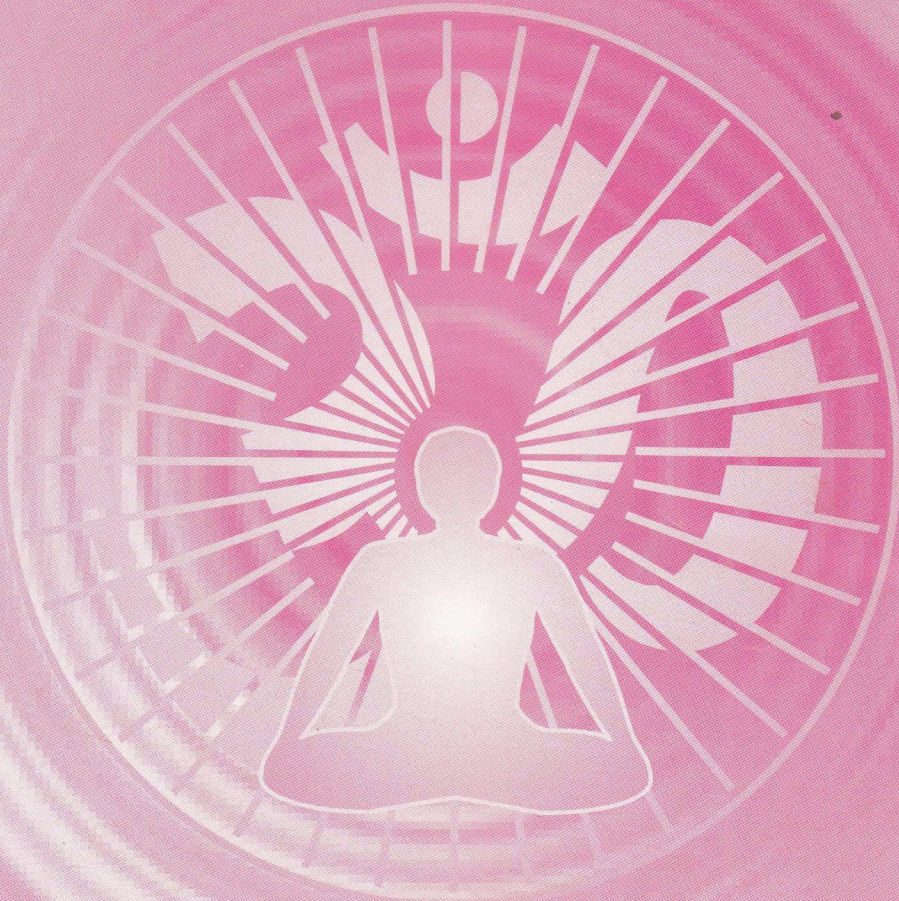


सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

प्रज्ञा



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट

ब्रह्मविद्या साधक संघ

२०००

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा
ब्रह्मविद्या साधक संघ

विश्वस्त मंडळ

श्री. जयंत दिवेकर

श्री. मुकुंद साठ्ये

श्री. विकास फडके

सौ. स्वाती जोग

श्री. शंकर परांजपे

श्री. संजय साठे

सौ. सविता मुळे

कोषाध्यक्ष : श्री. मिलिंद टिल्लू

संपादकीय

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या तिसऱ्या वर्धापनदिनानिमित्त ही स्मरणिका प्रकाशित करित आहोत. तीन वर्षापूर्वी लावलेले साधक संघाचे रोपटे आता चांगल्यापैकी रुजले आहे. दिवसेंदिवस अधिक बहरते आहे, फुलते आहे. याच्या फांद्यांचा विस्तार ठाण्याव्यतिरिक्त मुकुंड, कळवा, डोंबिवली, दादर, अंधेरी, विलेपार्ले या ठिकाणी पसरत आहे. याचे श्रेय सर्वश्री दिवेकरगुरुजी, मुकुंद साठे, संजय साठे, विकास फडके यांसारखे बुजुर्ग शिक्षक व त्यांना तोलामोलाची साथ देणारे इतर शिक्षक, शिक्षिका व असंख्य कार्यकर्ते यांना आहे.

ब्रह्मविद्या ही सुमारे १२०० वर्षांची प्राचीन भारतीय परंपरा लाभलेली विद्या. ३ वर्षांच्या योगाभ्यासाने जे लाभ होतात ते लाभ ब्रह्मविद्येच्या केवळ ६ महिन्यांच्या अभ्यासानेच होतात हे असंख्य साधकांनी अनुभवलेले आहे. ब्रह्मविद्येचे दुसरे प्रमुख वैशिष्ट्य हे आहे की केवळ व्यक्तीगत लाभापुरतेच हे शास्त्र मर्यादित नाही, तर स्वतःबरोबर इतरेजनांचीदेखील उन्नती विकास करण्याची शिकवण व प्रेरणा या विद्येत दिली आहे. यातील चौपट नियम हेच सांगतो की तुम्ही इतरांसाठी निरपेक्ष, निःस्वार्थी बुद्धीने जे योगदान करता त्याची चारपटीने परतफेड परमेश्वर तुम्हास करतो. हल्लीच्या ब्लॉक संस्कृतीमध्ये स्वतःच्या कोशामध्ये गुरफटलेल्या जीवांना एकत्र आणण्याचे फार मोठे कार्य ब्रह्मविद्या करित आहे.

निरनिराळ्या शारीरिक व मानसिक अडचणींनी ग्रस्त व त्रस्त झालेल्या व्यक्तींना ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने झालेले लाभ त्यांच्याच शब्दात व्यक्त केले गेले आहेत. नवीन साधकांना ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करण्याची प्रेरणा त्यापासून लाभेल. ब्रह्मविद्येच्या विविध पैलूंवर प्रकाश टाकणारे लेख, ब्रह्मविद्येसंबंधी थोडक्यात मुद्देसुद माहिती देणारी प्रश्नावली, कुंडलिनी जागृतीसंबंधी गुरु ज्योतिर्मयानंदजींची मुलाखत, आहारासंबंधी डॉ. भालेराव यांचे मार्गदर्शन, आस्थमा शिबिराची माहिती, शिक्षकांची ओळख इत्यादि विविधांगी लेखांचा स्मरणिकेत समावेश आहे. पृष्ठसंख्येच्या मर्यादेमुळे अनेक चांगले लेख यात आम्ही प्रकाशित करू शकलो नाही ह्याबद्दल क्षमस्व.

स्मरणिकेच्या रूपाने नवीन साधकांना ब्रह्मविद्येची थोडीफार माहिती होऊन या विद्येचा अभ्यास करण्याची त्यांना प्रेरणा होवो. त्यायोगे त्यांच्या जीवनात सुख, शांती, आनंद आणि समृद्धी येवो हीच ईशचरणी मनोकामना. ब्रह्मविद्येच्या कुटुंबातील प्रत्येकजण प्रकाशात स्थित होवो. हीच प्रार्थना. शुभं भवतु.

- श्यामसुंदर श. गुप्ते.

मराठी विज्ञान परिषदेचे संस्थापक व कार्यवाह श्री. मधुकर ना. गोगटे यांनी सुमारे १९८० साली गुरू ज्योतिर्मयानंद (श्री. के. एस्. रामनाथन) यांची मुलाखत घेतली होती. या मुलाखतीवर आधारित एक लेख नवशक्ती दैनिकाच्या रविवार पुरवणीत तेव्हा छापला गेला होता.

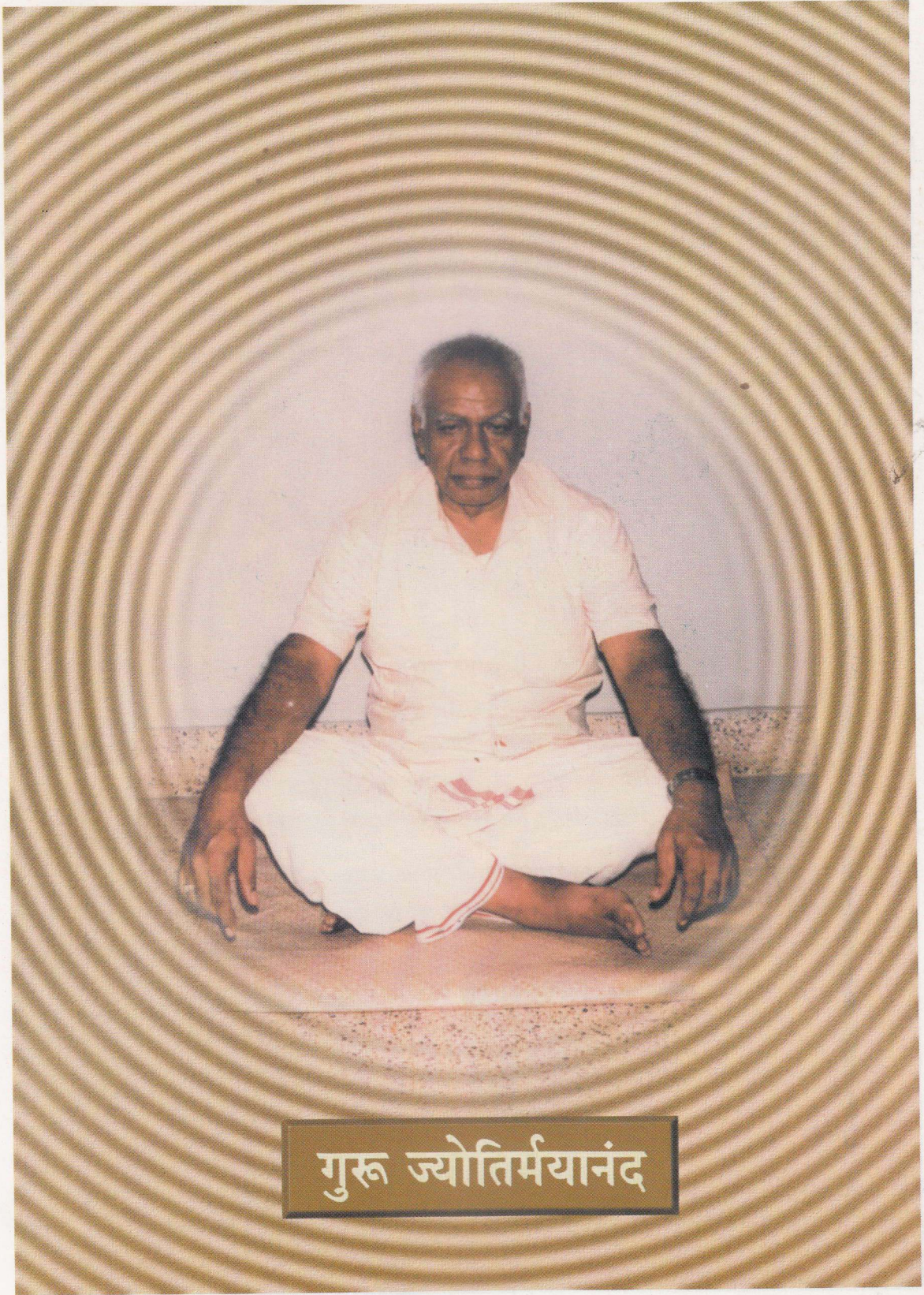
ब्रह्मविद्येची गंगा भारतात आणणारे भगिस्थ गुरू ज्योतिर्मयानंद आहेत. गुरू डिंग ले मीं कडून या श्रेष्ठ शास्त्राचे शिक्षण पत्रद्वारा घेऊन १९७७ साली त्यांनी मुंबईत ब्रह्मविद्येचे वर्ग सुरू केले. गुरूजी स्टीलेज लिमिटेड या कंपनीत नोकरी करत होते. नंतर त्यांनी ताडदेव एअरकंडीशन्ड मार्केटमध्ये स्वतःचा टाईपिंग व सायक्लोस्टाईलिंगचा व्यवसाय सुरू केला. असा स्वतःचा व्यवसाय सांभाळून गुरूजी आठवड्यातील सातही दिवस मुंबईतील वेगवेगळ्या उपनगरात ब्रह्मविद्येचे वर्ग घेत असत. सुरुवातीला गुरूजी या वर्गासाठी कोणतीही फी घेत नव्हते व वर्गासाठी लागणारे पाठ स्वखर्चाने सायक्लोस्टाइल करून विद्यार्थ्यांना देत असत. पुढे गुरूजींनी १९८५ साली ब्रह्मविद्या मिशन या संस्थेची स्थापना केली. आजही या संस्थेमार्फत इंग्रजीतून काही उपनगरात ब्रह्मविद्येचे वर्ग घेतले जातात.

ब्रह्मविद्येचे हे अमृत आपल्यापर्यंत आणल्याबद्दल आपण सर्व साधक गुरूजींचे अत्यंत ऋणी आहोत. आपल्या सर्व जबाबदाऱ्या व्यवस्थित पार पाडून ब्रह्मविद्येच्या प्रसारासाठी त्यांनी केलेले निःस्वार्थी प्रयत्न आपणा सर्वांसाठी एक आदर्श आहे.

गुरूजींची ही मुलाखत साधकांपुढे ठेवताना आम्हाला फार आनंद होत आहे. सर्व साधकांना हा लेख उद्बोधक व प्रेरणादायक होईल अशी आशा आहे.

गुरु पद्मसंभव





गुरु ज्योतिर्मयानंद

कुंडलिनी जागृती म्हणजे काय?

