलत आहात याची जाणीव होईल. दिवसातून निदान एक ते दीड तास तुम्ही या सरावाला देणे आवश्यक आहे. हा वेळ तुम्ही सकाळी अर्धा तास संध्याकाळी अर्धा तास व रात्री अर्धा तास याप्रकारेदेखील काढू शकता. या द्वारे तुम्ही उच्च जाणीवत उचलले जाता. तुमच्या सर्वांगण व्यक्तिमत्त्वाच्या कक्षा रुंदावतील. तुमचे तुम्हीच तुम्हाला नवीन दिसात. मग याल ना या उत्क्रांतीच्या क्रांतीसमूहात!

- श्री. शंकर परंजपे.

जे तुम्ही देऊ शकता ते प्रामाणिकपणे देण्याची सुरवात करा, मग हवे ते सर्व प्राप्त होईल



## ब्रह्मविद्येचे अतूट नाते

ब्रह्मविद्या नव्हे नव्हे जीवन विद्या।

माणसाने आपले जीवन आरोग्य संपन्न कसे जगावे याची जणू गुरुकिल्लीच।

एप्रिल १९९५, एक दिवस सहज रस्त्याने जाता जाता एक ओळखीचे गृहस्थ कै. श्री. जोशी भेटले. भर दुपारचे १२ वाजलेले. डोक्यावर सूर्य तळपत होता. त्यांचे वय ६५ च्या आसपास. मी कळवळून म्हणाले, "अहो जोशी, उनवीन काय आहे कां नाही? डोक्यावर केसांचा पत्ता नाही तर नाही पण टोपी तरी घालायची! उन किती आहे." तेव्हा जोशी उत्तरले, "हं उनवीन काही नाही. ब्रह्मविद्या शिकतोय! ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जा म्हणजे कळेल!" मला हे नविनच होते. मी म्हटले म्हणजे काय? त्यावर ते म्हणाले, "गुरुवारी संध्याकाळी सव्वासात वाजता विश्रांती बंगल्यावर जा"

माझे नशीब बलवत्तर. दुसऱ्याच दिवशी गुरुवार होता. मी मनावर घेतले व ठरल्या ठिकाणी व वेळी क्लासला गेले. श्री. साठवे गुरुजींची आणि माझी पहिली ओळख! गुरुजी म्हणाले, "दोनच वर्ग झालेत, तुम्ही वर्गाला बसा!" आणि त्या दिवसापासून ब्रह्मविद्येने माझ्या जीवनात प्रवेश केला.

माझा प्राथमिक अभ्यासक्रम सप्टेंबर ९५ मध्ये पुरा झाला, लगेच ऑक्टोबर ९५ मध्ये मला प्रगत अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेता आला. २॥ वर्षांचा प्रगत अभ्यासक्रम पुरा झाला. साधारण एप्रिल ९८ मध्ये प्रगत अभ्यासक्रम चालू असतानाच मला गुरुजींच्या वर्गात सेवा देण्याची संधी मिळाली व मी हळूहळू ब्रह्मविद्यामय होऊ लागले. आठवड्याचे चार चार वार मी सेवेसाठी देऊ लागले व त्याचीच परिणती म्हणजे ३ मे १९९९ रोजी मी पहिला महिला प्राथमिक

अभ्यासक्रमाचा वर्ग सुरू केला - माझ्या घरीच. वर्गाला ११ साधिका मिळाल्या. वर्ग दर सोमवारी दुपारी ४॥ ते ६ पर्यंत चालत असे. प्रत्येक वर्गासाठी श्री. फडकेसरंजी स्वतःचा वेळ खर्च करून मला उत्तम मार्गदर्शन केले. तसेच आमच्या गुरुजनांच्या आशीर्वादाने मी स्वतंत्रपणे ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेऊ शकले.

वर्ग घेताना आलेले अनुभव म्हणजे माझी जणू काही परीक्षाच असायची. दर सोमवारी काहीना काही घरगुती अडचणी उभ्या रहायच्या अशा की जेणेकरून मला थोडीफार विश्रांती किंवा अभ्यासाला मनाजोगती असत मिळायची नाही. पण ब्रह्मविद्येची शिकवण 'मनात नकारात्मक विचार आणायचे नाहीत' व सकारात्मक विचार करूनच २२ वर्ग पूर्ण झाले. २३ वा वर्ग २५ ऑक्टोबरला होता. २४ ऑक्टोबरला आमच्या घरात बाळ जन्माला आलं. आरोग्यसंपन्न नातू झाला तो रविवार होता. त्याच रात्री एकाएकी बाळाला श्वसनाचा वास सुरू झाला. इतका की त्याला इनक्युबेटरमध्ये ठेवून ऑक्सिजनचा पुरवठा करण्यात आला. हॉस्पिटलमधून मी माझा २३ वा वर्ग घेण्यास ४ वाजता तशा मनस्थितीत घरी आले. वर्गाची काहीही तयारी नसताना गुरुजनांच्या आशीर्वादाने वर्ग व्यवस्थित पार पडला. कशाही प्रसंगी कोणत्याही वेळी नकारात्मक विचार करायचेच नाहीत ही मुळी ब्रह्मविद्येची शिकवण. तशाही परिस्थितीत म्हणजे बाळाला बरं नसतानादेखील वर्गात सांगितले की पुढच्या सोमवारी ठरल्याप्रमाणे वर्गाची समाप्ती होईल व त्या दिवसाचा वर्ग संपवून मी बाळाला पहायला हॉस्पिटलमध्ये गेले. त्या वेळेपासून पुढचा सोमवार म्हणजे वर्गसमाप्तीचा १ नोव्हेंबर येईपर्यंतचे आठ दिवस मी जवळजवळ हॉस्पिटलमध्येच होते. आमचे बाळ त्या दिवसात गंभीर अवस्थेत होते व

जर तुम्ही परोपकारी असाल, तर तुमच्या गरजांची पूर्ती केली जाईल

त्याला कृत्रिम श्वासोच्छ्वासावर पाच दिवस ठेवावं लागलं. पण मनात सदैव सकारात्मक विचार. सोमवारी सकाळी १० वाजल्यापासून बाळाला वरं वाटू लागलं. व दुपारी ४।। वाजताचा माझा शेवटचा वर्ग मी शांतपणे आनंदात उत्साहात घेऊ शकले. हे सर्व ह्योण्यामागे माऊली ब्रह्मविद्येने मला जे मानसिक बळ दिले त्याला तोडच नाही.

वर्ग समाप्तीच्या वेळी प्रत्येक साधिकेने आपापले सहा महिन्यांचे अनुभव सांगितले. एक साधिका सौ. वाफ्ट म्हणून होत्या. त्यांचा मुलगा करगिलच्या बुद्धावर

होता व त्याचवेळी त्यांनी हा वर्ग दाखल करून घेतला होता. ब्रह्मविद्येमुळे त्यांना खूपच मानसिक बळ आलं व त्यांच्या मनातील नकारात्मक विचारांचे उच्चाटण झाले. अशाप्रकारे माझा पहिला प्राथमिक वर्ग सत्र अनंत अडचणी येऊनदेखील ठरल्याप्रमाणे श्री. फडकेसरांच्या मार्गदर्शनाखाली यशस्वीरित्या पार पडला.

हरी ३०!

सौ. सविता सुळे.

## मी नाही असे ह्योणेच शक्य नाही

विश्वास ठेव वा ठेवू नकोस  
वरकरणी भासणाऱ्या निर्जावात  
दगड - धोंड्यात मातीतही  
सर्व ठिकाणी मीच आहे

तुला दिलेल्या व्यष्टीमार्फत  
समष्टीचा रथ हाकायचा आहे  
म्हणून बुद्धीचे दान तुला  
भरभरून दिले आहे.

स्वतंत्र बुद्धीची माझी प्रतिकृती  
मला सार्थ अभिमान आहे  
बुद्धीच्या भ्रमात विसरला तू  
जीव-शिव एक आहेत.

शिव म्हण ईश्वर म्हण  
अल्ता म्हण जीझस म्हण  
तुला तुझे स्वातंत्र्य आहे  
नावात तसे करय आहे!

माझी मुलं माझा संसार  
माझं माझं माझं म्हणत  
पंचमहाभूतांचा देह तुला  
परत करावा लागणार आहे.

बुद्धीवरील मळभाच्या  
मायेला तू चकत आहेस  
पण मी, आणि मीच केवळ  
प्रकाशात स्थित आहे.

सर्व मार्ग खुले आहेत  
पडरिपु, सप्तरंग, सप्तधातू  
सप्तरस.....

जागोजागी विखुरले आहेत.

त्वाशिवाय जगायला  
चव का येणार आहे?  
कुणात कशाला - कशात कुणाला  
सुख - दुःख लाभणार आहे!

स्वतंत्र प्रज्ञेच्या स्तरावर  
आपापल्या मागनि जायचे आहे  
मायेत किती गुंतायचे  
ज्याचे त्यानेच ठरवायचे आहे.

- कुमारसिंह राजपूत

जो स्वतःचे काही देत नाही, दुसऱ्याचे मात्र घेऊ पाहतो तो अधिक चिंताग्रस्त असतो

## मी साठ वर्षांची तरुण आजी

मला माझ्या उतार वयात दमा झाला आणि अचानक मला ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जाण्याचाही योग आला. सहा महिन्यांचा वर्ग पुरा झाला. पाहिजे तेवढा मला शारीरिक बदल कोणताच जाणवला नाही, तरी चिकटोने प्रगत अभ्यासक्रम पुरा केला.

सर्व आठ श्वसनप्रकार सकाळी उठल्याबरोबर नियमित करते. अगदी नित्य नियमाने तोंड आणि दात धुण्याइतके. ह्या आठ श्वसनप्रकारात एक दिवसही खंड नाही. साधनेत तडजोड नाही.

स्वयंसेवकाचे जीवन जगते.... स्वयंपाक - भांडी - धुणी, सगळं सगळ्यांची आणि माझं मीच करते.

ब्रह्मविद्येला आल्यापासून विचारसरणी बदलली. आवाजात सुद्धा फरक झाला. आवाज मधुर झाला. शांत रहायला शिकले. सूचक स्वप्ने पडतात. शोडक्यात थोक्याची घंटा अगोदर वाजू लागते.

मी शिकवत असताना जबरदस्त अनुभव. १७ वर्षांची मुलगी नुसती बसायची. डॉक्टरांची ट्रिटमेंट चालू होती पण गुण आला नाही. तिने प्राथमिक वर्ग पुरा केला. प्रगत पुरा केला. आता शिवणाच्या क्लासला जाऊन आनंदाने जीवन जगत आहे. आई वडिलांची तिच्याबद्दलची समस्या नाहीशी झाली. एक घर आनंदी झाले.

आतापर्यंत मांडगावला ५० ते ६० महिला साधिका तयार केल्या आहेत. पाच बालवर्ग घेतले आहेत.

सध्या आरोग्याची धनसंपदा बरोबर घेऊन हिंडते

आहे. दमा कधी होता हेच विसरून गेले. आता अमृतांजन, क्विक्स, औषधांच्या गोळ्या ह्यांच्या किमती किंवा वाटल्या यांचा आणि माझा काही संबंधच नाही.

भूतलावर ब्रह्मविद्येच्या प्रसारने स्वर्ग अवतरावा हे माझे स्वप्न आहे, त्या शक्तीजवळ हेच मागणे आहे.!