गुरू ज्योतिर्मयानंद

मी एक विज्ञान प्रसारक आहे. अंधश्रद्धा, बुवाबाजी यामुळे समाजाची प्रगती मंदावते हे मला मान्य आहे. तथापि काही अतींद्रिय गोष्टीविषयी देखील मला आस्था आहे. अतींद्रिय अनुभव सांगणाऱ्या व्यक्ती या भोंदूच असल्या पाहिजेत असे मी समजत नाही. माझ्या कार्यालयासमोर खोली क्र. ३७, चौथा मजला, ताडदेव वातानुकूल मार्केट, मुंबई ३४ येथे ५७ वर्षांचे एक गृहस्थ व्यवसाय करतात. त्यांचे नाव आहे श्री. के. एस. रामनाथन व त्यांचा व्यवसाय आहे टायपिस्टचा. त्यांचा जन्म केरळमध्ये झाला. गरीबीतून अगदी कष्टाने ते पुढे आले. त्यांना पत्नी - मुले असा संसार आहे. पण संसारी माणसाला अत्यंत हवे असलेले द्रव्य, कीर्ति वगैरे मोह यापासून ते अलिप्त आहेत. मी अनेकवार आग्रह केला तेव्हा ही माहिती प्रकाशन करण्यास त्यांनी संमती दिली. त्यांच्यात भगवती कुंडलिनी शक्ती प्रदिप्त झाली आहे. योगशास्त्राचा व ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायाचा थोडाफार अभ्यास करणाऱ्यांना कुंडलिनी शक्तीची थोडीफार माहिती असते. श्री. रामनाथन यांचे अनुभव जाणण्यासाठी मी त्यांची मुलाखत घेतली, ती पुढे दिली आहे. मुलाखत इंभ्रजीतून घेतली होती.

प्रश्न - आपली आध्यात्मिक प्रगती किती प्रमाणात झाली आहे?

रामनाथन - आध्यात्मिक मार्गातील सर्वोच्च पायरी म्हणजे **समाधी** असे शास्त्रग्रंथ सांगतात.

माझी तितकी प्रगती झाली नाही. पण ध्यानावस्थेत मी अनेकदा जातो माझ्यातील कुंडलिनी शक्ती जागृत झाली आहे. सुरुवातीला हा बदल मला उमगला नाही, पण आता त्याविषयी मी निश्चित आहे. निद्रेचा वेळ सोडला तर सर्वकाळ माझ्या मस्तकात सतत गुणगुण करणारा नाद असतो. मी ध्यानावस्थेत नसलो तरी उदबत्तीच्या धुराप्रमाणे कुंडलिनी संथपणे माझ्यात दिवसरात्र चढत असते. कधीकधी तिचा प्रवाह अचानक वाढतो व ध्यानावस्थेत हा प्रवाह अतिशय प्रभावी होतो. कुंडलिनी चढत असताना माझ्या मस्तकात एक प्रकाश व मघाशी सांगितलेला नाद अवतीर्ण होतात व कुंडलिनी प्रवाहाच्या जोरानुसार त्यांनाही जोर येतो. माझ्या अवतीर्णवती व अतरांच्या अवतीर्णवती मला विशिष्ट तेजोवलये व कंपने दिसतात. **व्यवहारात कोणत्याही घटनांमुळे मी अस्वस्थ होत नाही.**

प्रश्न - कुंडलिनी म्हणजे काय?

रामनाथन - शास्त्रग्रंथांतून कुंडलिनीचे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष संदर्भ आलेले आहेत. काही वर्णने तितकीशी स्पष्ट नाहीत व काही वर्णने माझ्या अनुभवाशी जुळत नाहीत. उदाहरणार्थ, शास्त्रग्रंथांत म्हटले आहे की, कुंडलिनी मार्गावर सात चक्रे आहेत व तेथे काही कमळे व देवता आहेत. मला तसा अनुभव आलेला नाही. आपल्या मज्जारज्जूच्या पायथ्याशी कुंडलिनी ही शक्ती वास करते. ती शक्ती जागृत झाली की सापाप्रमाणे

हे व्हावे ही श्रीची इच्छा

वाकड्या रितीने ती मज्जारज्जूतील मार्गातून मेंदूपर्यंत पोचते. कुंडलिनीचा प्रवास योग्य मार्गातून व्हायला हवा, चुकीचा मार्ग घेतला गेल्यास मनुष्य वेडा देखील होऊ शकतो. मज्जारज्जूतील योग्य नाडीतून कुंडलिनी मस्तकात गेल्यास मनुष्य योगी बनतो. त्याला व्यापक जाणीव येते. सर्वत्र, नित्य असलेल्या शक्तिसागराशी म्हणजे ब्रह्माशी तो एकरूप झाल्याची त्याला जाणीव येते. त्यामुळे मिळणाऱ्या आनंदापुढे शरीरसुख, मेजवानीसुख वगैरे तुच्छ आहेत.

प्रश्न - कुणालाही कुंडलिनीशक्ती स्थापित करता येईल काय ?

रामनाथन - तत्त्वतः कुणाचीही शक्ती जागृत होऊ शकते पण व्यवहारात अगदी फारच अल्प लोकांची याबाबतीत प्रगती झाली आहे. शक्तीचे जागृतीचे तंत्र कठीण नाही, पण निष्ठा, चिकाटी व शिस्त यांचा अवलंब केला असला तरच यश मिळेल. त्याशिवाय पैसा, सुखे यामागे धावल्यामुळे साधकांच्या प्रगतीस अडथळा येतो. साधकाला मुळातच थोडी आस्था हवी व त्याला मार्गदर्शन चांगले व्हायला हवे. त्यासाठी सुयोग्य गुरू हवा. येथे एक गोष्ट स्पष्ट करावीशी वाटते की, सुरुवातीला कुंडलिनीचा उदय होताना अवर्णनीय असे क्लेश होतात व दुर्बलताही येते. मघाशी सांगितल्याप्रमाणे कुंडलिनीचा प्रवासही योग्य मार्गातून व्हायला हवा. **कुंडलिनीचा अनुभव हा अखेर व्यक्तीगत आहे. हा अनुभव म्हणजे संशोधन शाळेत कुणीही, केव्हाही, कुठेही करावा असा प्रयोग नाही. आध्यात्मिक प्रगतीसाठी ईश्वरकृपा, गुरुकृपा आवश्यक आहेत.** गुरूकडून शिष्याला विशिष्ट प्रकारे स्पर्श करून म्हणजे शक्तीपाताचे तंत्र वापरून कुंडलिनी जागृत

करता येते. माझी प्रगती तशा रितीने झालेली नाही. ईश्वरप्राप्तीसाठी तल्लीन भक्ती, निष्ठापूर्वक कर्म वगैरे विविध मार्ग आहेत. स्वतःचा अहंकार विसरून अनुसरलेल्या या मार्गांनीदेखील उदात्त अनुभव मिळतो व कुंडलिनीशक्तीचाच तो निराळा आविष्कार असतो. निवडक साधना पद्धतीचा सराव करून योग्य प्रकारे कुंडलिनी शक्ती जागृत करणे शक्य आहे.

प्रश्न - आपण कुंडलिनीयोगाचे शिक्षण कुठे घेतले? आपल्या साधनेची पद्धती कोणती?

रामनाथन - अमेरिकेत कॅलिफोर्निया येथे मॅटलफिजिक्स नामक सूत्र वापरून आध्यात्मिक उन्नती करणारी एक संस्था आहे. त्या संस्थेचे एक अधिकारी स्वर्गस्थ डॉ. एडविन डिंगल यांच्याकडून टपालाने मी २० वर्षांपूर्वी अभ्यासक्रम शिकून घेतला. हे तंत्र प्राचीन भारतात नालंदा विद्यापीठात वापरले जात होते व नंतर त्याची जोपासना तिबेटमध्ये झाली. आपण श्वास घेतो तेव्हा ऑक्सिजनबरोबर एक अदृश्य अशी प्राणशक्तीदेखील शरीरात खेचून घेतो. या तंत्रात विविध प्रकारचे प्राणायामाचे व्यायाम आहेत व ते नीट शिकण्यासाठी सहा महिने लागतात. साधकाची तयारी होत जाते तसतसे त्याला अधिक व्यायाम सांगण्यात येतात. या प्राणायामानंतर गंभीरपणे आध्यात्मिक अशी स्वयंसूचना उच्चारवी लागते. त्यामुळे देवत्वाची व पूर्णत्वाची भावना निर्माण होण्यास मदत होते. या साधनेबरोबरच शाकाहारी जेवण, योग्य दृष्टीकोन, श्रद्धा व आत्मविश्वास याची साधकास आवश्यकता आहे व हलके हलके स्वतःच्या उन्नतीची त्याला प्रचिती येते. लिंग,

शांतता कधीही तुमचा घात करत नाही

वय, वंश, जात अशी कोणतीही मर्यादा साधकाच्या बाबतीत नसते.

प्रश्न - कुंडलिनी जागृतीचा आपला अनुभव सांगा -

रामनाथन - १२ ऑगस्ट १९६८ रोजी मी गाढ झोपेत होतो. त्या रात्री मला कोणता अनुभव येणार याची आधी काहीच कल्पना नव्हती. मध्यरात्री झोपेत माझे संबंध शरीर अचानक गदगदून हलू लागले. कानात एक अखंड गर्जना चालू झाली व हृदयाची धडधड एखाद्या विजेरी मोटरप्रमाणे वेगवान झाली. मी जागा झालो व आश्चर्यचकित झालो. काही काळानंतर गर्जना व धडधड कमी होऊ लागून पूर्ववत झाली व मला वाटले की हा विचित्र अनुभव संपला. पण हृदयाची धडधड इतकी मंदावू लागली की मला भीतीच वाटू लागली. आजूबाजूच्या कुटुंबियांना हाका माराव्यात असे मला वाटू लागले. पण माझी वाचा व अवयवांची शक्तीच लुप्त झाली आहे असे मला आढळून आले. माझा आत्मविश्वास ढासळला व मी आशा सोडली. रक्ताभिसरणाची क्रिया मंदावल्याचे मला जाणवले आणि काही वेळानंतर हृदय व रक्ताभिसरण बंद पडले. मी कुठे आहे. मला शरीर आहे वगैरे माझ्या जाणीवा लुप्त झाल्या. एकतेची जाणीव तेवढी माझ्यात राहिली. हा प्रकार किती वेळ चालला हे मला माहित नाही. पण हळूहळू हृदयाचे ठोके पडावयास सुरुवात झाली व त्यांची गती वाढू लागली. शरीरासदेखील वाचा, हालचाल वगैरे शक्ती येऊ लागल्या. रक्त खेळू लागले याची मला जाणीव झाली. माझ्या आप्तांना मी हा प्रकार सांगितला तेव्हा त्यांनी एका डॉक्टरला बोलावून माझी तपासणी

केली. पण त्यात काही विकृती आढळली नाही. कुंडलिनीची मुसंडी मज्जारज्जूच्या पायथ्यापासून सुरू झाली हा या अनुभवाचा अर्थ आहे व तेव्हापासून कानातील अखंड गुणगुण सुरू झाली. तरीपण ही कुंडलिनीची किमया आहे असे मला १९७७ च्या मध्यापर्यंत उमगले नाही. पण तेव्हा एका योग्याशी चर्चा केल्यावर मला या अनुभवाचा उलगाडा झाला. हळूहळू कंपनी, तेजोवलये पाहण्याची शक्ती देखील माझ्यात निर्माण झाली.

प्रश्न - कुंडलिनीयोगाविषयी नवशिक्यांना आपण काय सल्ला द्याल?

रामनाथन - पंडित गोपीकृष्ण या काश्मिरी योग्याने इंग्रजीत लिहिलेली या शास्त्रावरची पुस्तके उपयुक्त आहेत व उपलब्ध आहेत. या मार्गाने जाऊ इच्छिणाऱ्याला यासंबंधी आवड असायला हवी. लहानपणापासून मी ललिता - सहस्रनाम व अन्य भक्तीप्रार्थना यात रस घेतला. स्वप्नामधून मला अवकाशात संचार केल्याचे अचाट अनुभव येत असत. लहानपणापासून असा आध्यात्मिक कल असल्यास या मार्गात त्वरेने प्रगती होईल. दररोज मध्यरात्री मी एक तासभर शांतपणे ध्यानावस्थेत जातो तेव्हा विजेप्रमाणे प्रकाशित प्रवाह मज्जारज्जूतून मेंदूकडे जात असतो व मला ब्रह्मानंदाचे सुख मिळते. त्यावेळी शरीराला मात्र एक प्रकारचा असोशिकपणा आलेला असतो. जरासा जरी आवाज झाला तरी प्रचंड स्फोट झाला आहे असे वाटते. म्हणून ध्यानसाधना शांत ठिकाणी करायला हवी. **आपले शरीर व मन यांची हयगय करू नये.** त्यासाठी युक्त आहार, युक्त प्राणायाम वगैरे हवेत. कुंडलिनीशास्त्रासंबंधी योग्यांचे अनुभव ठीकपणे नोंदले जायला हवेत.

विचार करणारे व्हा विचारी होऊ नका

त्यामुळे नवशिक्यांना आस्था व विश्वास वाटतील. ही शक्ती मिळवून पैसा मिळवू किंवा चमत्कार करू अशी कुणाची इच्छा असेल तर ती फोल आहे असे समजावे, कारण मनाशी एकरूप झाल्यावर पैसा वगैरेचे महत्त्वच नाहीसे होते. मग पैसा मिळवणे म्हणजे आपल्याच एका खिशातून दुसऱ्या खिशात पैसा टाकणे आहे असे दिसते. कुंडलिनीयोगादी साधना कुशल मार्गदर्शनाखाली व तो योग हेच पारितोषिक असे समजून करावी.