- सौ. विमल जोशी

### अनुभव

#### सौ. सुधा ना. वेते

दोन तीन वर्षांपासून मला संधीवाताचा त्रास होत असल्यामुळे, सकाळीच उठल्यापासून खूप आखडल्यासारखे वाटे. प्राणायामामुळे मला खूपच मोकळे व हलके वाटायला लागले. मनोर्षर्य वाढल्यामुळे आत्मविश्वास निर्माण झाला. उतारवयामुळे जगण्याविषयी जे नैराश्य निर्माण झाले होते ते नाहिसे होऊन जगण्याविषयी प्रेम वाटायला लागले.

#### सौ. ज्योती सु. पिल्ले

मला कमी रक्तदाबाचा त्रास होता. मन अतिशय चंचल होतं. विचार खूप येत. पण सर्व नकारात्मक असायचे. त्यामुळे अधिकच त्रास होत होता. योग्य विचार करणे म्हणजे माहित नव्हते. चिडचिड, वैताग, नैराश्य वाढत होते. या अभ्यासक्रमाने माझा रक्तदाबाचा विकार नाहीसा झाला. व्यक्तीमत्वात निश्चित बदल झाला आहे. आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे. मी जे करते आहे ते योग्य आहे किंवा नाही याचा व्यवस्थित विचार मी करू शकते. शांत व प्रसन्न वाटते. सकारात्मक विचार करू लागले.

विचार करणारे व्हा विचारी होऊ नका

## ब्रह्मविद्या - निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली

ब्रह्मविद्या हे एक असं शास्त्र आहे की जे जगावं कसं हे शिकवतं. सर्व विद्यांचा उपयोग आपल्याला होतोच असं नाही किंवा आपण तो करतोच असंही नाही. पण ब्रह्मविद्या ही अशी विद्या आहे की जी जाणल्यावर मात्र त्याचा उपयोग आपल्या रोजच्या जीवनात केला तरच त्याचा फायदा होतो. त्यासाठी सातत्य, शिस्त, प्रामाणिकपणा ह्या तीन गोष्टी आवश्यक आहेत.

आपल्या आजूबाजूला सतत अशांतता, विसंगती आपल्याला जाणवत असते. मनाचा तोल जाऊन माणसं संतापत असतात. मात्र ब्रह्मविद्या शिकल्यावर आजूबाजूला कितीही कोलाहल, अशांतता, विसंगती असली तरी आपलं मन शांत असत, आनंदी असत.

ब्रह्मविद्येद्वारे प्रथम आतील बाजूने आपलं शरीर शुद्ध होतं. आपल्याला फक्त वास्तवातलं आणि स्वप्नातलं विश्व माहित असत. पण ब्रह्मविद्या आपल्याला आणखी सात दिशांची ओळख करून देते. या सात विश्वांवर आधारित सात श्वसनप्रकार आहेत. हे श्वसनप्रकार आपलं शरीर शुद्ध करतात. शरीरातील प्रत्येक पेशी शुद्ध करतात. आपला आत्मविश्वास वाढतो. शारीरिक आणि मानसिक बल देखील वाढतं. आपलं बोलणं, वागणं, चालणं सुसंगत होतं.

मी ब्रह्मविद्या सुरू केली आणि प्रामाणिकपणे साधना करण्यास सुरुवात केली. जसजसे दिवस जाऊ लागले तसतसा माझ्या प्रकृतीत फरक पडत गेला. मला

पोटाचा त्रास कायम होत असे. त्यामुळे माझ्या खाण्यावर बरीच बंधनं असत. काजू, पुरणपोळी, बर्फी, पोहे, इडली असे अनेक पदार्थ मी कित्येक वर्षं खात नव्हतो. पण आज मी या सर्व पदार्थांचा आस्वाद मनमुरादपणे घेऊ शकतो. रोज काजू खाणाऱ्या माणसाला त्यात विशेष वाटणार नाही. लहानपणापासून पोटाला त्रास होतो म्हणून मी काजू खात नसे पण ब्रह्मविद्येमुळे आज काकडीपासून ते काजूपर्यंत कोणताही पदार्थ मनात कोणतीही शंका न आणता खाऊ शकतो आणि खाऊन तो पचवू शकतो. माझा आत्मविश्वास वाढवणारी ही किमया केवळ ब्रह्मविद्येमुळे साध्य झाली आहे. सायनसचा त्रासदेखील आता ब्रह्मविद्येच्याच मार्गाने नाहीसा करण्याचा चंग मी बांधला आहे.

ध्यानधारणेमुळे माझं शरीर आणि मन स्वस्थ होण्यास आणखी मदत झाली.

- श्री. विकास भावे



प्रत्येक वस्तूतून होणार भगवंताचा आविष्कार त्या - त्या वस्तूच्या स्वरूपावर अवलंबून असतो

## आटपाट नगरात ब्रह्मविद्येचा वर्ग आहे!

आटपाट नगर आहे. ठाणे मोठं शहर आहे. 'पटवर्धन' यांचा छोटेखानी विभ्रंती बंगला आहे. बंगल्यात ब्रह्मविद्येचा वर्ग आहे. मोठमोठ्या रांगा नाहीत. पात्रता फक्त एकच आहे. विश्वास बसणार नाही असे सत्य आहे. ज्याचा श्वास आणि उच्छ्वास चालू आहे त्या प्रत्येकाला प्रवेश आहे. सर्वश्रेष्ठ ब्रह्मविद्या शिकण्याची मनोमन इच्छा, जिज्ञासा आणि तळमळ आहे.

ऑक्टोबर ९६ रोजी पहिला पाठ चालू झाला. पहिला धडा पंचतत्त्वाचा मिळाला. प्रत्येक यशाचा पाया म्हणजे पंचतत्त्वाचे अनुकरण (शिस्त, सातत्य, प्रामाणिकपणा, श्रद्धा आणि भक्ती) अशी भक्कम कोनशीला मनाल रुजली आणि आतापर्यंत ६ महिने कसे गेले ते कळलेच नाही.

दिलेला अभ्यास व श्वसनप्रकार याची सवय लावून घेतली. नियमितपणे सराव केला. कधीकधी पाठ समजेपर्यंत वाचत रहायचं. मनन चिंतन करायचं. फायदा असा होतो की डोकेदुखी जवळजवळ नाहीशी होते, मरगळ, निरुत्साह, निराशा इ. उच्चाटन, उत्साह, जोम, बल, शक्ती, आनंद आरोग्य वाढते, त्यामुळे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य लाभते. यापेक्षा आणखी काय हवे? शरीर स्वास्थ्य असेल तर मन स्वास्थ्य. मनस्वास्थ्य असेल तर आनंदी जीवन, सुखी जीवन जगण्याचा आनंद. अगदी 'ब्रह्मनंदाला' नाही पोहोचलो तरी आरोग्य संपदेची गुरुकिंत्स्नी मिळाली हे काय थोडे झाले.

म्हणून हे फक्त आग्रहाचे निमंत्रण. एकाने या,

सर्वांनी मिळून या. संधी दवडू नका. लाभ घ्यायला विसरू नका. फायदा होणारच. हेच मनात रुजवा. यश तुमच्या पाठीशी असेल ही खात्री बाळगा.

- एक साधक

### अनुभव

अरुंधती वसंत पंडीत

मला सर्दी, डोकेदुखी व श्वसनाचा त्रास होता. तो आता काही प्रमाणात कमी झाला आहे. मानसिक त्रास बराच होता त्यातील ३० टक्के कमी झाला आहे. मी माझ्या व्यक्तिमत्त्वाला खूप महत्व देते आणि त्याचे कायम निरीक्षण करित असते. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने व्यक्तिमत्त्वात प्रचंड प्रमाणात बदल झालेला जाणवला. स्वभाव मूळ्यात शांत होता, तो अधिक शांत झाल्याची जाणीव झाली. मनाची एकाग्रता वाढली. गुरुजींचे भाषण सतत दीड तास ऐकल्यामुळे नव्या विषयांची, शब्दांची ओळख झाली. आध्यात्मिक ज्ञानाची आवड मूळ्यातच होती ती अधिक वाढली. माझ्या अभिनयक्षेत्रात मला ताबडतोब लाभ जाणवला. गुरुजींच्या भाषणामुळे माझ्या वाणीवर, संभाषणात योग्य बदल झाला. एखादी गोष्ट दुसऱ्यास पटवून देण्याची क्षमता वाढली. आत्मविश्वास वाढला.



शांतता कधीही तुमचा घात करत नाही

उगम

शरीर, मन तुम्हाला दिलेले एक उपकरण आहे. त्याद्वारे तुम्ही स्वतःला या जीवनामध्ये व्यक्त करू शकता. तुमच्या आतील आत्म्याचे प्रतिबिंब तुमच्या जीवन-प्रणालीवर पडते. जेवढे शरीर - मन शुद्ध, निष्कलंक, त्याप्रमाणात हे प्रतिबिंब अधिक स्पष्टपणे सुंदर दिसू लागते. श्वास हेच जीवन असल्यामुळे तुम्ही श्वासावर जेवढे प्रभुत्व मिळवायला त्याप्रमाणात जीवनावर तुमचे प्रभुत्व असेल, धुमसत्या निखाऱ्यांवर, हवेचा जोरदार झोत टाकल्यास निखारे जसे धडधडून पेटतात त्याप्रमाणे जोमदार श्वासाने तुमच्यातील मंदावलेला अग्नी तेजाने तळपू लागेल. आठ श्वासप्रकारांच्या सरावाने हा प्रकाश, हे तेज, हे जीवन फुलविण्याचे कार्य संपन्न होते. झळझळणारा हा प्रकाश शारीरिक पातळीवर संपूर्ण आरोग्य, मानसिक पातळीवर पूर्ण आनंद, संतुलन, योग्य विचार तर आध्यात्मिक पातळीवर प्रगाढ शांतता, व्यापकतेची भावना, मूळ उगमाकडे जाण्याची प्रेरणा यात प्रतिबिंबित होते. ब्रह्मतेज उगमाकडे प्रवास करून अंतिमतः त्या तेजामध्ये विलिन होण्याची प्रक्रिया सुरू होते. जीवनाचा अर्थ व त्याचे अंतिम ध्येय याबद्दल अगदी सुस्पष्ट चित्र मनामध्ये रेखले जाते. ब्रह्मविद्या जीवनामध्ये प्रत्यक्ष अवतरल्याने अवघे जीवन ब्रह्ममय होते.

श्यामसुंदर श. गुप्ते



बलयांकित

अखंड प्रकाशाची प्रज्ञा

माझ्यामधून जेव्हा तेवते  
शल्यनिवारण आपले आपणच होते।  
सभोवतालच्या परिस्थितीत

पावलापावलागणिक दुःखाचे हुंकार  
कोणाकोणाला म्हणून समजावणार।

माझेच शल्यनिवारण करताना

पेटलेली माझी ज्योत  
मी तशीच मंदपणे ठेवली आहे तेवत।

प्रकाशाचे - प्रेमाचे लक्ष सहस्वबाहू

माझ्यामधून सर्वत्र पसरतात  
आसपासच्या पीडितांचे दुःख निवारण करतात।

असेन मी अखंडपणे अवकाश भरून

कुणी लक्ष देईल न देईल  
शल्यनिवारण चालूच राहील।

दान देता देता होतात

देणाऱ्याचे हात सुवर्णमय

तसे शल्य काढता काढता

माझे मन प्रकाशमय

आनंदमय

अनंतमय

प्रेममय, शांतिमय।

विश्वात सर्वत्र भरून राहिलेला

परंतु विश्वाहून वेगळ्या, कारणरहित,

परमेश्वर मी आहे।

मी परमेश्वर आहे.