समारोप -

वर काही निवडक प्रश्नोत्तरे दिली आहेत. त्या व्यतिरिक्तही अन्य माहिती देता आली असती. पण स्थलसंकोचासाठी लेख आवरला आहे. श्री. रामनाथन यांच्या प्राणायामांचा सविस्तर उहापोह मुद्दामच केला नाही, कारण अर्धवट माहितीमुळे लाभाऐवजी हानी होण्याचा संभव असतो या प्राणायामपद्धतीत रिकाम्या पोटी नाकाने श्वास घेऊन तोंडाने जोरदार उच्छ्वास टाकायचा असतो हे नमुन्यादाखल लक्षण देत आहे. **पुनर्जन्म, करावे तसे भरावे हा कर्मसिद्धांत इत्यादींवर श्री. रामनाथन यांचा दृढविश्वास आहे.** सिद्धपुरुष करीत असलेले चमत्कार शक्य आहेत पण असे चमत्कार करू नयेत कारण त्यामुळे हातचलाखी करणाऱ्या भोंदुंचे फावते असे त्यांचे मत आहे. श्री. रामनाथन यांनी मांडलेले विचार चिंतनीय आहेत. त्यांच्या प्राणायामतंत्रांचा अभ्यास करणारे विद्यार्थी स्वतःची प्रगती होत असल्याचे सांगतात. आपला इलेक्ट्रोकार्डिओग्राम काढायला किंवा अन्य वैज्ञानिक कसोट्या करून घ्यायला श्री. रामनाथन तयार आहेत. पण त्यासाठी योजना व्हायला हवी. तसे पाहिले तर एखादे उत्तम संगीत किंवा लेखन

निर्माण करताना कलाकाराचे हृदय, नाडी, फुफ्फुसे, मेंदू यांत काय बदल घडतात याचेही संशोधन व्हायला हरकत नाही. पण असे संशोधन कलाकार, योगी यांवर कोण करणार? अशी संशोधने होत नाहीत म्हणून हा मामला बुवाबाजीचा किंवा भाकडकथेचा आहे अशी ताडकन कुणी प्रतिक्रिया व्यक्त करू नये. महाराष्ट्रात गुळवणी महाराज, स्वरूपानंद वगैरे कित्येक कुंडलिनीयोगी होऊन गेले व या योगाचा थोडाबहुत अनुभव असलेले पण प्रपंचात असलेले तुरळक का होईना काही लोक भेटतात. जो मनुष्य योगसामर्थ्याचा दावा करतो तो स्वार्थी नसला, तो शांतचित्त असला, त्याचे जीवनतत्त्वज्ञान विधायक व सात्विकतेस अनुकूल असले तर त्याचा दावा म्हणजे बुवाबाजी असण्याची शक्यता फार कमी. श्री. रामनाथन यांच्या अतींद्रिय शक्तीत तथ्य आहे व ते नीटपणे समजून घेतले पाहिजे.



प्रत्येक वस्तूतून होणारा भगवांताचा आविष्कार त्या त्या वस्तूच्या स्वरूपावर अवलंबून असतो



- आय. आय. टी. (दिल्ली) येथून बी. टेक. व आय. आय. एम. बंगलोर येथून एम. बी. ए. पदवी प्राप्त केली आहे. सध्या आदित्य बिर्ला समूहाच्या ग्रासिम इंडस्ट्रीज लिमिटेडच्या टेक्सटाईल विभागात असिस्टंट व्हाइस प्रेसिडेंट हुद्द्यावर नोकरी करतात. गेली २० वर्षे वेगवेगळ्या कंपन्यात महत्वाच्या हुद्द्यावर काम केले आहे.
- यांची पत्नी सौ. मोहिनी डी. एच. एल. या बहुउद्देशीय कंपनीमध्ये महत्वाच्या हुद्द्यावर काम करते व मुलगा चि. आदित्य ११ वीत आहे.
- जीवनाच्या आध्यात्मिक बाजूकडे स्वारस्य उत्पन्न होऊन भारतामध्ये ब्रह्मविद्येचे वर्ग १९७० साली सुरू करणाऱ्या गुरू ज्योतिर्मयानंदांशी १९८३ साली भेट झाली.
- ब्रह्मविद्येचे सर्व अभ्यासक्रम पुढील १० वर्षांत पूर्ण केले. प्रगत तंत्रांचा अभ्यास करत असताना ब्रह्मविद्येच्या इंग्रजी साहित्याचे मराठीत भाषांतर पूर्ण केले. या सर्व साहित्याची पृष्ठसंख्या सुमारे १५०० पाने आहे. या सर्व

सदैव नम्र आणि आदरयुक्त भाव ठेवा

- साहित्याच्या भाषांतराचे काम १० वर्षांच्या दीर्घ कालावधीत पूर्ण केले.
- गुरू ज्योतिर्मयानंदांनी स्थापिलेल्या ब्रह्मविद्या मिशन या संस्थेचे १९८९ ते १९९६ कार्यवाह होते.
 - ब्रह्मविद्येचे मराठी वर्ग १९८९ साली सुरू केले व गेली ११ वर्षे मुलुंड व ठाणे येथे प्राथमिक, प्रगत व प्रदीपक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेत आहेत.
 - सध्या ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या विश्वस्त मंडळाचे प्रमुख आहेत.

सर्वाना प्रिय वाटणारी ब्रह्मविद्या 'मराठीत' शब्दांतून साकार करण्याचे अलौकिक, अद्भूत कार्य त्यांनी केले. त्यामुळेच केवळ असंख्य मराठी माणसांना सुखी समाधानी आणि आनंदी होण्याचं भाग्य लाभत आहे. त्यांचे आभार मानणं शब्दातून कधीच शक्य होणार नाही. आपण सगळे त्यांचे सदैव ऋणी राहू. आम्हा सर्व साधकांचे त्यांना कोटी कोटी प्रणाम





सहा वर्षांपूर्वी ब्रह्मविद्या साधक संघाचे अध्यक्ष. प्रगत अभ्यासक्रम शिकत असतानाच प्राथमिकचे वर्ग घेण्यास सुरुवात केली. ठाण्यात ब्रह्मविद्येचा प्रसार करण्यात सिंहाचा वाटा आहे. गेली ५ वर्षे सातत्याने प्राथमिक आणि प्रगतचे वर्ग आठवड्यातून ३ ते ४ दिवस घेतात. बराच काळ चिन्मय मिशनचे काम करत होते. सध्या फक्त ब्रह्मविद्येचे वर्ग घेण्यात मग्न असतात. सरकारी नोकरीत लघुलेखक म्हणून काम करतात. उपनिषदे, ब्रह्मसूत्र, गीता, दासबोध, मनाचे श्लोक, ज्ञानेश्वरी, आद्य शंकराचार्य यांचे प्रकरण ग्रंथ, भगवान रजनीशांचे वाडमय ह्यांचा अभ्यास झालेला आहे आणि भारताच्या प्राचीन वाडमयाचे सातत्याने चिंतन व मनन चालू असते. विशेष म्हणजे श्वसन प्रकारांबरोबरच ध्यान करण्याकडे आणि वर्गात घेण्याकडे त्यांचा जास्त कटाक्ष असतो. ध्यानानेच आत्मिक बळ, सामर्थ्य वाढते असे त्यांचे सर्व साधकांना. नेहमी सांगणे असते.



पुणे विद्यापीठातून वाणिज्य निष्णात (एम. कॉम.) झाल्यानंतर १९७६-७७ एक वर्ष बृहन् महाराष्ट्र कॉमर्स कॉलेज पुणे येथे प्राध्यापक म्हणून नियुक्ती. १९७७ ते १९९२ - पंधरा वर्षे पोलिश ओशन लाईन्स (पोलंड सरकारची जहाज कंपनी) कंपनीमध्ये चीफ अकाउंटंट म्हणून कार्यभाग सांभाळला. १९९२ ते १९९६ चार वर्षे वाईजमूलर साल्वेज आणि डॉकवाईज या बेल्जियममधील कंपन्यांचे भारतामध्ये प्रतिनिधित्व केले आहे. १९९७ पासून ए.टी.सी. क्लिअरिंग आणि शिपिंग प्रा. ली. मध्ये व्यवस्थापक.

१९८८ पासून नॉन स्टिक भांडी बनवणाऱ्या निर्लेप इंडस्ट्रीजच्या संचालक पदावर.

सामाजिक कार्यात १९८७ पासून सहभाग. डोंबिवलीतील टिळकनगर शिक्षण प्रसारक मंडळावर मानद सेक्रेटरी आणि कोषाध्यक्ष म्हणून काम बघतात. १९९१ पासून डोंबिवली येथे योगासने आणि प्राणायामाचे वर्ग पत्नी सौ. सुजाता साठे यांच्या सहकार्याने सुरू केले. १९९० पासून ब्रह्मविद्या साधक संघाचे आणि डोंबिवली केंद्राचे संघटक.



मुंबई विद्यापीठाचे कला शाखेचे पदवीधर

स्वतःची ठाणे येथे ३३ वर्षांपासून लघुलेखन व टंकलेखन शिक्षण संस्था. संस्थेत मराठी, हिंदी, इंग्रजी लघुलेखन व टंकलेखन शिकवतात.

स्वतः लघुलेखनाच्या मराठी इंग्रजीच्या सर्व परीक्षा पास आहेत.

महाराष्ट्रातील बहुतेक सर्व मुख्य शहरातून विद्यार्थ्यांना टंकलेखनावर भाषण देण्यासाठी दौरे. तसेच राज्य संघटनेच्या कार्यात मोलाचे काम आतापर्यंत करित आहेत.

स्वतःच्या मराठी, हिंदी, इंग्रजी लघुलेखनाच्या रेकॉर्डेड ऑडिओ कॅसेट्स आहेत.

येऊर, ठाणे येथे स्वतःचे परमार्थ निकेतन प. पू. आईचे (कलावतीदेवीचे) मंदिर. प. पू. आई ह्या ठिकाणी येऊन जाऊन जवळपास ३ ते ४ वर्षे होत्या. त्यामुळे त्यांच्या सहवासाचा लाभ फडके कुटुंबाला मिळाला. ही आयुष्यातील भाग्याची गोष्ट त्यांना वाटते.

शासकीय परीक्षा मंडळात शासनाला वेळोवेळी निरनिराळ्या पदांवरून शैक्षणिक सहाय्य केले आहे.

ब्रह्मविद्या साधक संघाचा विश्वस्त, सचिव व शिक्षक म्हणून काम पाहतात.

३ वर्षांपासून प्राथमिक वर्ग घेत आहेत.

प्राथमिक, प्रगत, प्रदीपक शिक्षण पूर्ण. सध्या विलेपार्ले येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात.

ह्यापुढे केवळ ब्रह्मविद्येसाठीच तन आणि मन राबवावे हेच ध्येय आहे.

शंकर विनायक परांजपे

शिक्षकांचा परिचय



जन्मदिन - २६.२.१९३०

जन्मठिकाण - कुरुंदवाड (कोल्हापूर)

शिक्षण - बी. एस. सी. १९५२ (विलिंग्डन कॉलेज, सांगली)

सेवा क्षेत्र - १९५२ ते १९८८ -

राज्यसरकार (पशुसंवर्धन) ४ वर्षे, मध्यवर्ती सरकार (अणुसंशोधन) ३ वर्षे, खाजगी क्षेत्र (गुडलास नेरोलॅक) ५ वर्षे व सार्वजनिक उपक्रम (आय.डी.पी.एल.) इंडीयन ड्रग्स अँड फार्मास्यूटीकल्स लि. मधून १९८८ साली डेप्युटी कमर्शियल मॅनेजर म्हणून निवृत्त झाले.

वैयक्तिक - १९५८ साली विवाह. पत्नी ठाण्याचे श्री. गद्रे यांच्या भगिनी.

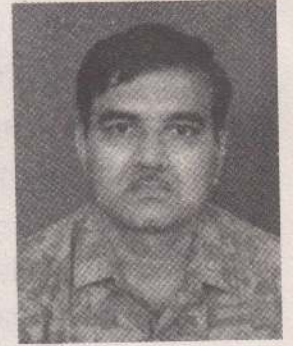
अपत्ये - ३ मुली विवाहित. आपल्या घरी आरामात आहेत.

जयंत जयराम गोरे

अतिशय खणखणीत आणि मोकळा आवाज. ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक, प्रगत, प्रदीपक शिक्षण पुरे केले आहे. सध्या मुलुंड येथे १९९८ पासून सराव वर्ग, बालवर्ग, प्राथमिक वर्ग घेतात. ब्रह्मविद्येच्या सर्व कार्यक्रमांना हजेरी व सक्रिय मदत. गुणवंत कामगार हा महाराष्ट्र शासनाचा दिला जाणारा पुरस्कार पटकावणारे व्होल्टास कंपनीचे पहिले कर्मचारी.

गरजूंना मदतीचा हात पुढे करण्यासाठी "आजीवन निधी" स्थापन केला. गरजू रुग्णांना लाखभर रुपयांपेक्षा अधिक अर्थसहाय्य देण्याचे काम करतात.

भारत भ्रमण हा त्यांचा छंद आहे. स्वभाव साधा, काटकसरी आहे. उमदं व्यक्तीमत्व आहे.



मानवं जातीचे श्रेष्ठ गुरू कधीही श्रेष्ठ शास्त्रज्ञ नव्हते



शिक्षण व वास्तव्य ठाण्यात. मध्य रेल्वे डी. आर. एम. ऑफीस व्ही. टी. येथे २१ वर्षे नोकरी.

स्वेच्छा निवृत्ती १५ वर्षापूर्वी १९८५ साली.

ब्रह्मविद्या - ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग एप्रिल १९९५ मध्ये पूर्ण. प्रगत वर्ग ऑक्टोबर १९९५ सुरू व एप्रिल १९९८ मध्ये पूर्ण. सध्या प्रदीपक हा शेवटचा वर्ग चालू आहे. प्रगत अभ्यासक्रम चालू असतानाच श्री. साठे गुरुजींच्या वर्गात सेवासत्र चालू.

३ मे १९९९ मध्ये प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा पहिला वर्ग घरी सुरू केला. ह्या वर्गाला ११ साधिका होत्या. ६ डिसेंबर १९९९ ला

प्राथमिकचा २ रा अभ्यासवर्ग घरी सुरू केला. ह्या वर्गाला १० साधिका होत्या. ८ जुलै २००० ला प्राथमिकचा ३ रा वर्ग मुलुंड येथे जनता जनार्दन हॉल मध्ये सुरू केला आहे आणि ह्या वर्गाला २० साधक आहेत. १४ सप्टेंबर २००० रोजी प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा चौथा वर्ग ठाण्याला विश्रांती बंगल्यात सुरू केला आहे. येथे एकंदर ७० साधक आहेत.

ब्रह्मविद्येच्या प्रसारासाठी आतापर्यंत एकंदर सहा भाषणे झाली. मुलुंड महिला मंडळ २, सीकेपी महिला मंडळ, ठाणे १, स्टेट बँक खोपट १, बडोदा ज्येष्ठ नागरिक संघ १, रमादेवी भक्त मंडळी ठाणे येथे १.

दर मंगळवारी संध्याकाळी न्यू इंग्लीश स्कूल, ठाणे येथे श्री. साठे गुरुजींच्या वर्गाला सेवासत्र चालू. याशिवाय रेकीचा अभ्यासक्रम पूर्ण २ परीक्षा, विपश्यना इगतपुरी येथे तीन १०/१० दिवसांची ध्यानधारणेची शिबिरे पूर्ण. आठवड्यातून एक वेळा येऊर येथील आदिवासी मुलांसाठी असलेल्या विवेकानंद बालकाश्रमात मुलांना शालेय अभ्यासक्रम शिकवायला जातात. एक वेळा भक्तीसंगीताचा वर्ग, एक वेळा उपनिषदे गीता, ब्रह्मसूत्र या विषयांचा अभ्यास.

नियमित योगसाधना, ध्यानधारणा, ब्रह्मविद्येचा सराव व गीतापठण. निरपेक्ष, निरलस, निरहंकारी वृत्ती प्रभूशी अखंड संधान म्हणून अत्यंत समाधानी.

गुरूवर नितांत श्रद्धा आणि गुरूकृपेबद्दल मनात सदैव आदर.

तुझा आवाज जसा घडवेल तसाच तू घडशील म्हणून आवाजाचे निरिक्षण कर

सौ. शालिनी गोपाळ कुलकर्णी

शिक्षकांचा परिचय



शिक्षण - बी. ए. विषय - तत्वज्ञान, मुंबई विद्यापीठ (१९६६)
भाषा - मराठी, हिंदी, इंग्लीश
विशेष - ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग, प्रगत वर्ग अभ्यासक्रम पूर्ण झाला. प्रदीपक अभ्यासक्रम शिकत आहे. लहान मुलांचे बालवर्ग चालवतात.

सौ. सीमा अनिलकुमार पितळे

शिक्षण - बी.ए.

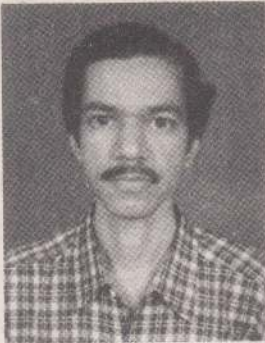
व्यवसाय - नोकरी स्टेट बँक ऑफ इंडिया, सी. बी. डी. बेलापूर.

छंद - वाचन, भरतकाम, विणकाम, रांगोळी इ.

ब्रह्मविद्येची अभ्यासक १९९३ पासूनच आहे. प्राथमिक, प्रगत, प्रदीपक तीनही अभ्यासक्रम झाले आहेत. स्टेट बँकेच्या वागळे इ. इ. शाखेत एक प्राथमिकचा वर्ग घेतला. आध्यात्मिक विषयांच्या अभ्यासात / वाचनात विशेष रस वाटतो.



शामसुंदर शरदचंद्र गुप्ते



राष्ट्रीयकृत बँकेत नोकरी करतात. वाचन, लिहिणे, गिर्यारोहण भारतातील प्रेक्षणीय स्थळांचे पर्यटन, छायाचित्रण यांची आवड आहे. सर्व प्रकारचे पशु पक्षी, वनस्पती, वृक्ष यावर मनापासून प्रेम आहे. माणसापेक्षा शांत निसर्गामध्ये अधिक रमतात. अध्यात्माचा समृद्ध वारसा आई वडिलांकडून उपजतच मिळाला. त्या दृष्टीने ते अतिशय सुदैवी, भाग्यवान स्वतःला समजतात. अज्ञाताचा शोध घेण्याची इच्छा आहे. आपला देश व मराठी भाषेचा अभिमान आहे. चराचर सृष्टीतील सौंदर्याचा चाहता आहे.

सध्या कळवा येथे ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक वर्ग घेतात. ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक, प्रगत, प्रदीपक शिक्षण पूर्ण केले आहे.

आपला गुरू भेटणे ही जीवनाची आपल्यावर होणारी सर्वोच्च कृपा आहे



व्हिडिओकॉन टिक्कीमध्ये सर्व्हिस इंजिनअर म्हणून ३ वर्षे काम केले. त्यानंतर Pathology Laboratory Analysis ची माहिती. Electronic, Electric & Domestic Appliances यांच्या दुरुस्तीचे ज्ञान. स्वतःचा व्यवसाय करावा अशी आवड असल्याने प्रथम Laboratory Instruments Manufacturing & Trading हा व्यवसाय सुरू केला. Medical Instrument Repairing चा व्यवसाय.

समाजासाठी काही करावे ही आंतरिक ओढ. प. पू. कलावती देवी 'आई' यांच्या साहित्याचे वाचन. सुरुवातीपासून सत्संगच घडत गेला ही ईश्वराची कृपाच ही ब्रह्मविद्येच्या ओळखीला कारणीभूत आहे.

प्राथमिक वर्गात विद्यार्थी असतानाच Loudspeaker चे काम नकळत माझ्यावर सोपवले गेले.

तेथून संघाच्या कामाची जबाबदारी अंशतः माझ्याकडे येत गेली. सुरुवातीच्या काळात सौ. सुळेवहिनीना व श्री. फडकेसरांना त्या संदर्भात मदत केली. प्रगत वर्ग चालू असताना, न्यू इंग्लीश स्कूलच्या प्राथमिक वर्गाची व्यवस्था म्हणजे नवीन माईक बनवणे, त्यात बिघाड झाल्यास व्यवस्था करणे, वर्गातील २५० साधकांसमोर श्वसनप्रकार दाखवणं - त्यांना समजून देणे - ही सेवा द्यायला सुरुवात झाली. समोरच्या मंडळींना नीट समजावून सांगणं त्यांना त्यांच्या शक्तीची व सामर्थ्याची जाणीव करून देणं ही संधी त्यांना हे शिक्षण देता देता प्राप्त झाली.

संस्थेचा आर्थिक व्यवहाराची महत्वाची जबाबदारी म्हणून कोषाध्यक्ष हे पद आज ३ वर्षे भूषवित आहे. गुरु आपल्यासाठी पुढील मार्ग आणि निवड कशी करत असतो ह्याचे अद्भूत ज्ञान व उकल होत गेली व त्याची प्रचिती येत आहे. थोड्याच दिवसात माझा प्रदीपकचा वर्ग शिकून संपेल. सध्या दादर येथे प्राथमिक वर्ग घेत आहे, त्यापूर्वी श्री. फडकेसरांबरोबर दादर येथे त्यांच्या वर्गांना हजर राहून सेवा दिली.

ब्रह्मविद्येची सेवा करावी हेच आंतरिक समाधान आणि माझ्यासाठी मोठी ठेव.

स्वतः शोधून काढा - ते आठवणीतून कधीच पुसले जाणार नाही

म्हातारपण - एक भ्रम

तुमचे वय किती आहे? असा प्रश्न विचारल्याबरोबर आपण आकडेमोड करायला लागतो व आवश्यकतेनुसार कधी कमी, तर कधी जास्त, तर कधी बरोबर आकडा सांगतो. जो आकडा आपण सांगतो त्यावरून आपल्याला आपण तरुण किंवा म्हातारे आहोत असे वाटते. आपल्याला वाटते की अमुक इतकी वर्षे आपण आपले शरीर वापरत आहोत व इतक्या वर्षांच्या झीजेमुळे व वापरामुळे ते वृद्ध होत आहे. त्यामुळे जितका मोठा आकडा आपण सांगतो तितके अधिक म्हातारे आपण आहोत असे आपल्याला वाटते. आपल्या आजूबाजूला सर्वत्र आपण माणसे म्हातारी होताना पाहतो. वाढत्या वयाबरोबर आपणही म्हातारे होणार असा विश्वास प्रत्येकाला वाटतो व प्रत्येकजण म्हातारा होतो. पण तरीही आजवर कोणीही हे सिद्ध केलेले नाही की म्हातारपण अपरिहार्य आहे. याचाच अर्थ असा की आजवर कोणीही म्हातारपणाचे निश्चित कारण सिद्ध केलेले नाही.

म्हणूनच आपल्या आजूबाजूला सर्वत्र दिसणाऱ्या म्हातारपणाच्या या भ्रमापलिकडे पाहून आपण स्वतःस विचारले पाहिजे, “आपण म्हातारे झालेच पाहिजे का?” हजारो वर्षांपूर्वी एका श्रेष्ठ भारतीय तत्ववेत्याने सांगितले आहे, “मनुष्य इतर माणसांना म्हातारे होताना व मरताना पाहतो व त्यामुळेच तो स्वतःदेखील म्हातारा होतो व मरतो.” ह्या छोट्याशा लेखात आधुनिक

विज्ञानाने म्हातारपणाबाबत जे संशोधन केले आहे त्यातील काही महत्वांचा भाग मी तुमच्यापुढे मांडणार आहे व मला अशी आशा आहे की हा लेख वार्धक्य आणि वृद्ध होण्याबाबतचा तुमचा विश्वास मुळापासून उखडून टाकण्यास सहाय्य करेल.

आपले वय विचारल्यावर जन्मतारखेवरून आपण जो आकडा सांगतो त्याला विज्ञानामध्ये तारखेचे वय (CHRONOLOGICAL AGE) म्हटले जाते. आपल्याला माहित असलेल्या या तारखेच्या वयाखेरीज विज्ञानामध्ये आणखी दोन वयांची व्याख्या केली जाते. जीवशास्त्रीय वय (BIOLOGICAL AGE) आणि मानसिक वय (PSYCHOLOGICAL AGE) अशी ही आणखी दोन वये आहेत.

जीवशास्त्रीय वय म्हणजे तुमचे शरीर किती चांगल्याप्रकारे काम करते. समजा एखाद्याचे तारखेचे वय ६० आहे पण त्याचे शरीर ५० वर्षांच्या माणसासारखे काम करते. तर त्याचे जीवशास्त्रीय वय ५० वर्षे आहे. मानसिक वय म्हणजे तुम्ही किती म्हातारे आहोत असे तुम्हांस वाटते. जीवशास्त्रीय अथवा मानसिक वय तारखेच्या वयाप्रमाणे अचूकपणे सांगता येत नाही. पण मुख्य मुद्दा हा आहे की दोन माणसांचे तारखेचे वय एकसारखे असले तरी त्यांचे जीवशास्त्रीय

मनुष्य जसा विचार करतो तसाच तो होतो

व मानसिक वय एकसारखेच असेल असे नाही. माणसामाणसाप्रमाणे ही वये कमी अथवा जास्त असू शकतात. तसेच एका माणसाची तिन्ही वये एकसारखी असतील असे नाही.

विज्ञानाने म्हातारपणावर बरेच संशोधन केलेले असले तरीदेखील म्हातारपणाच्या खऱ्या स्वरूपाबाबत व कारणाबाबत अजूनही एकमत नाही. सध्या जे संशोधन चालू आहे ते खालील तीन सिद्धांतांवर आधारलेले आहे.

१. पेशींच्या बुद्धीमत्तेचा सिद्धांत (GENETIC THEORY)

पेशींच्या विभाजनामध्ये पेशींतील बुद्धीमत्ता बिघडते किंवा तिच्यात दोष उत्पन्न होतात. या बिघाडामुळे पेशींचे कार्य बरोबर होत नाही.

२. पेशींच्या विभाजनाचा सिद्धांत (CELLULAR THEORY)

प्रयोगशाळेतील संशोधनात असे आढळून आले आहे की पेशींचे विभाजन काही ठराविक वेळाच होते. जसजसे विभाजन या मर्यादेच्या जवळ पोचते तसतशी विभाजनाची गती मंदावते व मर्यादेपर्यंत पोचल्यावर पेशी मरण पावते. या सिद्धांताप्रमाणे असे सूचित होते की वार्धक्याची प्रक्रिया पेशींमध्येच सामावलेली आहे.

३. शारीरिक सिद्धांत (PHYSIOLOGICAL THEORY)

यामध्ये मानवी शरीरातील वेगवेगळ्या संस्थांवर व त्यांच्यातील संबंधांवर संशोधन केले जाते. उदा. रोगप्रतिकारक व्यवस्था. म्हातारपणासोबत रोगप्रतिकारक व्यवस्थेची क्षमता

कमी होत जाते व शरीरावर हल्ला करणाऱ्या जीवाणूंचा व इतर हानीकारक गोष्टींचा प्रतिकार शरीर चोखपणे करू शकत नाही.

वरील तिन्ही सिद्धांत एकमेकांहून फारच भिन्न आहेत. या क्षेत्रातील तज्ञ व्यक्तींचे आता असे मत झाले आहे की म्हातारपणाचे कोणतेही एकच एक कारण नाही, तर बरीच कारणे एकाच वेळेस व एकत्र आपला प्रभाव पाडतात.