सौ. सीमा पितळे

हे व्हावे ही श्रीची इच्छा !

## माझी ब्रह्मविद्या

'योग्य वेळी योग्य व्यक्ती भेटणे' महत्वाचे असते. आयुष्यात काही दुःखद घटना घडल्यास, कोणीतरी आपल असाव लागत ज्याच्याजवळ आपण मोकळेपणाने बोलू शकू व ती व्यक्ती आपल्या मनाला त्या दुःखद घटनेतून सावरायला मदत करते, जगण्याची उभारी देते.

काहीतरी वेगळ कराव, ह्य नेहमीचा हव्यास त्यात जीवनातील झालेल्या उलाढालीने जगण्याची उमेद हरवून बसलेले, निरर्थक, निरस, उदास असेच जीवन जगायचं म्हणून जगत होते. 'आतला आवाज' ओरडून सांगत होता, 'तू जे उरवलं ते हे जीवन नाही' असं जगणं नकोय. परंतु आतल्या आवाजाला बाह्य रुपाने माझा काहीच प्रतिसाद मिळत नव्हता. मरेपर्यंत हेच जीवन जगू असंच वाटत होतं. त्याने फक्त या कोषातून बाहेर पड हेच सुनावलं, धैर्य करून त्यावर चालण्यास आरंभ केला. खूप अवघड होतं हे सर्व, तरीही चालण्याचा निर्धार पक्का केला आणि या निर्धाराला मजबूत करण्यात हातभार लावला सौ. दीक्षितबाई यांनी. त्यांच्या हाती ब्रह्मविद्येचा पाठ पाहिला, कुतुहल म्हणून विचारणा केली, त्यांनीही ब्रह्मविद्येबद्दल उत्साहाने माहिती दिली. वाटलं, 'मला जे हवं होतं ते हेच होतं' योग्य वेळी योग्य व्यक्ती भेटली होती. योग्य वेळ ही साधली होती.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासवगिनी माझी निराशा केली नाही. मन, हवं ते मिळाल्याने शांत समाधानी झालं होतं. पहिल्याच श्वसन प्रकाराने गुरुजींच्या प्रवचनाने

मनाची मरगळ दूर झाली. शरीराला जे जडत्व आलं होतं ते हळूहळू कमी होत गेले. शरीर व मन दोन्हीही हलके फुलके होऊन आनंदाच्या वातावरणात तरंगू लागले.

पुन्हा सौ. दीक्षित यांच्याच आग्रहावरून मी प्रगतमध्ये प्रवेश घेतला. आग्रहावरून यासाठी की दोन वर्षांचा कलावधी, जमेल की नाही? वर्गाचे शुल्क पूर्ण भरणे जमेल का? असे अनेक प्रश्न पुन्हा मनाभोवती रुंजी घालू लागले. त्यांनी फक्त 'तू जा, सगळं व्यवस्थित होईल' असा विश्वास दिला.

आजचं जे सुंदर जीवन जगतेय त्याचे धन्यवाद सौ. दीक्षितबाई, मा. साठवे गुरुजी व माझ्या ब्रह्मविद्येला आहेत. होय ती आता माझी झाली आहे.

- सुनिता क्रांतीनाथ

### अनुभव

सौ. निता प्रदिप मुरांजन

मन स्थिर नसेल तर शरीराने कितीही साथ दिली तरी आपण आपली कार्ये नीट करू शकत नाही. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मी मनावर ताबा आणण्याचा आणि इंद्रियांना वळण लावण्याचा प्रयत्न करण्यास सुरुवात केली. या अभ्यासक्रमास येण्यापूर्वी माझा स्वभाव चिडका, मन अस्थिर, खूप काही करण्याची इच्छा परंतु निश्चित मार्ग व मार्गदर्शन लाभत नव्हते. ते मला मिळाले. शारीरिक सुदृढता अगदी १०० टक्के नाही तरी ८० टक्के लाभली. देवावरती विश्वास म्हणण्यापेक्षा या जगात आपल्यापाठी कोणीतरी उभा आहे याची जाणीव झाली.

चांगल्या अथवा वाईट सवयी आपल्या श्वसनावरच अवलंबून असतात

## साधकांचे अनुभव

### श्रीनिवास गोपाळ जोगळेकर

शांती कॉटेज, १ ला मजला, ब्लॉक नं. ४, ठाकूरवाडी,  
गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२

उच्चरक्तदाबाचा ग्रस होता. सदरहू ग्रस आता ओटोक्यात आला आहे. औषधाचे प्रमाण वैद्यकीय सल्ल्याने कमी करणार आहे. मन व शरीर उल्लसित आहे. प्राणायामाच्या सरावामुळे शरीर हलके झाल्यासारखे वाटते (वजन मात्र काट्यावर तेवढेच आहे) मन उत्साही झाले आहे. रुटीन क्रमातील कंटाळा व आळस कमी झाला आहे. श्वसनप्रकार व्यवस्थित करू लागल्यामुळे आपण सांगितलेली दोन रहस्ये उमजली -

१. संपूर्ण शरीर श्वसन करू शकते व त्यामुळे प्राणाचा परमेश्वराने दिलेला साठा कमी खर्च होतो व हवे तेवढे निरोगी आयुष्य जगू शकतो.
२. आपले संपूर्ण शरीर निरोगी ठेवावयाचे कारण भगवंताने आपल्याला जन्मतः निरोगी शरीर दिलेले आहे, तेव्हा ते परत करताना निरोगीच परत केले पाहिजे.

### सौ. कीर्ति हेमंत शेवडे

३७, प्रसाद बिल्डिंग, ओसवाल अपार्टमेंट, मॅटल हॉस्पिटलजवळ, पोस्ट ऑफीस वागळे इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे ४.

जवळचे संबंध असलेल्या व्यक्तींच्या लहान वयात झालेल्या असाध्य आजारामुळे व मृत्यूमुळे तसेच रस्त्यांवर होणाऱ्या अपघात व स्फोटांच्या बातम्यांमुळे जीवन खूप अशाश्वत आहे असे वाटू लागले होते. कधीही

काहीही वाईट ऐकू येईल अशी भीती निर्माण झाली होती.

निराशा जाऊन होकारार्थी विचार मनात रुजले.

नियमित श्वसन प्रकार करून खूपच उत्साह जाणवतो व मन प्रसन्न व शांत राहण्यास मदत झाली. कोणत्याही घटनेमुळे आलेला मानसिक ताण किंवा नैराश्य लगेचच जातो.

### अनिल अनंत नायक

७२/ रेवती आकाशगंगा, सरस्वती शाळेजवळ, रावोडी, ठाणे.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात करण्यापूर्वी मला तशी कोणतीही शारीरिक व्याधी नव्हती. पण नियमित सरावाने शरीर जास्त कार्यक्षम झाले. मानसिक व्याधी नव्हती. श्वसन प्रकार, प्रवचनांमुळे चुकीच्या विचारांचा पगडा दूर करता आलाच पण जीवनाकडे पहाण्याची दृष्टी अधिक विस्तृत झाली. जीवन हे अधिक चांगल्या प्रकारे जगण्याची उर्मी प्रचळ झाली.

ब्रह्मविद्येमुळे झालेला बदल हा अंतर्गत, एकरात्मक व सूक्ष्म आहे. तो अधिक चांगल्या पद्धतीने दृगोच्चर होण्यास थोडा अवधी लागेल. मनात संतोषाचा भाव बाळगून आनंदी जीवन जगण्यास सुरुवात केल्यामुळे सुखी माणसाचा सदरा सापडल्याचा अनुभव येतो. गुरुजींनी मला डोळस बनविले, दुसऱ्याच्या चुकीच्या कृतीमुळे होणारे दुःख नाहिसे झाले, आत्मविश्वासाचे एक नवीन दालन उघडून दिले.



### श्रीनिवास गडियार

सी-१०१, श्रुती पार्क, ढोकाळी, ठाणे ४००६०७  
पाठदुखी व सांधे (पायाचे) दुखण्याचा त्रास होता तो खूपच कमी झाला. अर्धशिशूचा त्रास होता तो पूर्णपणे थांबला. ऑसिडिटीसुद्धा थांबली.

पूर्वी राग झटकन यायचा. आता आधी आत्मपरीक्षण करण्याची सवय लागली आहे. यामुळे दुसऱ्याच्या चुका का झाल्यात व त्यात माझी काय चूक आहे ते लक्षात येते.

वैयक्तिक स्तरावर ध्यानप्रक्रियेची माहिती बहुमूल्य आहे.

### श्री. वासुदेव यादव भोईर

सहयोग निवास, बाळकुम पाडा नं. ३, बबली पेप्सी फॅक्टरीसमोर, ठाणे ४००६०८.

बद्धकोष्ठता, ऑसिडिटी तसेच नाकाचे हाड वाढल्यामुळे होणारा सर्दीचा त्रास व सर्दीनंतर होणारा कफ, खोकला इत्यादी शारीरिक तसेच घरगुती व आर्थिक समस्यांमुळे येणारा मानसिक ताण इत्यादी अडचणी होत्या.

नियमित केलेला प्राणायाम व मनापासून केलेले सर्व श्वसनप्रकार यामुळे बद्धकोष्ठता, ऑसिडिटीचे प्रमाण बरेचसे कमी झालेले आहे. सर्दीचा त्राससुद्धा कमी झालेला आहे. शारीरिक बदल चांगल्या प्रकारे झाला आहे.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे अवघ्या सहा महिन्यात शारीरिक व मानसिक अडचणीकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टीकोन व त्या समस्या सोडविण्याबाबतचा मिळालेला आत्मविश्वास हाच मोठा लाभ आहे.

### सी. वनिता नायक

६२/रेवती, आकाशगंगा, सरस्वती शाळेजवळ, राबोडी, ठाणे

ब्रह्मविद्येला येण्यापूर्वी मनाला एक प्रकारची उदासीनता वाटत होती. ह्या आजच्या व्यवहारी जगात चांगले व सरळ वागणे दिवसेंदिवस जड होत चालले आहे ह्याची जाणीव होताच मनाला ताण जाणवायला लागला. त्याचा परिणाम धरी कटकटी होऊ लागल्या. ह्यासाठी मार्गदर्शनाची आवश्यकता भासू लागली.

गुरुजींच्या प्रवचनामुळे योग्य भाषण, योग्य निश्चय, योग्य जाणीव ह्याचे ज्ञान झाले व व्यवहारात त्याचा उपयोग झाला. आयुष्याकडे वधायचा दृष्टीकोन सकारात्मक झाला. जग फारच सुंदर दिसावयास लागले. आत्मविश्वास वाढला.

ब्रह्मविद्येमुळे आरोग्याचा खजिना सापडला. दिव्यप्रकाशाच्या चमत्कारामुळे शरीराच्या छोट्या छोट्या कुरबुरी क्षणात नाहीशा झाल्या. विशेषतः विश्रंतीपाठातील बोधवचनानुळे व्यक्तीमत्व खूपच बदलले.

### श्री. मिलिंद च. घुले

११ अ, दिपक, नवघर रोड, मुलुंड (पू.) मुंबई ४०००८१

मानसिक अस्थिरता, मधुमेह यामुळे सातत्याने अशांतता जाणवत असे. एक जागी स्थिर बसणे अशक्य वाटायचे. शारीरिक, मानसिक स्वैर्य आल्यासारखे जाणवत आहे. सर्वांगीण व सारासार विचार करण्याची क्षमता वाढल्याचे जाणवत आहे.

ध्यानाला बसण्यास सुरुवात केल्यापासून आत्मिक समाधान मिळवू शकलो.