शरीराची रचना पेशींनी होते व पेशी हाच शरीराचा मूलभूत घटक आहे. प्रत्येक पेशीमध्ये पेशीचे कार्य व्यवस्थित चालविणारी बुद्धी असते व हिला डी. एन. ए. (DNA) असे म्हणतात. विज्ञानाच्या संशोधनानुसार गेल्या हजारो वर्षांत मानवाच्या डी. एन. ए. मध्ये काहीही बदल झालेला नाही व अश्मयुगातील मानवाचा डी. एन. ए. आणि आजच्या विज्ञानयुगातील मानवाचा डी. एन. ए. एकसारखाच आहे.

मानवी शरीराचा विकास व धारणा पेशींच्या विभाजनाने होते. पन्नास वर्षांपूर्वी केलेल्या पेशींच्या संशोधनात असे आढळून आले होते, की जर पेशींना योग्य वातावरण उपलब्ध झाले तर त्यांचे विभाजन अखंडपणे चालू शकते व अशा अखंड विभाजनाच्या क्षमतेमुळे त्या तत्वतः अमर आहेत. परंतु पुढे झालेल्या संशोधनात असे निष्पन्न झाले की आधीच्या प्रयोगामध्ये काही चुका होत्या. आता हे मान्य झाले आहे की पेशींचे विभाजन अखंड होत नाही तर साधारण ५० विभाजनांनंतर ती प्रक्रिया

शरीर परमेश्वराचे जागृत मंदिर आहे

थांबते व पेशी मरण पावते. शिवाय जसजशी पेशी ५० व्या विभाजनाच्या जवळ येत जाते तसतशी विभाजनाची गती मंदावते. पेशींच्या या नियमावरून असे वाटते की सर्व लोक एकसारखेच म्हातारे झाले पाहिजेत. पण प्रत्यक्षात असे दिसत नाही. याचाच अर्थ असा की पेशींच्या विभाजनावरील मर्यादेंशिवाय आणखी इतर काही कारणांचा प्रभाव म्हातारपणाच्या प्रक्रियेवर होतो.

मानवी शरीरामध्ये तीन पातळींवरील पेशींचे मिश्रण असते. १) नवीन पेशी २) अंशतः पक्व पेशी ३) परिपक्व पेशी. सर्व नवीन पेशी एकसारख्याच असतात. या प्रत्येक नवीन पेशींच्या डी. एन. ए. मध्ये शरीरात लागणारी कोणतीही पेशी तयार करण्याची बुद्धीमत्ता असते. शरीराच्या गरजेनुसार या नवीन पेशी वेगवेगळ्या अवयवांच्या पेशींमध्ये विकसित होतात व आवश्यकतेनुसार कधी हृदयाची, तर कधी जठराची तर कधी मूत्रपिंडाची पेशी तयार होते.

ब्रह्मविद्येच्या विद्यार्थ्यांना डी. एन. ए. बदलची ही माहिती फारच रोचक वाटेल. ब्रह्मविद्येत आपण शिकतो की जे समष्टीत आहे तेच व्यष्टीत (मानवामध्ये) आहे. ज्याप्रमाणे वैश्विक सृजनशील प्रज्ञेने अखिल विश्व व्यापले आहे व ज्याप्रमाणे प्रत्येक ठिकाणी आवश्यक ते सर्व उत्पन्न करण्याची क्षमता या वैश्विक सृजनशील प्रज्ञेमध्ये सामावलेली आहे, अगदी त्याचप्रमाणे मानवी शरीराच्या प्रत्येक पेशीत असलेल्या डी. एन. ए. मध्ये मानवी शरीराला लागणारी कोणतीही पेशी तयार करण्याची

बुद्धीमत्ता सामावलेली आहे.

पेशींचे विभाजन ठराविक वेळाच होते व नंतर ती मरण पावते असे प्रयोगशाळेतील संशोधनात आढळून आले आहे. पण हेच म्हातारपणाचे कारण आहे असे म्हणणे फारसे सयुक्तिक वाटत नाही. प्रत्येक पेशी अनुभव गोळा करते. तिची स्वतःची स्मृती असते. त्यामुळे तिच्या जीवनात जे काही घडलेले असते ते तिला आठवते. पेशींचे जीवन आणि तिचा मृत्यू तिच्या स्मृतीवर अवलंबून आहे. (इथे आपल्या "स्मरणवर्धक" श्वसनाच्या महत्वाचे चिंतन करा) जर पेशींची स्मृती पूर्णतः शाबूत राहिली तर ती अमर होऊ शकते. कारण पूर्णतः शाबूत असलेल्या स्मृतीमुळे पेशींच्या विभाजनाच्या व नूतनीकरणाच्या प्रक्रियेत कोणत्याही चूका होणार नाहीत व कोणत्याही उणीवांशिवाय ही प्रक्रिया चालू राहिल.

वेगवेगळ्या प्रयोगांच्या परिणामांवरून आता हे सिद्ध झालेले आहे की माणसाच्या विचारांचा व भावनांचा पेशींवर प्रभाव पडतो व त्यांचे जीवन त्यामुळे निर्धारित होते. पॉलिंग्राफवर (खोटे बोलणे शोधून काढणाऱ्या उपकरणावर) एक प्रयोग करण्यात आला. पॉलिंग्राफमध्ये मानवी त्वचेच्या बीज वाहून नेण्याच्या क्षमतेचे मोजमाप केले जाते. शरीर तणावग्रस्त आहे का तणावरहित आहे यावर वीजेच्या संवाहनाची त्वचेची क्षमता बदलते. संवाहन क्षमतेतील हे बदल पॉलिंग्राफमार्फत मोजले जातात. दुःखाची आठवण झाल्याने मनुष्य उत्तेजित होतो व हा त्याच्या भावनातील बदल

ध्यानामुळे आणि ज्ञानामुळे माणूस अधिक समाधानी होतो

पॉलिग्राफची सुई दाखवते.

पॉलिग्राफच्या अशा एका प्रयोगात हे उपकरण एका माणसाला लावले. त्याचवेळेस दुसऱ्या एका खोलीत असेच आणखी एक उपकरण त्या माणसाच्या तोंडातून काढलेल्या काही पेशींना लावले. मग या माणसाला काही चित्रे दाखवण्यात आली. ही चित्रे पाहून त्याला त्याच्या जीवनातील जुन्या गोष्टी आठवून त्याच्या भावना उत्तेजित झाल्या. त्याच्या या उत्तेजित अवस्थेचे मोजमाप पॉलिग्राफवर दिसू लागले, त्याचवेळेस त्याच्याहून पूर्णपणे विभक्त ठेवलेल्या त्याच्या पेशींमध्येसुद्धा तसाच परिणाम दिसून आला व त्या पेशींनी तशीच उत्तेजना दर्शवली. या प्रयोगावरून हे स्पष्ट दिसून येते की **माणसाच्या विचारांचा व भावनांचा प्रभाव प्रत्येक पेशींत खोलवर रुजलेला असतो.**

पेशींच्या संशोधनामध्ये जे काही प्रयोग केले गेले आहेत ते सर्व प्रयोगशाळेत, माणसाच्या शरीरातून वेगळ्या काढलेल्या पेशींवर करण्यात आले आहेत. त्यामुळे संपूर्ण मानवी शरीराचा, मानवी विचारांचा, भावनांचा यावर कसा प्रभाव पडेल हे सांगता येत नाही. शरीराबाहेर काढलेल्या पेशी जशा वागतात तशाच त्या शरीरात असताना वागतील असे निश्चितपणे म्हणता येत नाही. पेशींच्या या सिद्धांतात असे गृहीत धरल्यासारखे वाटते की शरीराचा एक घटक (पेशी) हा संपूर्ण शरीरापेक्षा अधिक श्रेष्ठ आहे व मानवी मनाचा जो प्रभाव पेशींवर पडतो त्याची अशा प्रयोगांमध्ये दखल घेतली जात नाही. पण आपण आपल्या

अनुभवावरून हे जाणतो की मानसिक आरोग्याचा शरीरावर फार मोठा प्रभाव पडतो. **माणसाच्या मानसिक स्थितीनुसार त्याचे शारीरिक आरोग्य बदलते.** यामुळेच काही वृद्ध तरुण वाटतात तर काही तरुण पोक्त आणि म्हातारे वाटतात. याप्रमाणे जेव्हा म्हातारपणाच्या संशोधनात मानसिक प्रभावांचा विचार केला जातो तेव्हा ही समस्या अधिकाधिक गुंतागुंतीची होत जाते व कोणत्याही एका सिद्धांताने या समस्येचे समाधान करता येत नाही.

अनेक प्रयोगांमार्फत आता हे सिद्ध झाले आहे की **ध्यानाच्या सरावाने म्हातारपणाची क्रिया मंदावते.** नियमितपणे ध्यान करणाऱ्या व्यक्तीचे जीवशास्त्रीय वय त्यांच्या तारखेच्या वयापेक्षा ५ ते १२ वर्षांनी कमी असते असे आढळून आले आहे. **काल, म्हणजे कालाची जाणीव हा मानवाचा मानसिक शत्रू आहे.**

शिवाय हा शत्रू आपल्या शरीरात व मनात असा मिसळलेला आहे की सर्व साधारणतः या बलाढ्य शत्रूस परास्त करणे अशक्य वाटते. **केवळ ध्यानामध्येच आपण कालातीत पातळ्यांच्या अनुभवाप्रत पोचू शकतो.** (ब्रह्मविद्येच्या विद्यार्थ्यांना या गोष्टीचा काहीसा अनुभव खचितच आला असेल, कारण ध्यानामध्ये कालाची जाणीव नाहीशी झाल्याचा प्रत्यय येतो.) शांततेमध्ये आपण आपल्या सत्य स्वरूपाच्या अधिकाधिक जवळ येतो. **आपले सत्य स्वरूप नित्यनूतन व चिरतरुण आहे. ध्यानामध्ये आपल्या सत्य स्वरूपाचे हे गुणधर्म आपल्या शरीरातही शोषले जातात.**

चांगल्या अथवा वाईट सवयी आपल्या श्वसनावरच अवलंबून असतात.

वर्षानुवर्षांच्या वापराने शरीर जीर्ण, नादुरुस्त व वृद्ध होत जाते या आपल्या समजूतीला काहीही वैज्ञानिक आधार नाही. जर आपली ही समजूत खरी असती तर अधिकाधिक विश्रांती घेणे व कमीत कमी शरीराचा वापर करणे हेच म्हातारपणाचे उत्तर झाले असते. पण हे बरोबर नाही असे आपण जाणतो. जर आपण शरीर वापरले नाही तर शरीराची क्षमता कमी होत जाते, म्हणूनच योग्य व्यायामाने शरीराचे नूतनीकरण होण्यास, शरीराची क्षमता वाढण्यास मदत होते. आपण शरीरापुढे जे जे आव्हान ठेवू ते ते आव्हान पेलण्याची प्रचंड बुद्धीमत्ता शरीराच्या प्रत्येक पेशीत सामावलेली आहे. ऑलिंपिक खेळांसाठी किंवा इतर खेळांसाठी जे खेळाडू स्वतःची तयारी करतात, त्यांच्या शरीरात प्रचंड बदल घडून येतात. त्यांच्या विशिष्ट खेळानुसार शरीरांचे वेगवेगळे अवयव अधिक बलवान व शक्तीशाली होतात. सर्व प्रकारच्या खेळांमध्ये हृदयाचा आकार वाढतो व सर्वसाधारण माणसांपेक्षा त्यांचे हृदय अधिक रक्त शरीरात पाठवू शकते.

सर्वसाधारणतः म्हातारपणात माणसाच्या स्नायूंच्या पेशी कमकुवत होतात. त्यामुळे म्हाताऱ्या माणसांचे स्नायू सैल पडतात व त्यांची शक्ती कमी होते. पण नियमित व्यायामाने म्हातारपणातील हा स्नायूंचा कमकुवतपणा टाळता येतो व स्नायूंची शक्ती टिकवता येते.

वरील विवेचनावरून आपण हे पाहू शकतो की बऱ्याच संशोधनानंतरही आधुनिक विज्ञानाला

म्हातारपणाच्या या भ्रमाचे उत्तर सापडलेले नाही. तसेच संशोधनामार्फत जितकी अधिक माहिती प्राप्त होत आहे तितकीच ही समस्या अधिक गुंतागुंतीची होत आहे. परंतु स्वतः प्रदीर्घ आयुष्य जगून दाखवणाऱ्या पुरातन ऋषींना या समस्येचे उत्तर सापडले होते. त्यांच्या अनुभवावरून त्यांनी हे ठामपणे सांगितले आहे, की “म्हातारपण म्हणजे इतर काही नसून बुद्धीचा दोष आहे” संस्कृतमध्ये यास त्यांनी “प्रज्ञा अपराध” असे संबोधले आहे.

आधुनिक विज्ञानाला म्हातारपणाच्या या समस्येचे उत्तर सापडेल का नाही याने आपल्याला, ब्रह्मविद्येच्या विद्यार्थ्यांना काय फरक पडतो. म्हातारपण दूर टकलण्याची व नित्यनूतन तारुण्य व्यक्त करण्याची वास्तविक पद्धत ब्रह्मविद्येमार्फत आपल्याला प्राप्त झाली आहे. तर मग, आपण आपली श्रद्धा अधिक दृढ करू या! पेशींच्या किंवा अवयवांच्या किंवा शरीराच्या म्हातारपणाच्या भ्रमावर विश्वास ठेवण्यापेक्षा ज्या प्रज्ञेने हा देखावा निर्माण केला आहे, त्या प्रज्ञेवर आपण विश्वास ठेवू या! केवळ असा दृढ विश्वासच आपल्याला म्हातारपणाच्या भ्रमापासून वाचवू शकतो!



कर्मयोग - जीवन मुक्तीचा मार्ग

मानवाला जीवनमुक्त होण्यासाठी वैदिक वाडमयात चार प्रकारच्या साधना कथन केल्या आहेत. (१) हटयोग (२) कर्मयोग (३) ज्ञानयोग (४) भक्तीयोग. कोणत्याही योगसाधनेने मुक्तीचा अनुभव घेता येतो. सर्वसाधारण मानवाला दैनंदिन जीवन जगताना अंतिम ध्येयप्राप्तीसाठी कर्मयोग ही सर्वश्रेष्ठ साधना आहे. यासाठी जीवनामध्ये प्रत्येक कर्म हे महत्वाचे आहे. कोणते कर्म करावे? कर्म कशासाठी करायचे? कर्म करताना त्या मागचा हेतू कसा असावा? कर्मातून नैष्कर्म स्थिती कशी प्राप्त करायची? इत्यादी बाबत ज्ञान असणे आवश्यक आहे. याचेच चिंतन आता आपण करू या.

सर्वसाधारण कर्म हे अंतःकरण शुद्धीसाठी केले जाते. सर्व सिद्धी या कर्मातूनच प्राप्त होतात. निष्क्रीयतेतून सक्रिय झाल्यावर निष्काम स्थिती प्राप्त होण्यासाठी कर्माची महती आध्यात्मिक ग्रंथातून वर्णन केली आहे. यामध्ये चार प्रकारची कर्मे वेदांतीनी सांगितली आहेत.

१. नित्यकर्म - प्रत्येक दिवशी जे काही आपण करतो ती सर्व कर्मे यात अंतर्भूत आहेत.

२. नैमित्तिक कर्म - काहीतरी निमित्त साधून केलेले कर्म. काही कर्म ही विशिष्ट काली केली जातात. अशी सर्व कर्मे.

३. काम्यकर्म - काही विशेष हेतू साध्य

करण्यासाठी जी कर्मे केली जातात ती सर्व कर्मे
४. निशिद्ध कर्म - जे करू नये असे कर्म, की ज्या कर्माचा शास्त्रांनी निषेध केला आहे अशी सर्व कर्मे

५. प्रायश्चित्त कर्म - हे पाचवे कर्म शास्त्राने सांगितले आहे. निशिद्ध कर्माच्या परिणामांचा प्रभाव कमी करण्यासाठी "प्रायश्चित्त कर्म" करण्याचे उपाय शास्त्रात सुचविले आहेत.

वरील चार प्रकारच्या कर्मांमध्ये काम्यकर्म व निशिद्ध कर्म करू नयेत. काम्य कर्म केले तर ते कर्तव्यभावनेने, बुद्धीपुरःसर व नियतकर्म म्हणून करावे. नैमित्तिक कर्म व नित्य कर्म न चुकता यज्ञभावाने करावीत. त्यागबुद्धी व समर्पण भावनेने समष्टीसाठी व्यष्टीने स्वार्थ बुद्धीची आहुती देऊन समाजाच्या कल्याणासाठी प्रमुख हेतूने केलेले कर्म "यज्ञकर्म" होय. तसेच कर्म करताना कर्तृत्वभाव नको. अशा वृत्तीने केलेले कर्म मनाचा संकुचितपणा, कोतेपणा, मनाची मलीनता घालवते. अंतःकरण शुद्ध करते. यासाठी निःस्वार्थ, निरपेक्ष, समर्पण भावनेने काम करा. यामुळे अंतःकरण शुद्ध होऊन "आत्मज्ञान" प्राप्त होईल. कर्म कसे करावे? ज्ञानेश्वर माऊलीच्या शब्दात -

जे काही उचित। अवसरे करूनी प्राप्त।।

हेतूरहित। आचरे तु।।

सृष्टीतील सर्व अस्तित्वे एका सूत्रात ओवलेली आहेत

अशा भावनेने केलेले कर्म मानवाला दिव्यत्व प्रदान करते. प्रेमाने, प्रेमापोटी, प्रेम ओतून केलेले कर्म इश्वरार्पण बुद्धीने केलेले काम, परमेश्वराला संतोष होई अशा वृत्तीने केलेली क्रिया हे “यज्ञकर्म” होय. अशा तऱ्हेने प्रत्येक काम केल्याने हृदयाचे बाहेरचे कवाड उघडले जाते. त्यामुळे आतील वासना - इच्छा बाहेर निघून जातात व नवीन वासना निर्माण होत नाहीत - होणार नाहीत. त्यामुळे कर्मानंतर निर्माण होणाऱ्या वासना आतमध्ये आणखी वृद्धीगत होणार नाहीत. उलटपक्षी आतमधील आहेत त्या वासना बाहेर जाऊन मन - अंतःकरण शुद्ध होईल. (Because this is a one way traffic) कारण अशाप्रकारच्या यज्ञकर्मांमुळे फक्त हृदयाचे कवाड (मनाचे दार) बाहेरच्या बाजूने उघडल्याने फक्त आतील वासनाच बाहेर जातील. बाहेरच्या वासना आत येऊ शकत नाहीत. त्यामुळे असा साधक नित्य आत्मसंतुष्ट होतो व त्याला काही कर्तव्यकर्म करण्याचे शिल्लक रहात नाही.

याउलट जर राग - द्वेषाने युक्त कर्म केले, कर्म करताना भविष्याचा विचार असेल तर हृदयाचे कवाड (मनाचे दार) आतल्या बाजूने उघडते व सदरील कर्मांचे संस्कार आणखी आतमध्ये वाढतात. त्यामुळे कर्मासक्ती आणखी वाढते. परंतु तेच कर्म “सुखदुःखे समकृत्वा” या भूमिकेतून केले तर (मनाचे दार) हृदयाचे कवाड बाहेरच्या बाजूने उघडते व त्यामुळे संचित कर्मांचे संस्कार बाहेर पडतील व मनाचे शुद्धीकरण होईल. यानंतर सर्व कर्मे उत्स्फूर्तपणे केली जातील. उत्स्फूर्त

क्रिया कोणालाही परत करता येत नाहीत. अशा क्रियांचा Replay होऊ शकत नाही. उत्स्फूर्तीमध्ये कर्म समाधीचा अनुभव आहे हीच दैवस्थिती आहे. म्हणून प्रत्येकाने कर्म करताना परिणामांविषयी आत्ताच चिंता न करता मनापासून कर्म करावे. परिणामी मन शांत - शुद्ध - निःतरंग होईल, मग अशा मनाच्या प्रशांततेच “आत्मदर्शन” होईल. हाच साक्षात्कार होय. या ठिकाणी असा साक्षात्कारी जिवात्मा “जीवन मुक्त” होतो. वास्तविक जीवन जगतानाच त्याला मुक्तीचा अनुभव येतो. यासाठी आत्मचितनाचा आश्रय घ्या.

क्रममुक्तीच्या सिद्धांतानुसार प्रत्येक कर्माचा कर्मयोग झाल्यावर तो जीव जीवनमुक्त होतो. यासाठी कर्म करताना खालील पाच गोष्टींचे अनुसंधान करा. मग प्रत्येक कर्म हे ‘यज्ञकर्म’ होईल.

- ❖ काम्य कर्माचा त्याग - ही प्रवृत्त मार्गावरची पहिली पायरी आहे.
 - ❖ फलाशेचा त्याग - फलाविषयीच्या इच्छेचा त्याग - ही दुसरी पायरी आहे.
 - ❖ ईश्वरार्पण बुद्धीने काम करणे. ही तिसरी पायरी आहे.
 - ❖ संकल्पाचा त्याग करणे - हा समाधी योगाचा अधिकारी आहे. ही चौथी पायरी आहे.
 - ❖ संकल्पातून निर्माण होणाऱ्या इच्छांचा त्याग ही पाचवी पायरी आहे.
- या पाच गोष्टींचे भान कर्म करताना प्रत्येकाने

मुक्त होण्यासाठी प्रथांचे उल्लंघन करणे जरूरीचे आहे

ठेवले तर तो स्वतःस दैवी जाणीवेत प्रस्थापित करू शकतो. उपरोक्त पाच पायऱ्या जोपासून कर्म केल्यावर त्या कर्त्याला कोणत्याही कर्माचा गुण किंवा दोष लागत नाही, लागू शकत नाही. यालाच निष्काम कर्मयोगी म्हटले आहे. **निष्काम कर्मयोगी तो आहे की ज्याला काही प्राप्त करायचे नाही, म्हणून कर्तव्य नाही, तरीसुद्धा मनात इच्छा नसतानाही तो कर्म करतो तो "कर्मयोगी" होय.** अशा माणसाला नाना तऱ्हेच्या "सिद्धी" प्राप्त होतात. हे रहस्य जाणण्याचे

शास्त्र म्हणजेच "ब्रह्मविद्या" होय. हे अध्ययन जीवनात उत्क्रांती घडवून आणेल. ज्या कोणाला हा "जीवनमुक्तीचा सोहळा" अनुभवायचा असेल अशा सर्व जिज्ञासूंना ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला येण्याचे हार्दिक आग्रहाचे निमंत्रण आहे तोपर्यंत

Do your Best and leave the rest
to the GOD

हरि ॐ

बालयोगी मुकुंद

साधकांचा अनुभव

सहा महिन्यांचा सत्संग

गेले सहा महिने ब्रह्मविद्येच्या निमित्ताने सत्संग घडला
आपापल्या परीने बहुतांशी साधकांचा फायदाच झाला।।
ब्रह्मविद्या शिकविताना सरांनी बऱ्याच प्रमाणात साधकांचे अज्ञान दूर केले
प्राण, नाद आणि प्रकाश यांचा अर्थ जाणून घेण्याचे भाग्य आम्हां लाभले।।
आधी केले मग सांगितले या अनुभूतीमुळे सरांची वाणी ओधवती वाटली
आणि प्रपंच केल्यामुळे संसारातील साधी साधी उदाहरणे मनोमन पटली।।
दाखले आणि उदाहरणे देताना सरांचा उत्साह ओसंडून वहायचा
आणि २ तासांचा कालावधीसुद्धा त्यांना अपूरा पडायचा।।
नकारात्मक विचार घालवून, प्रेरणादायक चांगले बोलणे
कुणावरही न रागावता आणि दुःखी न होता रात्री शांत झोपणे।।
सरांनी मागितलेली ही गुरुदक्षिणा त्यांना मी मनोमन देईन
आणि आयुष्याच्या एका नाजूक टप्प्यावर त्यांची ऋणी मी होईन।।

- सौ. निवेदिता मा. सटकर

मनुष्य दैवी चुंबक आहे

BRAHMAVIDYA YOUR KEY TO IMPERISHABLE HEALTH

Q. "Brahmavidya"! The Word sounds quite profound. What is it?

A. Brahmavidya is an ancient system of Yoga and Philosophy. Brahma is the term used in ancient Sanskrit philosophical literature to denote the Supreme Being, which is commonly called as God, Ishwar, Bhagwan. hence Brahmavidya is a teaching which leads to knowledge of Brahma - God.

Q. How it is useful to a Commonman in his daily life? Why it is called key to imperishable health?

A. Yes. Brahmavidya is a Science of Life teaching humanbeings the spiritual laws of life. Brahmavidya teachings emphasizes on Breath and Thought, which are the basic elements of life. We cannot think of life without Breath or Thought. Though we are using Breath and Thought right from our birth no one has ever taught us correct way of Breathing or Thinking. You will be surprised to know that average person uses only 10% of his capacity.

Brahmavidya teaches various Spiritual Exercises which improve breathing and Meditation techniques which improve thinking. The Breathing Exercises purify the body and Meditation purifies the Mind. Due to such purification person enjoys better health of body and mind.

Q. What kind of ailments are cured with Brahmavidya?

A. Brahmavidya is not like a medicine which is meant for a particular ailment. It is a system which helps to remove root causes of illness and promote health. Breathing exercises and Meditation has been found useful to get rid of Asthama and other breathing troubles, high blood pressure, Spondilitis, back ache, heart trouble, chronic cold and cough and many other ailments. The practice also improves mental outlook of the person and makes him more positive, cheerful, optimistic and confident.

Due to better physical and mental health a person can do his daily work more efficiently. This can make him more successful at his job, at his business or his profession.

Q. How much time one has to devote for these Breathing Exercises and Meditation?

A. Depending upon the level of interest and availability of time one can devote more time, but minimum requirement is 20 minutes for breathing exercises in the morning and 20 minutes for Meditation at Night.

Q. Where can one learn these methods?

A. Brahmavidya Sadhak Sangh, a charitable Trust is conducting classes in Marathi and English at

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

Thane, Mulund, Dombivli, Kalwe, Dadar and Vileparle. Besides these classes the methods can be learnt through postal tuition.

The methods are simple yet very effective. Any person above the age of 10 years can learn and practise without any difficulty.

Q. What is the Origin of this teaching?

A. This is a very ancient system of Spiritual Practise or Sadhana. The philosophy of Brahavidya is Advait philosophy of the Vedas. The System of Practise originated in India. These migrated to Tibet and has now come back to us from Tibet.

Q. Where can I get further details of Brahavidya?

A. Brahavidya Sadhak Sangh has it's Office at Thane. 2, Rajshila, Phadke Wadi, Old Bombay Road, Thane 400601 (West). You can contact the Office on Telephone No. 5347788 to get further details.

- Jayant Divekar

दि. १८ सप्टेंबर २०००

श्री. जयंत दिवेकर,

१७ सप्टेंबर रोजी झालेले आपले व्याख्यान हा खरोखरच एक आनंददायक अनुभव होता. जमलेल्या सर्व लोकांनी तुमचे व्याख्यान अतिशय लक्षपूर्वक ऐकले. श्रोतृसमुदायात बरेच ख्रिश्चन आणि मुसलमान धर्मिय लोक होते. त्यांनादेखील तुमचे भाषण व विषयाची मांडणी फार आवडली. स्वतःहून ओढवून घेतलेल्या अनेक आपत्तींच्या गोंधळातून मार्ग काढण्यासाठी आजच्या समाजाला तुमच्यासारख्या मार्गदर्शकाची गरज आहे.