### श्री. दत्तात्रय एकनाथ कुलकर्णी

सीडी ११२-डी४, श्रीरंग सोसायटी, ठाणे ४००६०१  
ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने जीवनातील उत्साह, हुरूप वाढला,  
मरगळ झटकली गेली.

जगण्यातील आत्मविश्वास वाढला, किरकोळ शारीरिक  
अडचणी कमी झाल्या. मनुष्याच्या जीवनातील श्वासाचे  
महात्म्य समजले.

### सुधीर विष्णू सहस्त्रबुद्धे

सहस्त्रबुद्धे बिल्डिंग, ब्राह्मण सोसायटी, २ रा मजला,  
नौपाडा, ठाणे ४००६०२

दम्याची सुरुवात होती आता त्रास नाही. अंगाला कंड  
सुटत होती आता ८० टक्के गुण आहे. डोके दुखत  
असे आता दुखत नाही.

आत्मविश्वास वाढला, शरीर हलके वाटते. शांत झालो  
व एखाद्या गोष्टीचा सर्व बाजूंनी विचार करणे सुरु  
झाले.

व्याधी बऱ्याच प्रमाणात आटोक्यात आल्या. शरीराचा  
बोजडपणा कमी झाला.

### सौ. अनघा कुंटे

शिल्पाली सोसायटी, ब्लॉक नं. १०, आराधना  
टॉकिसमोर, ठाणे (प.)

ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात करताना शारीरिक अडचणी  
विशेष नव्हत्या. परंतु मानसिक अडचण थोड्या प्रमाणात  
होती म्हणजे कधी कधी मी एकदम नर्व्हस होत असे  
किंवा एखादी गोष्ट मनासारखी झाली नाही की मी  
निराश होत असे.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात केल्यापासून माझ्या  
व्यक्तिमत्त्वात खूपच बदल झाला आहे.

माझा आत्मविश्वास वाढला आहे. कोणतीही गोष्ट करताना  
कंटाळा येत नाही. ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे कोणतीही  
गोष्ट करताना आनंद, उत्साह वाटतो, दिवसभर कितीही  
काम केले तरी दमल्यासारखे होत नाही. कंटाळा येत  
नाही.

### सौ. अनघा शिरीष पित्रे

२०१ अमर टॉवर, भास्कर कॉलनी, नौपाडा, ठाणे  
(प.)

ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात करण्यापूर्वी माझी शारीरिक  
क्षमता बरीच कमी होती. साधारण ५ ते ६ तास सलग  
काम झाल्यावर मला दमल्यासारखे वाटावचे. तसेच  
ह्या क्लास सुरु करण्यापूर्वी मनामध्ये होकारार्थी विचारपेक्षा  
नकारार्थी विचार आधी पटकन यायचे.

आता माझी शारीरिक क्षमता पुष्कळ वाढली आहे. मी  
रात्रीपर्यंत फ्रेश राहू शकते. फक्त मध्ये १-२ तास  
विश्रांती घेऊन रात्रीपर्यंत सलग काम करू शकते.

### सौ. माधुरी यशवंत पारखी

केळकर चाळ, तळमजला, भारत गॅसच्या मागे, टेंभी  
नाका, टाऊन हॉलच्या समोर, ठाणे ४००६०१.

हाताची बोटे व कोपर यात किचीत दुखत होते. फेब्रुवारी  
१८ मध्ये उजवा फाय रस्त्यावरील लहान खड्ड्यात  
जोराने पडून दुखत होता. संसारातील अडीअडचणी,  
संकटे मनात भीती, अनिश्चितता, अस्वैर्य निर्माण करीत.  
नैराश्याचे विचार मनात येत. त्यामुळे प्रथम मनःस्वास्थ्य  
व नंतर शरीरस्वास्थ्य विधडत गेले.

आता मात्र आपण परमेश्वराचा अंश आहोत, तत्वमसि  
हे कळले. आपण वृद्ध नाही. आपल्या शरीरात सदैव  
नवनिर्मितीचे कार्य चालू असून आपण सदैव तरुण

ध्यानामुळे आणि ज्ञानामुळे माणूस अधिक समाधानी होतो

आहोत. आपणच आपले सच्चे मित्र आहोत. आपणच आपले भाग्यविधाते आहोत हे कळल्याने मन शांत झाले.

मन:शांती प्राप्त झाल्याने शरीरस्वास्थ्य प्राप्त झाले. पाय दुखणे पुष्कळ कमी झाले. मनातील विचारांची दिशा सकारात्मक झाली. मनात संतोष वाढू लागल्याने शरीरही आरोग्यपूर्ण वाढू लागले.

### सौ. सुनिता मधुकर पालकर

जय त्रिमूर्ती हौ. सोसायटी, वि. नं. ६/२९ मुंबई - पूना रोड, कळवा, ठाणे.

मी १९९२ च्या सप्टेंबरमध्ये शरीरगत रक्त न बनण्याच्या व्याधीने आजारी होते. आयुर्वेदीक औषधाने शरीरगत रक्त बनण्याची क्रिया सुरू झाली. परंतु भूक व्यवस्थित लागत नव्हती तसेच डाव्या बाजूची नाकपुडी सतत चोंदलेली असायची व डाव्या बाजूची कपाळाची शीर दुखायची. ब्रह्मविद्या सुरु केल्यापासून भूक लागण्यांत व श्वसनात सुधारणा झाली. कपाळाची शीर दुखणे बंद झाले.

आता उत्साही वाटते, चेहरा पूर्वीपेक्षा टवटवीत झाला आहे.

आळस कमी झाला आहे तसेच थोड्याशा कारणाने राग येत असे, असा राग येणे बंद झाले आहे.

### प्रज्ञा विठ्ठल यादव

विठ्ठल सायना दत्तमंदिर, दमाणी इस्टेट समोर, न्यू बिल्डिंग, यादव निवास, ठाणे २

ब्रह्मविद्येला सुरुवात करताना खरेतर शारीरिक व मानसिक अशा दोन्ही प्रकारच्या अडचणी होत्या. कोणतीही गोष्ट करायची म्हटली किंवा जास्त आनंदाचा प्रसंग

असेल) की डोक्याला नाही म्हटले तरी थोडेफार टेन्शन यायचे व त्यामुळे वा टेन्शनचे रूपांतर फिटमध्ये व्हायचे.

ब्रह्मविद्या करायला घेण्याअगोदर त्रास चालू होता परंतु सरावाला सुरुवात केल्यानंतर प्रथम मला मनाची शांती मिळाली. त्यानंतर प्रत्येक गोष्टीबद्दलचा आत्मविश्वास वाढत गेला.

मनाची शांती आणि आत्मविश्वास यामुळे जगातील कोणत्याही गोष्टीस सामोरे जाण्याची मनाची पूर्ण तयारी झाली.

### सौ. अमिता अतुल प्रभू

३/१७ अ, चाणक्य, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.)

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला घेण्यापूर्वी शारीरिक अडचणी बऱ्याच होत्या. त्यामुळे मानसिक अडचण होती. पोट सुटल्यामुळे पाठीच्या कण्यावर प्रेशर येऊन पाठदुखीने अस्वस्थता होती. मासिक पाळीचा बराच त्रास होत असल्याने कुठल्याही कामाचा कंटाळा येत असे त्यामुळे आळस वाढला होता.

आता स्वतःमध्ये बराच बदल जाणवतो. प्रकृती ठीक झाल्यामुळे उत्साह वाढू लागला आहे. स्वभावातही फरक पडला आहे. त्यामुळे सकारात्मक विचार वाढले आहेत. अजून थोड्या सरावाने बराच फरक पडेल अशी खात्री वाटते.

बरेच उपाय करूनही न पडलेला फरक अगदी सहा महिन्यात मिळाल्यामुळे मनाला उभारी आली आहे.

मनुष्य जसा विचार करतो तसाच तो होतो

### श्री. सदानंद बाबुराव गजवरे

२/७ गणेश व्हिला को.ऑ.हौ.सो.लि., कोलबाड रोड,  
प्रताप सिनेमाच्या मागे, ठाणे (प.) ४००६०१

मी मधुमेह पीडित पेशंट होते. चालताना सारखा थकवा वाटायचा नेहमी निरुत्साही असावयाचो. स्वभाव चिडचिडा असायचा. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मी या रोगावर १०० टक्के यश मिळवले. आता भरपूर पुष्कळ दूरपर्यंत चालत जातो व कसल्याप्रकारे थकवा जाणवत नाही.

मी घरात आनंदी आहे. सगळेजण माझ्या शांत स्वभावामुळे आश्चर्यचकित झाले. घरातील कामामध्ये मदत करतो. नेहमी प्रफुल्लीत असतो सर्व काही नियमित घडत आहे. ह्या वयातसुद्धा मी तरुण दिसत आहे. मी गुरूजी व ब्रह्मविद्येचा आभारी आहे व कृतज्ञ आहे. उर्वरित आयुष्यातही सराव नियमित करण्याचा दृढ निश्चय केलेला आहे.

### सौ. लिलावती सदानंद गजवरे

२/७ गणेश व्हिला को.ऑ.हौ.सो.लि., कोलबाड रोड,  
प्रताप सिनेमाच्या मागे, ठाणे (प.) ४००६०१

मी अस्थमा व मधुमेह पेशंट होते. बरेच उपचार घेतले. सर्दी, चालताना थकवा वाटायचा, विशेषकरून पावसाळा व हिवाळा त्रासदायक वाटायचा. पण ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात करताना पुढे पुढे असे जाणवू लागले की मी वरील रोगांवर निश्चित मात करू शकेन. त्याप्रमाणे मी पूर्ण बरी झाले. सर्दी कायमची गेली. थकवा नाहिसा झाला. मधुमेह नियंत्रणात आला. आता मी आनंदी आहे.

मी पूर्वीपेक्षा अत्यंत आनंदी झाले. माझ्या रोगांवर नियंत्रण आले. सर्वांशी चांगले संबंध प्रस्थापित करता

आले. घरात चांगले वातावरण निर्माण झाले. हा सराव मी आयुष्यभर राबविण्याचा प्रयत्न करणार आहे. मी सदैव ऋणी व आभारी राहीन.

मी आनंदी, उत्साही व तरुण दिसत आहे. मला सर्व रोगांपासून मुक्तता मिळाली आहे. निश्चितपणे मी जास्त जगू शकेन.

### श्रीमती मोहिनी अनंत फडके

दत्त टॉवर, १ ला मजला, ब्लॉक नं. १०२, ए विंग,  
तलावपाळी, ठाणे

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू करण्याचे वेळी डायबिटीस खूप वाढलेला होता. त्यानंतर औषधाने कमी होत नव्हता. माझ्या पतीचे निधन ३-४ महिन्यांपूर्वी झाल्याने मनस्थिती बरोबर नव्हती. डोळ्याला कमी दिसत होते. ते पण न दिसण्याचे प्रमाण वाढले होते. मनाला जगण्याची इच्छा नव्हती. घरी बसावयाचे ते तेथे क्लासमध्ये बस असे मुलांच्या सांगण्यावरून तयार झाले.

३-४ व्यक्तिकडून तब्येत सुधारली आहे असा रिपोर्ट मिळाला. चेहऱ्यावर तेज, उत्साह दिसून येतो.

डायबिटीस कमी झाला, तब्येत सुधारली, जगण्याची इच्छा उत्पन्न झाली. डोळ्यांना कमी दिसण्याने देवळात कीर्तन ऐकण्यास जाऊ शकत नाही. त्याबद्दल खेद नाहिसा झाला. देवळात जाण्याची गरजच नाही असे वाटू लागले. मानसिक टेन्शन कमी झाले.