तुमच्या व्याखानाबरोबरच तुमच्या बरोबर आलेल्या सर्व स्वयंसेवकांचे कौतुक करावेसे वाटते. सर्वचजण फार उत्साही व हसतमुख आहेत. आम्हाला खात्री आहे की आपल्या संस्थेच्या कार्यास यश प्राप्त होईल व आपल्या देशवासीयांचे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक कल्याण होईल.

आपला,

डॉ. प्रमोद निफाडकर, एम्. डी.



आपण कामाला लागू या

श्री. जयंत दिवेकर यांना आलेले हे पत्र केवळ त्यांचेच नव्हे तर आपण करत असलेल्या कार्याचेच कौतुक आहे. ब्रह्मविद्येच्या रूपात आपल्याला सुखी जीवनाचे रहस्यच प्राप्त झाले आहे. हा खजिना आपल्याला सर्व लोकांत वाटायचा आहे. असा वाटल्यानेच तो वाढत जाईल. अधिकाधिक लोकांपर्यंत ब्रह्मविद्या पोहोचविण्यासाठी आपण कटिबद्ध होऊ या..... आपण कामाला लागू या.

- संपादक

दुसऱ्याचे शुभ चिंतण्यासाठी तुम्ही स्वतंत्र आहात, त्यांच्याकडून घेण्यासाठी मात्र नाही

अबाधित आरोग्याची तुमची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या

प्रश्न - ब्रह्मविद्या! हा शब्द फारच गंभीर व कठीण वाटतो, हे काय आहे?

उत्तर - ब्रह्मविद्या हे योग आणि तत्वज्ञानाचे एक प्राचीन शास्त्र आहे. पुरातन संस्कृत आध्यात्मिक वाङ्मयात व ज्याला आपण सर्वसाधारणतः देव, परमेश्वर, भगवान असे म्हणतो त्या सर्वोच्च वस्तूला ब्रह्म ही संज्ञा वापरली आहे. म्हणूनच ब्रह्मविद्या हे असे शास्त्र आहे की ज्याच्या साधनेने मनुष्यास ब्रह्म किंवा परमेश्वराचे ज्ञान होऊ शकते.

प्रश्न - हिला अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली का म्हटले आहे? सर्वसाधारण मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात हिचा उपयोग काय?

उत्तर - ब्रह्मविद्या शिकवते की प्रत्येक मनुष्यात दिव्यत्व लपलेले आहे. म्हणूनच त्याच्या सर्व अडचणी व समस्या दूर करण्याची शक्ती प्रत्येक मानवात आहे. ब्रह्मविद्या केवळ सांगतच नाही तर हे सर्व प्रत्यक्षात आणू शकणाऱ्या निश्चित पद्धतीही शिकवते. या पद्धतीच्या नियमित सरावाने मनुष्य त्याच्या विविध शारीरिक व मानसिक समस्यांतून मुक्त होऊन अधिक उत्तम व आनंदी जीवन जगू शकतो.

प्रश्न - मग ब्रह्मविद्येला आपण सुखी जीवनाचे शास्त्र म्हणू शकतो का? ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीमध्ये काय शिकवले जाते?

उत्तर - खरोखरच, ब्रह्मविद्या हे सुखी जीवनाचे शास्त्र आहे. ते मानवाला जीवनाचे

आध्यात्मिक नियम शिकवते. ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत श्वसन आणि विचार यावर भर दिला आहे, कारण ह्या दोन गोष्टी मानवी जीवनाचे मुलभूत घटक आहेत. श्वास आणि विचार यांच्याशिवाय आपण जीवनाचा विचार देखील करू शकत नाही.

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापराव्या हे कोणीही आपल्याला शिकवलेले नाही. योग्य श्वसन किंवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळाकॉलेजात शिकवले जात नाही. तुम्हाला हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की सर्वसाधारणपणे मनुष्य त्याच्या फुफ्फुसांच्या केवळ १० टक्के क्षमतेचाच वापर करतो. ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसन प्रकारांच्या सरावाने श्वसनक्रिया सुधारते आणि ध्यानाच्या पद्धतीच्या सरावाने विचार व विचारांची प्रक्रिया सुधारते. असे श्वसनप्रकारांनी श्वसन आणि ध्यानेने मन शुद्ध झाल्याने सराव करणारा साधक अधिक उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य उपभोगतो.

प्रश्न - ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात?

उत्तर - ब्रह्मविद्या हे काही एखादे औषध नाही. औषध म्हटले की ते कोणत्यातरी विशिष्ट आजारासाठी असते. ब्रह्मविद्या तशी नाही. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने सर्व रोगांचे समूळ

परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे

उच्चाटन होण्यास मदत होते. त्यामुळे ब्रह्मविद्येचा फायदा सर्वच आजारांवर होऊन आरोग्य प्राप्त होते. तरीही आस्थमा, श्वसनसंस्थांचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मानदुखी, पाठदुखी, जुनाट व सतत असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो. शिवाय या साधनेने मानवाचा दृष्टीकोन बदलतो आणि तो अधिक आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वाससंपन्न होतो. असे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारल्याने मनुष्य त्याचे दैनंदिन काम अधिक उत्साहाने व चांगल्या प्रकारे करू शकतो. त्यामुळे तो त्याच्या नोकरीत, व्यवसायात किंवा पेशात अधिक यशस्वी होतो.

प्रश्न - या साधनेसाठी किती वेळ द्यावा लागतो ?

उत्तर - आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावासाठी सकाळी २० मिनिटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे २० मिनिटे एवढा वेळ देणे आवश्यक आहे. अर्थातच प्रत्येकजण त्याच्या आवडीनुसार व सोयीप्रमाणे अधिक वेळ साधना करू शकतो.

प्रश्न - या पद्धतीचे शिक्षण कुठे दिले जाते ?

उत्तर - ब्रह्मविद्या साधक संघ ही एक सेवाभावी संस्था आहे. या संस्थेतर्फे ठाणे, मुलुंड, कळवा, डोंबिवली, दादर व विलेपार्ले येथे वर्ग घेतले जातात. हे वर्ग मराठी व इंग्रजी भाषेतून घेतले जातात. ह्याशिवाय पत्रद्वाराही या पद्धतीचे शिक्षण घेण्याची सोय आहे. ब्रह्मविद्येच्या पद्धती अतिशय सोप्या पण

तरीही प्रभावी आहेत. दहा वर्षांपेक्षा अधिक वयाची कोणतीही व्यक्ती या पद्धती सहज शिकू शकते.

प्रश्न - या मूळच्या वुठल्या आहेत ? आपल्याकडे त्या कशा आल्या ?

उत्तर - ब्रह्मविद्या ही आध्यात्मिक साधनेची अत्यंत प्राचीन पद्धत आहे. वेदांमधील अद्वैत तत्वज्ञानाच ब्रह्मविद्येत सांगितले व शिकवले जाते. यातील साधनेच्या पद्धती मूळच्या भारतातल्या आहेत. इथून त्या तिबेटमध्ये गेल्या व आता परत आपल्याकडे भारतात आल्या आहेत.

प्रश्न - ब्रह्मविद्येच्या वर्गाची माहिती कुठे मिळेल ?

उत्तर - ब्रह्मविद्या साधक संघाचे कार्यालय ठाणे येथे आहे. कार्यालयाचा पत्ता - २, राजशिला, फडकेवाडी, जुना मुंबई रस्ता, ठाणे ४००६०१ (पश्चिम) दूरध्वनी क्रमांक ५३४७७८८ येथे संपर्क साधल्यास तुम्हाला वर्गाची माहिती मिळू शकेल.

- जयंत दिवेकर



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

मनुष्य स्वतः आपल्या प्रारब्धाचा धनी आहे

ज्योतिषशास्त्र हे सिर्गाचे शास्त्र आहे. याच निसर्गातील ग्रह, तारे, नक्षत्र यांचा समावेश आहे. मनुष्य हा सृष्टीचा एक घटक आहे. म्हणजे व्यष्टी आणि समष्टीचा संबंध असल्याने समष्टीतील इतर गोष्टींप्रमाणेच ग्रहांचाही मनुष्याच्या जीवनावर परिणाम होत असतो. ब्रह्मविद्येतील सात विश्वे आणि अष्टांग राजमार्ग यांचा संबंधही या ग्रहांमार्फत आपल्याला दिसून येतो. योग्य जाणीव - रवि, योग्य निश्चय - शनि, योग्य भाषण - बुध, योग्य वर्तन - चंद्र, योग्य प्रयत्न - मंगळ, योग्य जीवन - शुक्र, योग्य ध्यान - गुरू. या सर्व योग्य गोष्टींचे परिवर्तन म्हणजे योग्य आनंद आणि या सर्व ग्रहांच्या तेजाचे परिवर्तन म्हणजे ब्रह्मतेज. सर्व ग्रह पंचमहाभूतांच्याच तत्वात व गुणधर्मात सामावलेले आहेत. तसेच त्यांना निसर्गाचे नियम, तत्वे पूर्णपणे लागू पडतात. ग्रहांचे मुख्य कार्य निसर्गाच्या नियमांचे पालन करणे.

शरीर हे मुख्यतः नलिकाविरहीत ग्रंथींनी रचलेले आहे. या ग्रंथी एकमेकाला जोडलेल्या असून शरीराचा विकास अनावश्यक गोष्टींचा नाश इ. कार्ये ह्या ग्रंथीमार्फतच नियंत्रित केली जातात. शरीर हे पंचमहाभूतांचे बनलेले आहे. आणि पंचमहाभूते ही निसर्गाच्या मुलभूत प्रेरणा आहेत. यांच्या तत्वात व गुणधर्मात सर्व ग्रह सामावलेले आहेत. अग्नितत्व - रवि, मंगळ - शिस्त, पृथ्वीतत्व - बुध - प्रामाणिकपणा, वायुतत्व - शनि - ज्ञानलालसा, जलतत्व - चंद्र, शुक्र - सातत्य, आकाशतत्व - गुरू - चेतना.

माणसाला कोणतेही कर्म करावयास शरीर, मन, बुद्धी व प्रयत्न यांची आवश्यकता असते. मनुष्य हा एक दैवी चुंबक आहे आणि ही चुंबकीय शक्ती या नलिकाविरहीत ग्रंथीतच आहे. तसेच सर्व ग्रह ज्याप्रमाणे सूर्याभोवती फिरतात त्याप्रमाणे सर्व नलिकाविरहित ग्रंथी मज्जासंस्थेमार्फत जोडलेल्या आहेत. मनुष्य या नलिकाविरहित ग्रंथीतर्फे

ग्रहांकडून निसर्गाच्या प्रेरणा, तत्व आणि गुणधर्म आकर्षित करून स्वतःचे जीवन स्वतःच घडवू शकतो म्हणून या ग्रंथींना प्रारब्धाच्या कर्त्याही म्हणतात. जेव्हा चुंबकीचे व नकारात्मक विचार यांच्यातील दैवी शक्तीला प्रकट होण्यास अडथळे आणतात तेव्हा मनुष्य प्रारब्धापुढे नमतो तर ब्रह्मतत्वाशी एकरूप होऊन जो आपला जीवनक्रम आखतो तो यशस्वी होतो.

मनुष्य म्हणजे त्याचे मन. मन म्हणजे त्याचे विचार. मनाचे कार्य संस्कार गोळा करणे. शरीरात मन सर्वत्र पसरलेले आहे. त्यामुळे मनाचा परिणाम शरीरात सर्वत्र होतो. संस्कार पेशीवर होतात. चांगले विचार, चांगल्या भावना निर्माण करतात. त्यामुळे नलिकाविरहीत ग्रंथी उत्तेजित होतात. सगळ्या ग्रंथी मेंदूलाच जोडलेल्या असल्याने सगळे परिणाम शेवटी मेंदूकडे येतात. अशा रितीने आपण स्वतःच आजच्या कारणामुळे आपल्या जीवनात उद्याचा परिणाम घडवत असतो.

ब्रह्मविद्येचे विद्यार्थी जाणतात की ज्या कशाचे मिळून आपले जीवन बनले आहे त्या सर्व गोष्टींना आपल्या इच्छेप्रमाणे वळण देण्याची सृजनशील शक्ती आपल्यातच आहे. ह्या शक्तीचा उपयोग आपण करू शकतो. ध्यानामार्फत आपण मनाच्या अत्यंत जवळ जाऊ शकत असल्याने विचारात परिवर्तन घडविण्याचे कार्य आपण स्वतःत करू शकतो व त्याचा प्रभाव ग्रंथीमार्फत शरीरावर पाडू शकतो.

ध्यानामार्फत मनाला परमात्मा जे काही आहे तेच मी आहे असे वळण लावले तर मनुष्य त्याच्यातील परमेश्वराची शक्ती वापरून त्याच्यावर होणाऱ्या ग्रहांच्या परिणामाचे नियंत्रण करू शकतो. हे शिकल्यानेच माणूस खरोखर स्वतःच्या प्रारब्धाचा धनी होईल.

- सौ. प्रिती अशोक जाधव

साक्षात्कार म्हणजे ते की ज्यामुळे तू सत्यांचे सत्य समजणे

माझी प्रगती

मी ब्रह्मविद्येच्या प्रगत अभ्यासक्रमाची विद्यार्थिनी आहे. जेव्हा दिड वर्षापूर्वी कोणाच्या तरी सांगण्यावरून प्रथम मी या क्लासला आले व क्लासला येण्यापूर्वी दिवसभराच्या नोकरीनंतर शारीरिक थकवा जाणवायचा, मेंदूला मरगळ यायची. कोणाशी बोलू नये, काही करू नये असे वाटायचे. काम करताना उत्साह वाटत नसे, मग आपल्यावरच चिडचिड होऊन उदासीनता यायची. क्लास सुरू केल्यावर मात्र हळूहळू चित्र पालटू लागले. फरक जाणवू लागला.