### सौ. सुचिता सुरेश रावराणे

सुप्रभात अपार्टमेंट, तळमजला ब्लॉक नं. १, वीर  
सावरकर नगर, ठाणे ६

ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात करताना मला ॲसिडिटीचा

त्रास होत होता अधूनमधून पाठीत, छातीत दुखायचे. ब्रह्मविद्येच्या सरुवाला सुरुवात केल्यापासून माझे वक्तृत्व सुधारले आहे. चार लोकांत उभे राहून बोलण्याचे धैर्य निर्माण झाले आहे. आत्मविश्वास वाढला आहे.

### सौ. मंजुषा अरविंद सहस्रबुद्धे

ताराबाग, प्रशांत नगर, नौपाडा, ठाणे २

मी वर्गाला सुरुवात केली आणि दुसऱ्याच दिवशी माझ्या सासुबाईंचे निधन झाले. परंतु खचून न जाता मी नियमितपणे क्लास पार पाडला. माझे मन कमकुवत आहे परंतु ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे मला खूप बरे वाटत आहे.

बी. पी. नॉर्मल होत आहे. माझे निगेटिव्ह थिंकिंग कमी झाले आहे. माझा आत्मविश्वास वाढत आहे. कोणतेही काम मी विचारपूर्वक करू शकते. ही साधना मला अत्यंत आवडली आहे.

माझं व्यक्तीमत्वात निश्चितपणे बदल जाणवत आहे.

### हर्षदा नरेश पाटील

यमुना स्मृती बिल्डिंग, बाळकुम नाका, ठाणे  
ब्रह्मविद्या सुरु करताना मला थोड्या मानसिक अडचणी होत्या. उदा. मन लागत नव्हते. नेहमी नकारात्मक विचार मनात यायचे. स्वभाव चिडचिडा व्हायचा इ. ब्रह्मविद्या सुरु केल्यापासून मनाला शांती मिळाली आहे. आपलं मन मोकळं करावसं वाटतं. आजार जाणवत नाही. उदा. सर्दी, खोकला, थकवा इ. स्फूर्ती जाणवते. जोश आल्यासारखा वाटतो.

आत्मविश्वास वाढला आहे. होकारात्मक विचार करू लागले आहे.

श्री. जे. सी. दांडेकरांनी ब्रह्मविद्येबद्दल सांगितले. त्यांचे मी प्रथम मनापासून आभार मानत आहे. त्यांनी दाखविलेल्या मार्गाबद्दल त्यांचा आयुष्यभर ऋणी आहे. मला सुरुवातीस वाटले नव्हते की अतिशय उपयुक्त व अनमोल आयुष्याची दिशा बदलणारा असा ब्रह्मविद्येचा मार्ग असेल. त्याचप्रमाणे मार्गदर्शन, प्रबोधनही अतिशय परिणामकारक, सुंदर, मनावर प्रभाव पाडणारे आहे. मी आतापर्यंत केलेले वाचन हे नुसतेच वाचन झाले. त्यातील खरा अर्थ, बोध आपल्या गुरुकृपेमुळे झाला व आयुष्याचे ध्येय, अर्थ उलगडला नव्हता तो उलगडला आहे. स्वभावात व वागण्यात कमालीचा फरक पडला आहे. दिवसभर एक वेगळ्याच उत्साह शरीरात नांदत असतो. परमेश्वर म्हणजे काय ह्याची पूर्ण कल्पना आली आहे. आत्मा व परमेश्वर ह्यांचे नातेही जे वाचून किंवा इतर कोणीही सांगून समजले नसते ते ह्या ब्रह्मविद्येमुळे समजले. प्रगत अभ्यास करून समाजात ह्या विद्येचा प्रसार करण्याची इच्छा आहे. अजूनही सर्व क्षसनप्रकार नियमित करणे जमत नाही. हेही येथे प्रामाणिकपणे कबूल करत आहे. पण इच्छाशक्ती अपुरी पडते हे कारणही अर्थात मला कबूल करण्यास लाज वाटते. पण आता निर्धार केला आहे की काहीही झाले तरी मनाचा निग्रह करून पूर्णत्वाला जाणे हेच ध्येय ठेवले आहे.

- प्र. शं. कोकाटे



श्रद्धा = अनुभव नसताना अढळ विश्वास ठेवणे

एक दिवस सहज बसले असता श्वासोच्छ्वास चालू होता व श्वास घेताना तो आपल्या शरीरात खूप लांबवर पसरत असल्याची संवेदना जाणवली व आपण हे श्वासाचे तंत्र शिकावे असे मनात आले. पण ही विद्या कुठे शिकवली जाते हे ठाऊक नव्हते व माहित झाले तेव्हा त्याचे दोन महिने पूर्ण झालेले होते. नंतरच्या वर्गाला पावसाळ्या सुरू झाल्यामुळे मला जाता आले नाही. शेवटी समजल्यापासून आठ महिन्यांनी मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊ लागले व आज ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतर मला असे वाटले की आपण तो ह्याआधी चालू केला असता तर बरे झाले असते.

मला आमवाताचा त्रास होता. त्यामुळे एकसारखी हातांच्या व पायांच्या बोटांवर सूज राहिल्यामुळे वरची कातडी काळी पडली होती. आध्यात्मिक श्वसनप्रकार केल्यानंतर माझ्या लक्षात आले की कातडीचा रंग उजळला आहे व हाताच्या कोपरावर लहान लहान गाठी होत्या त्यासुद्धा विरचळत आहेत. सकाळी हे आठही श्वसनप्रकार केल्यानंतर शरीर अगदी हलकं होते. पूर्वी शरीरावर एक तऱ्हेचा जडपणा जाणवत होता तोसुद्धा जाणवेनासा झाला.

आजसुद्धा खांद्यांच्या सांध्यात हालचाल करताना अडथळा होत असल्यासारखे वाटते पण तोसुद्धा हे श्वसनप्रकार नियमित चालू ठेवल्यास पूर्णपणे निघून जाईल.

पूर्वी मला रात्री तीन तीन वाजेपर्यंत झोप येत नव्हती तीसुद्धा रात्रीच्या ध्यानाने साडेबारापर्यंत झोप येऊ लागली. ध्यानाने मन आत्मकेंद्रीत केल्यामुळे आतवाहारे शांतमयता जाणवू लागली.

- सौ. विमल सुंदरराजन

### श्री. मोहन पांडुरंग नेवाळकर

ब्रह्मविद्येत शिकवलेल्या प्राणायामाने तसेच ८ श्वसनप्रकारांमुळे शारीरिक स्वास्थ्य नक्कीच जाणवते. डॉक्टरांकडे होणाऱ्या खेपा १० टक्के कमी झाल्या. आमचे फॅमिली डॉ. किलजे यांनादेखील मी चर्चेमध्ये या अभ्यासक्रमाची माहिती सांगितली. त्यांनीदेखील स्वतः वर्गास येण्याचे ठरविले आहे. शारीरिक स्वास्थ्याबरोबरच अचूक बोलणे कमीतकमी शब्दात विचार मांडणे शक्य झाले. वायफळ बडबड कमी झाली. सकारात्मक विचारांचे महत्व कळले. माझ्यात होत असलेला बदल माझे मित्र, नातेवाईक सर्वांना जाणवला. सर्व विचारांना सामावून घेणारी विचारप्रणाली असू शकेल असे कधी वाटले नव्हते. पण ब्रह्मविद्येत ते गवसले, आपले ब्रह्मविद्या प्रसाराचे कार्य उत्तरोत्तर वाढावे व त्याचा अनेक जणांना लाभ व्हावा हीच शिवचरणी नम्र प्रार्थना.

### सौ. मिनाक्षी अशोक अमृतकर

हा नवीन प्रकारचा अभ्यासक्रम खूपच वेगळ्या असल्याने सुरवातीला हे प्रकार करताना थोडं वेगळं वाटत होतं. जडही जात होतं, पण हळूहळू शरीरावर ताबा (पूर्ण नाही) येऊन मनाचा निश्चय करून मी प्रयत्नपूर्वक याचा सराव करण्याचा प्रयत्न करू लागले. त्याप्रमाणात मला यशाही मिळू लागलं. पूर्वी माझ स्वभाव अतिशय रागीट होता. आता स्वभाव बऱ्यापैकी शांत झाला आहे. चिडचिडही कमी झाली आहे. मनःशांती बऱ्याच प्रमाणात मिळाली आहे. आपल्यामागे परमेश्वर उभा आहे ही भावना अधिक दृढ झाली आहे.

**साधक - श्री. नरेश नागेश कुलकर्णी**  
(डोंबिवली)

सतत सर्दी व डोकेदुखीचा त्रास असे. त्यामुळे शरीर अस्वस्थ असे. उत्साह नव्हता. कामाचा कायम शरीरावर, मनावर ताण असे, नुकतीच आई गेल्याने मन फार दुःखी होते. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने शारीरिक त्रास बराच कमी झाला. उत्साह वाढला. मन शांत होऊन ध्यानमार्गाकडे वळले. दुसऱ्याच्या आयुष्यात डोकावण्यापेक्षा स्वतःच्या आध्यात्मिक उन्नतीसाठी मन आतुर आहे. आपण चांगले काम करत असल्यास अपयश येणारच नाही याची पक्की खात्री झाली आहे.

**छत्रपती रामकृष्ण म्हणारे (वाळकुम)**

पूर्वी मला बद्धकोष्ठतेचा त्रास होता. चालण्याने थकवा जाणवायचा. हातापायाचे सांधे दुखायचे. क्षास घ्यायला त्रास व्हायचा आणि इतर बरेच काही. श्वसनप्रकारांमुळे शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक समाधान मिळाले. ध्यानाच्या सरावाने मनातील चंचलता कमी झाली. प्रसन्न समाधानी व हसतमुख रहातो. परमेश्वर जे काही आहे ते मीच आहे याची जाणीव झाली.

**शरद मुरलीधर तांबे (डोंबिवली)**

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने शारीरिक पातळीवर झालेले लाभ म्हणजे डाव्या गुडघ्याचे दुखणे बंद झाले. दातदुखी बंद झाली. रक्तदाबाचा त्रास कमी झाला. स्थूलपणा कमी होऊन कंबरेचा घेर साडेतीन इंचाने कमी झाला. या वर्षात डॉक्टरचे औषध एकदाही घ्यावे लागले नाही. कारण दुखण्याचा विचार मनातून पूर्णपणे काढून मी तरुण आहे हाच विचार मनात सतत जोपासला.

ट्रेनमधील रोजचा डोबिवली ते व्हि. टी. प्रवास सुखकारक झाला. कारण उभे राहून देखील मनामध्ये शांतपणे पाठांचे चिंतन चालू असे. पण आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे बसण्यासाठी जागा मिळते, तशी अपेक्षा नसतानादेखील, माझ्या व्यक्तिमत्वात झालेला हा लक्षणीय बदल बघून सोसायटी व ऑफिसमधील ६ मित्रांनीदेखील ब्रह्मविद्येचा लाभ घेतला. या अभ्यासक्रमात शिकविल्याप्रमाणे ज्या दिव्य तत्वात पूर्ण यश आनंद व शांती सामावलेली आहे त्या तत्वाचा अनुभव याच आयुष्यात घेण्याची पात्रता व क्षमता माझ्यामध्ये आली आहे.

**श्री. जयराम महादेव हजारे**

मुळात मला कोणतीही शारीरिक किंवा मानसिक अडचण नव्हती. पहिल्यापासून मी मनाने खंबीर आहे. या सरावाने माझ्या जगण्याच्या पद्धतीवर शिक्कामोर्तब झाले. ऋतुबदलामुळे होणाऱ्या सर्दीवर काही प्रमाणात नियंत्रण आले. ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानाने व सरावाने शरीराला प्रदूषणमुक्त करण्यास शिकलो. पुढील आयुष्य कसे सुखकारक जगता येईल त्याचा धडा मिळाला. स्वतःचे आयुष्य आपण वाढवू शकतो हा मार्ग मिळाला. तसेच आपल्याबरोबर दुसऱ्याचे जीवन कसे सुखी करता येईल याचा सल्ला देण्याचा मार्ग सापडला.



हवा कधी शिळी होत नाही

### शरद दत्तात्रय साठे

\* वर्गाला येण्यापूर्वी आर्थिक विवंचना, मानसिक कुंठरओढ व वयानुसार धकावट होती. वर्गाला आल्यापासून मन शांत आहे. आर्थिक व मानसिक विचार बाजूला पडून शारीरिक दुर्बलता बरीच कमी झाली आहे. प्राणायाम व योग्य विचाराने शरीर स्वास्थ्य लाभले आहे. मधुमेह, उच्च रक्तदाब नियंत्रणात आले आहेत. डोळ्यांचा नंबर २५ ने कमी झाला आहे.

### सौ. मालती दिनेश सावंत

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू करण्यापूर्वी मला मानेचा व ऑसिडिटीचा त्रास होत असे. पोट वरचेवर बिघडत असे. काही दिवसांपूर्वी मी खूप बारीक झाले होते व चेहऱ्यावरील सतेजपणा गेला होता. मात्र ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मला खूप फरक वाटायला लागला. माझ्या मानेच्या दुखण्याबाबत ७५ टक्के व ऑसिडिटीच्या बाबतीत ५० टक्के फरक पडला. आता खूप फ्रेश वाटते. चेहऱ्यावरदेखील एकप्रकारचे तेज आले आहे.

### जनार्दन बाबू चव्हाण

पूर्वी मला सर्दीखोकला वारंवार होई. शिवाय डोकेदुखी, सांधेदुखी, कंबरदुखी होत असे. पण ब्रह्मविद्येच्या सरावाने सर्दी खोकला पूर्णपणे बरा झाला आहे. माझ्या व्यक्तिमत्वात व विचार करण्यात खूपच फरक पडला आहे. रागामध्ये तर ९० टक्के फरक जाणवतो. कुठलीही गोष्ट करताना पूर्ण विचार करूनच करतो. त्यामुळे माझे काम पूर्णपणे पार पडते. मानसिक धैर्य वाढले आहे. तसेच आता कुठलाही निर्णय मी स्वतःच्या मनाने घेऊ शकतो. पूर्ण आत्मविश्वास आला आहे. नित्य हा व्यायाम करताना वेळेचेदेखील भान

रहात नाही. अभ्यासक्रमाचा ६ महिन्यांचा कालावधी केव्हा निघून गेला ते समजले देखील नाही. वयाच्या २५ व्या वर्षी जो विचार करीत होतो ती गोष्ट वयाच्या ५२ व्या वर्षी साध्य झाली आहे. एकंदरीत मला झालेला लाभ फारच आहे.

### बबन दगडू अडसूळ

मानसिक अडचणी होत्या. कठीण प्रसंगामुळे झोप येत नसे. रात्री मध्येच जाग यायची. मन अस्वस्थ असायचे. सतत विचारात असायचे. ध्यान व श्वसनप्रकारामुळे यांच्यावर मात करू शकलो. आता झोप व्यवस्थित लागते. वेळेवर उठणे वेळेवर कामाला जाणे जमते. तब्येतीत सुधारणा झाली आहे. रक्तदाब जो १४०-९४ होता तो १२०-८० झाला आहे. एखाद्या विषयावर परिणामकारक मत देता येते. प्रश्नाचे उत्तर अचूक व ताबडतोब सुचते. दुसऱ्याचे म्हणणे आता शांतपणे ऐकू शकतो.





### सौ. प्रतिमा प्र. मुळ्ये

आमच्या ऑफिसमध्ये सौ. जोशीबाई होत्या. त्यांची तब्येत बरी नसल्याने त्यांना दम्याचा विकार असल्यामुळे ७-८ वर्षापूर्वी स्वेच्छानिवृत्ती घेतली होती. एक दिवस अचानक मैत्रिणींना भेटायला त्या ऑफिसमध्ये आल्या. त्यांना मी ३-४ वर्षांनी पाहिल्यावर आश्चर्यचकितच झाले. त्यांचा तो तेजस्वी व आनंदी चेहरा, उत्तम प्रकृती पाहून, मधूर वाणी ऐकून मी त्यांना विचारले की ह्याचे रहस्य काय? तुमच्यात असा बदल एकदम कशामुळे झाला. त्यांनी 'ब्रह्मविद्या' असा एकच शब्द उच्चारला. म्हणजे काय? मी आश्चर्याने विचारले व त्यांच्याकडून सर्वकाही जाणून घेतले. त्यांनी प्रगत अभ्यासक्रम करून त्यात पण प्राविण्य मिळविले व त्या क्षणापासून मला उत्सुकता लागली होती की ब्रह्मविद्येचा क्लास कधी सुरू होतो व ते गुरू कधी शिकवायला सुरुवात करतील? कारण मला पण छोटे छोटे आजार झाले होते. मुख्य आजार म्हणजे १० ते १२ वर्षांपासून असलेली बद्धकोष्ठता व पोटात गॅस धरणे. तसेच ३ ते ४ वर्षांपासून डाव्या पायाचे हाड वाढल्यामुळे पाय दुखणे, सुजणे, चालणे अशक्य होणे त्यामुळे धकवा येणे. काम करण्यात उत्साह नसणे, कधी कधी मनात असा विचार येत असे की, आता माझी ५० वर्षे पूर्ण झाल्यामुळे माझे एक एक पाऊल वार्धक्याकडे वळू लागले आहे व नवीन नवीन रोगांना (आजाराला) हळू हळू सुरुवात होत आहे.

आणि काय आश्चर्य ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम सुरू होऊन दोन-तीन महिने झाल्यावर मी शास्त्रशुद्ध आध्यात्मिक शसनप्रकार करण्यास सुरुवात केल्यावर माझ्यामधील दैवी अंश हळूहळू फुलण्यास सुरुवात

होऊ लागली. मी तारुण्यात पदार्पण केल्याचे जाणवू लागले. रोज एक लिटर पाण्याचे सेवन केल्यामुळे माझे बद्धकोष्ठता व गॅसेसचे प्रमाण एकदमच कमी झाले. माझ्या अंगात असलेल्या उष्णतेचे व घाम येण्याचे प्रमाण खूपच कमी झाले. पाय दुखणे व सुजणे ह्याचे प्रमाण कमी झाले. तसेच मंदगतीत चाललेल्या कामांना गती येऊन उत्साहाने भराभर होऊ लागली. मनःशक्ती व मनोधैर्य वाढले. व्यावहारीक जीवनातील अडचणी मनोधैर्य वाढल्यामुळे सहजपणे दूर होऊ लागल्या. ही दैवी शक्ती प्राप्त होऊ लागल्यावर मनःशांती व समाधान लाभले आहे.

एखाद्याला अचानक धनलाभ झाल्यावर जसा आनंद होतो तसा मला अचानक ब्रह्मविद्येचा, दीर्घायुष्याचा लाभ झाल्याचा आनंद होत आहे. जसा मला लाभ झाला तसाच शरीराने व मनाने दीनदुबळ्या असलेल्या माझ्या मित्रमैत्रिणींना लाभ मिळविण्याकरीता मी प्रयत्नशील राहिन.

### व. रा. म्हापणकर

भल्या पहाटे गजरशिवाय उठण्याची सवय जडली. ध्यानाची बैठक व्यापक झाली. रक्ताचा अतिदाब आटोक्यात आला. छातीत पूर्वी होणारी धडधड व अनामिक भिती नाहीशी झाली. मधुमेहाचा जुनाट आजार जवळजवळ गेल्यात जमा झाला. औषधांचे डोस कमी झाले. वजन वाढले. पाठदुखी कमी झाली. ६२ व्या वयात सायकल, स्कूटर, मोटरसायकल चालवण्याचे धैर्य पुन्हा प्राप्त झाले. माझ्या मुलाच्या अतिगंभीर आजाराने मोठ्या धैर्याने दोन महिने प्राप्त परिस्थितीत, तहानभूक, उन्हातान्हात फिरणे, जागरण, चिंता वर्गरे

त्रास सहज सहन करू शकलो. माझी तब्येत धडधाकट राहिली.

प्रत्येकाच्या अनुभवास आलेल्या (दगदगीच्या, धावपळीच्या) सद्यपरिस्थितीत ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासास दुसरा पर्याय दुर्मिळ हाच माझा निष्कर्ष व अनुभव.

### सौ. मोहिनी जोशी

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासातून प्राणायाम करायला सुरुवात केल्यापासून इतका बदल झाला की संपूर्ण दिवस ताजेतवाने वाटू लागले. वाकीचे व्यायाम प्रकारदेखील जमू लागले आणि मी सतत करत गेले. ब्रह्मविद्येचे प्रकार व ध्यान करताना कधी चुकते आहे असे वाटले तरी खेद वाटला नाही. कारण साठेगुरुजींसारखे शिक्षक मार्गदर्शनासाठी असल्यामुळे कोणतीही शंका निरसन होत होती. तसेच संकोचपण वाटत नाही. ब्रह्मविद्येचा क्लास चालू असतानाच आमच्या भजनी मंडळाची सहल सातारा सज्जनगड व इतर ठिकाणी जाणार होती. गड चढायचा म्हणजे मनात भीती वाटली. शंका आली की गड कसा चढू शकू? परंतु एकदम एकाएकी आतापर्यंत शिकलेल्या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाची आठवण झाली व भराभर श्वास घेत केव्हाच गड चढून गेले. माझ्या सर्व मैत्रिणी माझ्याबद्दल धास्तावल्या होत्या. कारण ५ वर्षांपूर्वी माझे पोटाचं ऑपरेशन होऊन मला पुनर्जन्मच मिळाला होता. पण गड नुसता चढलेच नाही तर उतरलेदेखील. आणि मला प्रकषण जाणवले की हे ब्रह्मविद्येचेच फळ आहे.

ब्रह्मविद्येने वैचारीक पातळी उंचावली, शिवाय आध्यात्मिक बैठक हळूहळू वाढत चालली आहे. अशा त्या विद्येने मला बरच काही दिलं. ते अधिक

मिळविण्यासाठी आणि टिकविण्यासाठी सर्व श्वसनप्रकार सातत्याने करणं अतिशय महत्वाचं असतं. ह्याबद्दल शंका नाही. ति. रा. श्री. साठेगुरुजींसारखे अत्यंत तळमळीने शिकविणाऱ्या शिक्षकांची मी अत्यंत आभारी आहे व शतशः ऋणी आहे.

### श्रद्धांजली

आमचे ज्येष्ठ शिक्षक  
श्री. सुरेश खरे,  
श्री. प्रभाकर देसाई  
यांचे दुःखद निधन झाले.

तसेच प्रगतचे साधक  
श्री. विजयकुमार जोशी  
यांचेही निधन झाले.

ब्रह्मविद्या साधक संघ परिवार  
त्यांच्या कुटुंबियांच्या न भरून  
येणाऱ्या दुःखात सहभागी आहे.

## मला आलेला एक आगळा वेगळा अनुभव

१९९७ सालची ही गोष्ट आहे. श्रीरंग सोसायटीमध्ये ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम सुरु करण्याबद्दल एक व्याख्यान आयोजित केले होते. व्याख्यान संपल्यावर मी बाहेर आलो, माझ्या पुढे ३-४ माणसे चालली होती. इतक्यात गुरुजी म्हणून हाक माझ्या कानावर आली. मी तिकडे दुर्लक्ष केले. ती मंडळी निघून गेली. परत गुरुजी म्हणून हाक कानावर आली. माझ्या बाजूने एक काळा कोट टोपी घातलेले वृद्ध गृहस्थ चालले होते. मला वाटले ही हाक त्यांना उद्देशून आहे. परंतु ते गृहस्थ निघून गेल्यावर परत हाक ऐकू आली म्हणून मी थांबलो. बोलावणारे गृहस्थ माझ्याजवळ आले व मला साठे गुरुजी समजून माझ्याशी बोलावयास सुरुवात केली. तेव्हा त्यांना मी समजावले की, अहो मी साठे गुरुजी नाही. तरी ते खात्रीपूर्वक सांगू लागले, अहो तुम्हीच तर एवढा वेळ भाषण दिलेत व नंतर मी तुमच्याशी बोललोसुद्धा. मी परत त्यांना सांगितले, मी गुरुजी नाही. गुरुजी अजून हॉलमध्येच आहेत. तरीसुद्धा त्यांचा विश्वास बसत नव्हता. आमच्या बाजूने जात असलेल्या दोन साधकांनी आमचे बोलणे ऐकले व परत त्या गृहस्थांना समजावून सांगितले की साठे गुरुजी आत हॉलमध्येच आहेत. तेव्हा ते गृहस्थ हॉलमध्ये गेले.

त्या व्याख्यानानंतरच्या आमच्या वर्गात गुरुजींनी सर्वांना सांगितले की ध्यानामध्ये तुमच्या ठिकाणी माझे अस्तित्व पहा. ही गुरुजींशी माझी झालेली एकरूपता मी आधीच अनुभवलेली होती.

- मिलिंद टिल्लू

देणगीदारांची नावे

१. स्नेहल शिंदे सौ. शुभांगी दिघे मंदाकिनी दीक्षित	३८००/-	२४. श्री. अरविंद औंधे	५००/-
२. श्री. बी. एस. गोदूर	५०१/-	२५. श्री. प्रदिप शिवाजी लोंढे	५०५/-
३. श्री. जे. ई. कोलेट सेकीरा कोलेट	५००/-	२६. श्री. छत्रपती रामकृष्ण म्हणेरें	५०५/-
४. श्री. व्ही. एम्. साने	२००/-	२७. श्री. अनंत श्री. जोगळेकर	१०१/-
५. श्री. विठ्ठल अश्रित	५०१/-	२७. सौ. शैलजा प्रदिप नागरे	५०१/-
६. श्री. एम. जी. मायकेल	५०१/-	२८. सौ. निवेदिता सिंग	१०१/-
७. श्री. मुकुंद साठे गुरुजी	५०१/-	२९. सौ. संध्या डांगे	१०१/-
८. सौ. लीना पारेकर	५००/-	३०. श्री. दत्तात्रय स. उदास	१०१/-
९. सौ. स्मिता राणे	५०१/-	३१. कै. आनंदीबाई पाटील स्मरणार्थ श्री. प्रभाकर पाटील यांजकडून	५०१/-
१०. श्री. राजाराम सुर्वे सौ. मंजिरी सुर्वे	१००१/-	३२. श्री. स्वामीनाथ राऊळ	१०५/-
११. सौ. सुगंधा इंदूलकर	५०१/-	जयराम जे. गोरे	५०१/-
१२. सौ. प्रविता पुसाळकर	५००/-	सौ. अंजली जोगळेकर	५०१/-
१३. श्री. वसंत भाटकर	५०१/-	श्री. आर. बी. गावकर	५०१/-
१४. सौ. सुप्रिया पेठे	५०१/-	सौ. रश्मी रमेश चव्हाण	५०१/-
१५. श्री. वासुदेव जोशी	५०१/-	सौ. क्रांती कृष्णकुमार राजाध्यक्ष	५०१/-
१६. श्री. एन. एस. वेटे	१०१/-	आर. एस. शालोम	५०१/-
१७. श्री. मोहन देशपांडे	५०१/-		
१८. श्री. एस. एस. देसाई	५०१/-		
१९. श्री. एल. व्ही. पाटील	५०१/-		
२०. श्री. दळवी	५०१/-		
२१. श्री. श्रीकृष्ण वामन पाठक	२००/-		
२२. सौ. मंगला कुलकर्णी	१००/-		
२३. सौ. मीरा मराठे	५०१/-		

## ध्यानाची बोधवचने

माझ्या आयुष्याचा स्वामी मी आहे - जे करण्याची माझी खरी इच्छा आहे ते करण्याचा मी निश्चय करतो. मी अत्यंत आनंदी आहे - मला पूर्वी असे कधी वाटले नव्हते, पण आता मला माहित आहे - माझ्या अस्तित्वाच्या सर्व शक्तीनिशी मला हे जाणवले आहे की मीच माझ्या आयुष्याचा स्वामी आहे - आणि आता मी या भावनेशी प्रामाणिक आचरण करण्यास प्रारंभ करत आहे.

### माझा स्वतःचा विचार

माझ्या अथवा मानवाच्या इच्छेपासून उत्पन्न झालेल्या माझ्या विचारांचा मी पूर्णपणे त्याग करतो. मी प्रत्यक्ष जीवनाच्या वैश्विक विचारातच राहतो.

### माझी स्वतःची भावना

माझ्या शरीरापासून अथवा माझ्या इच्छेपासून उत्पन्न झालेल्या प्रत्येक भावनेचा मी पूर्णपणे त्याग करतो. मला केवळ माझ्यामध्ये येणाऱ्या त्या शाश्वत तत्वाचा ओघ जाणवतो व माझ्या लक्षात येते की माझ्या व्यक्तीमत्वात प्रतिबिंबित झालेले, माझे सत्य स्वरूप आणि ते शाश्वत तत्त्व, हे एकाचेच आहे.

### माझी स्वतःची क्रिया

क्रिया करण्याच्या, माझ्या स्वतःच्या प्रत्येक इच्छेचा मी पूर्णपणे त्याग करतो. माझे पवित्र आत्मतत्त्व जी इच्छा प्रदर्शित करेल ती करण्यासाठी, माझ्यामधील त्या शाश्वत सम्राटाची इच्छा जाणण्याचा व ओळखण्याचा शोध मी घेतो.

### माझी स्वतःची स्मृती

कधी उत्पन्न करण्याचे अथवा आठवण्याचे माझे सर्व प्रयत्न मी सोडून देतो, मी पूर्णपणे त्यांचा त्याग करतो, तो परमात्मा माझ्यामध्येच आहे आणि प्रतिबिंबामध्ये जे सत्य, तो प्रकाश पूर्णपणे उत्पन्न करण्यासाठी लागणारे ज्ञान, अचूक दैवी स्मृति, परिपूर्ण शक्ती - मला प्रदान करत आहे.

### माझी स्वतःची कल्पना

दिव्यस्मृती, कल्पना आणि प्रेरणा ह्यांच्या सहाय्याने मी केवळ तुम्हालाच जाणतो - तो एकमेव, शाश्वत, चिरस्थायी, अविकारी, स्वतःस प्रकट करणारा, सर्वांचे उगमस्थान - आदि आणि अंत - अनादि आणि अनंत तेच की ज्याच्यामध्ये मी राहतो, असतो आणि जगतो.

### ९ शाश्वत सत्य

मी सर्व आहे - मी पूर्ण आहे - मी बलवान आहे - मी शक्तीशाली आहे - ९मी प्रेमळ आहे - मी सुसंगत आहे - मी श्रीमंत आहे - मी तरुण आहे - मी आनंदी आहे.

सृष्टीतील सर्व अस्तित्वे एका सूत्रात ओवलेली आहेत

## अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाचे दुर्मिळ योगशास्त्र

आज जगात अनेक धर्म व अनेक पंथ आहेत. परंतु ब्रह्मविद्या हा काही तसा एखादा धर्म नाही किंवा वा अभ्यासक्रमाद्वारे एखादा पंथ निर्माण करण्याचा उद्देशही नाही. सर्व धर्मांमध्ये एक तत्व आवर्जून सांगितले जाते, ते म्हणजे प्रत्येक मनुष्यामध्ये **दैवी अंश आहे**. ब्रह्मविद्या ही आपल्यामधील **दैवी अंश फुलविण्याची एक पद्धत, एक वाट किंवा एक मार्ग आहे**.

**मानवी आयुष्यात अल्पजिवित्त, आजारपण, वृद्धत्व, गरिबी, अपयश या गोष्टी अटळ आहेत असे वाटणे ही फार मोठी चूक आहे.** हा आपला धम आहे. तुमच्यामध्ये, माझ्यामध्ये जो **दैवी अंश आहे, जो दैवी शक्ती आहे त्या शक्तीला अशक्य असे काहीच नाही.** या शक्तीच्या साहाय्याने तुम्हाला आपल्या जीवनातील सर्व उणीवा भरून काढता येतील. वा अभ्यासक्रमामध्ये ज्या पद्धती दिलेल्या आहेत, त्यांच्या मदतीने तुम्हाला तुमच्यामधील **दैवी अंश ओळखण्यास व त्यांचे स्वरूप जाणण्यास सहाय्य होईल.** तसेच तुमच्यातील **दैवी शक्तीच्या रोजच्या जीवनात कसा वापर करायचा हे देखील लक्षात येईल.**

वरिल सर्व विधाने तुम्हाला अतिशय अद्भुत वाटण्याची शक्यता आहे. परंतु जोपर्यंत तुम्ही या पद्धतीचा अभ्यास करून त्यांचा स्वतःच्या जीवनात उपयोग करत नाही, तोपर्यंत तुम्हाला या विधानांची सत्यता पटणार नाही व त्याबद्दल दृढ विश्वासदेखील होणार नाही.

या सर्व सूत्रींमध्ये, सर्व प्राण्यांमध्ये, सर्व मानवांमध्ये

एक **दैवी शक्ती आहे, एक दैवी अंश आहे** या विधानाला बहुतेक फारच थोडे लोक विरोध करतील. परंतु ही शक्ती काय आहे व तिचा वापर कुठे व कसा करावा हे जाणणारे लोक फारच थोडे सापडतील. तरीदेखील मानवामधील हे दिव्यत्व ओळखण्याच्या व या दैवी शक्तीचा वापर करण्याच्या पद्धती आज आपल्यापर्यंत या अभ्यासक्रमाच्या रूपाने आल्या आहेत.

आजसुद्धा या पद्धती मानवी जीवन सुधारण्यास, अधिक विकसित करण्यास अत्यंत उपयुक्त आहेत. त्यांचा विनियोग आपल्याला उत्तम प्रकृती, प्रबळ मनःशक्ती संपादन करण्यासाठी तसेच व्यावहारिक जीवनातील अडचणी सोडविण्यासाठी अत्यंत दिनचूकपणे करता येतो.

ही दैवी शक्ती तुम्हाला उत्तम स्वास्थ्य, यश, धैर्य, समता, शांति आणि आनंद प्राप्त करण्यास सहाय्य करील. वरील सर्व सहज शक्य आहे. परंतु त्यासाठी या पद्धतीचा अभ्यास करण्याचे व त्यातील तत्त्वे व नियम आपल्या आयुष्यात उतरविण्याचे कष्ट तुम्ही घेतले पाहिजेत.

शारीरिक आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य हा सुखी जीवनाचा पाया आहे. आजार, वार्धक्य, चिंता, भय, काळजी, नैराश्य, दारिद्र्य आणि तणाव अशा प्रतिकूल परिस्थितीत जखडून रहावेसे कुणालाच वाटत नाही. म्हणूनच तुमचे मन अशा स्थितीतून मुक्त होण्याची वाट नेहमी शोधत असते.

तुम्ही आजवरच्या आपल्या जीवनात या दिव्य

मुक्त होण्यासाठी प्रथांचे उल्लंघन करणे जरूरीचे आहे

अंशाचा अनुभव घेण्यासाठी काही केले आहे का? ब्रह्मविद्येचे अभ्यासक्रम, श्रेष्ठ ज्ञानी पुरुषांनी शोकडो बर्षे केलेल्या संशोधनाचे सार आहे आणि तुमच्यामधील या दिव्य अंशाची, या परमात्म्याची, या भगवंताची तुम्हाला ओळख करून देणे, हेच ब्रह्मविद्येचे श्रेष्ठ उद्दीष्ट आहे.

आपल्या जीवनास कारणीभूत असणाऱ्या या दोन्ही गोष्टी, म्हणजेच आपला "श्वास" आणि आपला "विचार" आपण जन्मापासून वापरत आहोत, परंतु कोणीही या कशा वापरल्यात ते आपल्याला शिकवलेले नाही. नेमके हेच आपण या अभ्यासक्रमात शिकणार आहोत.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमांचे दोन विभाग आहेत.

(१) सकाळी करावयाचे प्राणायाम व इतर शास्त्रशुद्ध आध्यात्मिक श्वसनप्रकार

(२) रात्री करावयाचे किंवा आपल्या सोयीनुसार पहाटे करावयाचे ध्यानाचे प्रकार.

आपला श्वास हेच आपले जीवन आहे. जोपर्यंत श्वास आहे तोपर्यंत जीवन आहे. या प्रकारे आपले जीवन पूर्णतः श्वसनावर अवलंबून आहे. श्वासामार्फतच जीवनावश्यक प्राणवायू व प्राणशक्ती आपल्या शरीरात घेतली जाते. प्राणवायूने रक्त शुद्ध होते व प्राणशक्तीने मज्जासंस्थेचे कार्य चालते. बहुतेक सर्व रोग व आजार पुरेसा प्राणवायू व प्राणशक्ती शरीरात न आल्यामुळे उद्भवतात.

या प्रकारे शरीराचे आरोग्य योग्य श्वसनावरच पूर्णतः अवलंबून आहे. आपण जरी जन्मल्यापासून श्वास घेत असलो तरी आपण योग्य प्रकारे श्वसन करतोच असे नाही. योग्य श्वसन हे शिकूनच साध्य

होते. या आध्यात्मिक श्वसन प्रकारांच्या सरावातून नेमके हेच साधले जाते. नियमित सरावाने शरीरास योग्य श्वसनाची सवय होते व हळूहळू फुफ्फुसांची क्षमता वाढल्याने अधिक प्राणवायू व प्राणशक्ती शरीरात येते व हे शरीर यंत्र अधिक कार्यक्षम व निरोगी होते.

'ध्यानाच्या' वावतीतही हेच म्हणता येईल. ज्याप्रमाणे योग्य श्वसनाने शरीर शुद्ध होते त्याचप्रमाणे योग्य ध्यानाने मन शुद्ध होते. शुद्ध मनाचा मनुष्य नेहमी आनंदी, उत्साही, एरोपकारी व आरोग्यसंपन्न होतो.

या अभ्यासवर्गात शिकविले जाणारे सर्व आध्यात्मिक श्वसनप्रकार अतिशय सोपे असून ते करण्यास साधारण एक तास लागतो. अर्थात पहिल्या दिवसापासून इतका वेळ लागणार नाही. शरीराची क्षमता हळूहळू २५ आठवड्यात वाढवत नेली पाहिजे. ध्यानाच्या ज्या सोप्या पद्धती या वर्गात शिकविल्या जातील, त्यांचा सराव करण्यास साधारण ४५ मिनिटे लागतील. या आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या तंत्राचा फायदा अनेकांनी घेतला आहे व बऱ्याच जणांनी अस्थमा, सांधेदुखी, रक्तदाब, हृदयविकार, मानसिक दौर्बल्य, निराशा, निद्रानाश, निरुत्साह अशा अनेक विकारांवर मात केली आहे. तर मग तुम्ही ब्रह्मविद्येच्या या प्राचीन योगशास्त्राचा व तत्त्वज्ञानाचा लाभ का घेत नाही?

मुंबईत ठाणे, मुलुंड व डोंबिवली येथे ब्रह्मविद्येच्या खालील चार अभ्यासक्रमांचे वर्ग नियमित घेतले जातात.

(१) बालवर्ग : हा एकंदर ७ आठवड्यांचा असून दर आठवड्याला एक दिवस वर्ग घेतला जातो. हा वर्ग खास लहान मुलांसाठी असून १० वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या कोणत्याही लहान मुलास हा अभ्यासक्रम करता येईल.

अभ्यासक्रमाचे देणगी शुल्क : रु. १००/-

पत्रद्वारा : रु. १२५/-

(२) प्राथमिक अभ्यासक्रम : हा एकंदर २५ आठवड्यांचा असून दर आठवड्याला एक दिवस वर्ग घेतला जाईल. १५ वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या कोणत्याही व्यक्तीस हा अभ्यासक्रम करता येईल.

अभ्यासक्रमाचे देणगी शुल्क : रु. ४००/-

पत्रद्वारा : रु. १२५/-

(३) प्रगत अभ्यासक्रम : प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यावर इच्छुकाना या अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश मिळू शकेल. हा एकंदर १०४ आठवड्यांचा अभ्यासक्रम असून यात वरील पाठवळीचे क्षसनप्रकार व ध्यानप्रकार शिकविले जातात.

अभ्यासक्रमाचे देणगी शुल्क : रु. २५००/-

पत्रद्वारा : रु. ३०००/-

(४) प्रदीपक अभ्यासक्रम : हा अभ्यासक्रम केवळ होतकरू शिक्षकांसाठी आहे. ज्यांनी प्रगत अभ्यासक्रम वरास्वीरित्या पूर्ण केला आहे. ज्यांची शिकविण्याची इच्छा आहे, त्यांनाच हा अभ्यासक्रम करता येईल. शिकाव निवडक प्रगत साधकांनाच या अभ्यासक्रमास प्रवेश दिला जाईल. हा अभ्यासक्रम दोन वर्षांचा आहे व दर आठवड्याला एक दिवस वर्ग घेतला जातो.

अभ्यासक्रमाचे देणगी शुल्क : रु. २५००/-

पत्रद्वारा : रु. ३०००/-

वरील सर्व अभ्यासक्रमात दर आठवड्याच्या वर्गात इतकेच साधकाला एक लेखी पुस्तिका दिली जाते. या पुस्तिकेत त्या आठवड्याचा विषय सविस्तर दिला जातो. या पुस्तिकांमुळे घरी अभ्यास करणे तसेच

एखादा वर्ग बुडाल्यास तो अभ्यास भरून काढणे सोपे होते.

पत्रद्वारा अभ्यास: मुंबईबाहेरील साधकांसाठी वरील सर्व अभ्यासक्रम पत्रद्वारा करण्याची सोय उपलब्ध आहे. पत्रद्वारा अभ्यासात दर आठवड्याला एक याप्रमाणे अभ्यासक्रमाच्या पुस्तिका टपालाने पाठविल्या जातात. या पुस्तिकेत साधनेचा तसेच तत्वज्ञानाचा भर सविस्तर व सोप्या पद्धतीने दिला आहे. या पुस्तिका वाचून त्याप्रमाणे बिनचूक सराव करता येतो. काही शंका असल्यास पत्रद्वारा अशा शंकांचे निरसन करण्यात येते. पत्रद्वारा अभ्यासासाठी लेखाच्या शेवटी संपर्क साधण्यासाठी पत्ता दिला आहे.

सुमारे १२०० वर्षांपूर्वी भारतातील नालंदा हे फार प्रसिद्ध विद्यापीठ होते. नाना देशीचे व प्रांताचे तत्वज्ञानी, वैज्ञानिक व अभ्यासू विद्यार्थी इथे शिक्षणासाठी येत असत. या नालंदा विद्यालयात "तत्वज्ञान व योग" यांचा विभाग होता. श्रेष्ठ गुरू व तांत्रिक, गुरू पद्मसंभव या विभागाचे प्रमुख होते. त्यांच्या दिव्य दृष्टीला भविष्यकळात होणारा नालंदा विद्यालयाचा नाश दिसत होता. त्यामुळे व तिबेटच्या राजाच्या विनंतीमुळे ते आपल्या निवडक शिष्यांसह तिबेटमध्ये गेले. या ठिकाणी त्यांनी आपला आश्रम स्थापन केला. पुढील शतकानुशतके गुरू पद्मसंभवांची ही पवित्र गूढ विद्या निवडक विद्यार्थ्यांना व साधकांना शिकवली जात होती.

१९ व्या शतकाच्या अखेरीस एक इंग्रज गृहस्थ तिबेटमध्ये जाऊन ही दुर्मिळ विद्या शिकून आले. या गृहस्थांचे नाव 'गुरु डिंग ले मी' असे होते व त्यांनी या प्राचीन विद्येचा जगभर प्रसार केला,



‘ब्रह्मविद्या साधक संघ’ ही एक धर्मार्थ संस्था असून, चॅरिटेबल कॉमिशनरकडे संस्थेची नोंदणी केलेली आहे. या प्राचीन व दुर्मिळ योगशास्त्राचा प्रसार करणे हेच संघाचे मुख्य कार्य आहे. देणग्यांतून मिळालेल्या रकमेचा विनियोग याच उदात्त हेतूसाठी केला जातो. संघाचे सर्व कार्यकर्ते व शिक्षक संस्थेचे कार्य विनामूल्य व सेवाभावाने करतात.

कार्यालयाना पत्ता - फडकेज शॉर्टहॅंड अँड टाईपरायटिंग इन्स्टिट्यूट, अग्र्यारी रोड, जांभळी नाका, तलावपाळी, ठाणे ४०० ६०१.

दूरध्वनी क्र. - ५३३ ३७६१

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा : पत्रद्वारा अभ्यासासाठी द्वारा : श्री. शंकर वि. परांजपे, चिंतामणी सोसायटी, ब्लॉक नं. २६, बिल्डिंग ३, बदनराव कुलकर्णी मार्ग, मुलुंड (पु.), मुंबई ४०००८१. दूरध्वनी - ५६७७४५७

मुंबईतील वर्गासाठी -

ठाणे - श्री. मुकुंद साठगे ५४४२३६७

श्री. विकास फडके ५३३४९५०

मुलुंड - श्री. जयंत दिवेकर ५६८११८२

डोंबिवली - श्री. संजय साठे (९११) ४४१४५३

- प. पु. दिवेकर

श्रद्धांजली  
आम्हाला यांचे सदैव स्मरण आहे!  
कारगिल येथे  
आपले नरवीर, शूरवीर जवान  
लढता लढता धारातीर्थी पडले  
त्यांना मनःपूर्वक श्रद्धांजली



प. पु. साठवेगुरुजी



ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग  
न्यू इंग्लिश स्कूल येथे भोळे सभागृहात प. पू. साठवेगुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली घेताना