या दिड वर्षात मला एकही औषधाची गोळी घ्यावी लागली नाही. मरगळ, उदासिनता गेली. चालताना, काम करताना उत्साह वाटतो. पण या शारीरिक व मानसिक फरकापेक्षाही जीवनाकडे - इतरांकडे - प्राणीमात्रांकडे बघण्याच्या दृष्टीकोनात आमूलाग्र बदल होत आहे. प्रेमभाव वाढीस लागत आहे. मनाची तगमग, भगभग, हेवेदावे करण्याची प्रवृत्ती कमी होत आहे. माझ्यातली मी, या छोट्या - ज्या पूर्वी मोठ्या वाटायच्या - गोष्टींपासून वेगळी होत आहे, उंचावत आहे. त्या उंचीवरून बघताना राग, लोभ, द्वेष, मत्सराने भरलेले व्यवहार फारच निकृष्ट दर्जाचे आहेत हे जाणवत आहे. अंतर्हामी शुद्धता येऊ लागली आहे. हा फरक संपर्कात येणाऱ्यांनाही जाणवू लागला आहे. चेहऱ्यावरील शांत पवित्र भाव वाढीस लागला

आहे. घरच्यांना, नातेवाईकांना व ओळखीच्यांना मी या क्लासला जाण्यास उद्युक्त करून त्यांचे आशीर्वाद घेत आहे.

तसं बघायला गेलं तर घरकाम आवरून सकाळी ७ वाजता घर सोडताना खूप धावपळ होते. नोकरीहून घरी यायला ६।१७ वाजतात संध्याकाळचे. त्यामुळे ब्रह्मविद्येला हवा त्या प्रमाणात नियमित वेळ दिला जात नाही. पण त्यातील विचार मनात सतत घोळत असतात. एवढा थोडा वेळ देऊनही मी या स्तरावर पोहोचले. जास्त वेळ दिला तर किती प्रगती होईल?

स्मरणवर्धक श्वसन केल्यावर व ध्यानामध्ये सर्वांगातून एक प्रकारच्या धारा वाहत आहेत असे वाटते. डोक्यापासून पायापर्यंत हा प्रवाह व त्याचे ओहोळ जाणवतात. अजून प्रकाशाचा अनुभव हवा त्या प्रमाणात आलेला नाही. पण अननुभूत शांतीचा प्रत्यय अधून मधून येतो.

या सर्व अनुभवांनंतर आता मागे फिरणे नाही. या मार्गावरून पुढेच जायचे पुढेच जायचे... तुटो हे मस्तक, झडो हे शरीर ब्रह्मविद्येची कास सोडू नये अशी माझी स्थिती झाली आहे.

- सौ. मंगला कुलकर्णी

सत्य हेच तुझ्या ज्ञानाचे परिमाण आहे व ज्ञानच तुला प्रज्ञेप्रत घेऊन जाते

खरें सौंदर्य

एकविसाव्या शतकात प्रवेश करताना असे जाणवते की सोन्याचांदीचे दागिने बँकेत ठेवावे लागतात. पण आधुनिक दागिने सक्तीने वापरावे लागतात. कोणते माहित आहे ना? गळपट्टे, कंबरेचे पट्टे, गुडघ्यावर कॅप, चुंबकीय माळा असे कितीतरी.

पाच वर्षांपूर्वी मला पण हा गळ्यातला दागिना वापरण्याचा सल्ला डॉक्टरांनी दिला होता. स्पाँडिलायटीसच्या त्रासाने मी अगदी वैतागून गेले होते. ट्रॅक्शन, लाईट, बेल्ट अशा ट्रिटमेंटने तात्पुरता आराम पडेल. पण हा त्रास कायमचा जाणार नाही - इति डॉक्टर

नंतर काही दिवसांनी उच्च रक्तदाबाचा त्रास सुरू झाला. तेव्हापण कायम गोळ्या घ्याव्या लागतील. त्रास जाणार नाही. असा इशारा डॉक्टरांनी दिला. त्यामुळे अनेक पॅथी आणि पथ्ये यांचे प्रयोग सुरू झाले.

सुदैवाने मला ब्रह्मविद्या अबाधित आरोग्याची गुरूकिल्ली शिकण्याचा योग आला आणि आता वरील दोन्ही त्रास गायब झाले आहेत.

रोजचे वर्तमानपत्र उघडले तर त्यात अनेक औषधांच्या जाहिराती दिसतील. स्मरणशक्ती, एकाग्रता वाढवण्यापासून ते तारुण्य, जोम उत्साह वाढवणे, सौंदर्य वाढवणे इ. इ.

पण स्मरणशक्ती, एकाग्रता वाढवण्यासाठी आवश्यकता आहे ती निरामय आरोग्य आणि

ध्यान, प्राणायाम, श्वसनप्रकार यांची.

कोणत्याही विकारावर मात करण्यासाठी आपलीच सुप्त प्राणशक्ती कशी उपयोगी पडते हे ब्रह्मविद्या शिकवते.

सौंदर्य हे बाहेरून प्रसाधने वापरून प्राप्त होत नाही तर आंतरिक आरोग्यातून आपोआप उमलते.

सर्वात महत्वाचे म्हणजे अंतःकरणाचे सौंदर्य. ते प्राप्त झाल्यावर इतर सर्व गोष्टी त्यामागे आपोआप चालत येतात.

वाचकहो, ब्रह्मविद्या माऊली आपल्याला शारिरीक आरोग्य तर देईलच पण त्याचबरोबर जास्त महत्वाचे मानसिक सौंदर्य आणि आध्यात्मिक शांतीदेखील देईल.

- श्रीमती सुनीता अरुण राईलकर

सुख, समाधान नि शांती

गुरू चरणांची धरोनी कास
चढा ही अष्टांग पायरी
जग बदलण्याची शपथ घेऊनी
करूया पुढची तैयारी
नेऊ विद्या ही भगवंताची
हर देश हर प्रांती
कारण यातच आहे हर जिवास
सुख समाधान नि शांती
सुख समाधान नि शांती

- अजित देशपांडे, दादर

ज्याला प्रज्ञा सापडली आहे तो मनुष्य खरच भाग्यवान आहे

ब्रह्मविद्या - आनंदाचे डोही आनंद तरंग

श्वसनप्रकाराला जोडून स्तब्धतेत ध्यानाची वाक्य असल्याने शारिरीक, मानसिक व आध्यात्मिक विकासाचा त्रिवेणी संगम झालेला आढळतो. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार सुरू केल्यावर जवळजवळ मला एक महिनाभर सर्दीचा त्रास झाला. परंतु मी औषध न घेता नियमित सराव मात्र चालू ठेवला. त्यामुळे एक महिन्यानंतर आजतागायत कुठल्याही किरकोळ रोगावर मी औषध घेतले नाही, म्हणजे तशी वेळच आली नाही. कारण तो रोग बरा करण्याची गुरुकिल्ली माझ्याकडे आहे - तीच ही ब्रह्मविद्या.

जेव्हा माझा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण झाला तेव्हापासून मला उत्साही, जोमदार वाटायला लागले व निराशा वैफल्य माझ्यापासून कैक मैल दूर पळाले. निरनिराळी आव्हाने पेलण्याचे सामर्थ्य आले. त्यामुळेच शिक्षण सोडून २५ वर्षांनी मी DMM (Marketing), DBM हे दोन्ही कोर्स अत्यंत यशस्वीपणे पूर्ण करू शकले.

उत्साह तर सोळाव्या वर्षाच्या मुलीला लाजवेल असा वाटतो व त्यामुळे आजूबाजूच्या लोकांनाही माझ्या सान्निध्यात गप्पागोष्टी करताना आनंद वाटतो असे ते सांगतात.

यातील प्रत्येक श्वसनप्रकार हा चढत्या भाजणीप्रमाणे अप्रतिम आहे. आणि प्रगत वर्गाबद्दल तर बोलायला शब्दच अपुरे आहेत.

अर्थात ब्रह्मविद्या शिकली की रोगराई पळून जाते, औषधे घ्यायला लागत नाहीत, असे ऐकून अनेक आरंभशूर सुरुवात करतात. पण मध्येच अभ्यासक्रम सोडून तरी देतात, नाहीतर अभ्यासक्रम

पूर्ण झाल्यानंतरही सरावाला पूर्ण विराम देतात व यामध्ये काहीच तथ्य नाही किंवा अमूक टक्केच रोग बरा होतो असे काहीतरी भाष्य करतात. पण ज्याला आंतरिक इच्छा आहे त्यांनी नेटाने अभ्यास करून सराव चालू ठेवायलाच हवा. सुग्रास भोजन समोर ठेवून जर त्याचा नुसता सुगंधच घेतला पण खाण्यासाठी हात उचलून तोंडाशी नेण्याचे कष्टच घेतले नाहीत तर त्या अन्नाची चव तरी कशी कळणार व पोट तरी कसे भरणार?

आजचा जमाना इन्स्टंटचा असल्यामुळे प्रत्येकाला झटपट रिझल्ट हवे असतात पण फ्रेश फूड व प्रोसेस्ड फूड यातील फरक सूझ लोकांनी ओळखायला शिकायला हवा व आपल्याला अल्पकालासाठी आराम हवा कां दीर्घकालीन डॉक्टरशी दोस्ती हवी हे ज्याचे त्याने ठरवायला हवे.

एकदा आपण याचा सराव सुरू केला की श्वास जितक्या सहजपणे आपण घेतो तितक्याच सहजपणे आपण हे सर्व श्वसनप्रकार करू शकतो. **तेसुद्धा कुठलेही द्रव्य खर्च न करता व आपला बहुमूल्य वेळ वाया न घालवता.** आपण डॉक्टरकडे जाऊन खिसे रिकामे करून कडू घोट गिळत बसायचे की तोच वेळ आपली शारिरीक व आध्यात्मिक पातळी उच्चस्तरावर नेण्यासाठी खर्च करायचा हे ज्याचे त्याने ठरवायचे आहे. सूज्ञास सांगणे नलगे

मग चला तर आपण सर्वांनी आनंदी, उत्साही व निरोगी समाज घडवू या. **या योगे कलीयुगातही पुन्हा रामराज्य नांदेल.**

- सौ. दिपाली रमेश देसाई

आत्म्याच्या संगीतापुढे सर्व भाषा फिक्या पडतात

बालवर्गाचा अनुभव

मी वरदची पालक म्हणून मला आलेले (ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे) अनुभव लिहित आहे. आमच्या बिल्डिंगमध्ये सौ. दिप्ती जाधव राहतात. त्यांनी त्यांच्या मुलाला फेब्रुवारी २००० मध्ये ब्रह्मविद्या शिकवायला सुरुवात केली. स्वतःच्या मुलाबरोबर त्या आमच्याही मुलाला ब्रह्मविद्या शिकवित होत्या. त्यातील श्वसनप्रकार शिकल्यामुळे माझ्या मुलाला बराच फायदा झाला. कारण दोन महिन्यांपूर्वी म्हणजे डिसेंबर मध्ये त्याचे adenoids चे ऑपरेशन झाले होते. त्याला नाकावाटे श्वास घेणे जमायचे नाही व तो तोंडानेच श्वास घ्यायचा. ब्रह्मविद्येतील श्वसन प्रकारामुळे त्याचे तोंडाने श्वास घेणे हळूहळू कमी झाले. त्याच दरम्यान आमच्या सुदैवाने ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे बालवर्ग सुरू केले गेले, त्या वर्गानाही तो सहा आठवडे जात होता. त्याचाही त्याला खूप फायदा झाला. योग्य प्रकारे श्वसन कसे करावे हे ह्या वर्गात शिकवले गेले. त्याचबरोबर गोष्टीरूपाने त्यांच्यावर योग्य संस्कार केले गेले. जो मुलगा सांगितल्याशिवाय कुणाला नमस्कार करायचा नाही तो आता न सांगता मोठ्यांना नमस्कार करू लागला. त्याच्यातील चंचल वृत्ती कमी होऊन तो एका जागी बसून सलग तास दोन तास अभ्यास करू लागला. हे सर्व ही विद्या शिकल्यामुळे शक्य झाले. त्यामुळे माझे असे मत आहे की ज्यांना शक्य असेल त्यांनी आपल्या मुलांना या विद्येचा अभ्यास करायला लावावा जेणेकरून त्यांच्या भावी आयुष्यात त्यांना चांगले आरोग्य लाभण्यास तसेच सकारात्मक विचार करण्यास त्याचा उपयोग होईल.

- सौ. चारू मळगावकर

पवित्र ब्रह्मविद्येचा साक्षात्कार

१९९० साली योगासने शिकत असताना, प्राणायामाच्या ओढीने मी या पवित्र अभ्यासक्रमात आकर्षला गेलो. सुदैवाने आमच्याच सोसायटीत राहणारे पू. दिवेकरगुरूजी वर्ग चालवत होते. प्राणायामाचा वर्ग चालू होता. आवडीचा विषय होता व त्याचवेळी श्वसनप्रकाराचा सरावपण चालू होता. मला सगळेच नवीन होते. पण एका अनामिक गोडीने मी या श्वसनप्रकारात व त्याच्या गूढ बोधवचनात गुंतलो व आतापर्यंत प्राथमिक, प्रगत, प्रदिपक हे सर्व वर्ग पार केले. हे करताना पू. दिवेकरगुरूजींनी काहीही प्रत्यक्षात न सांगतानाच मी आपणहून टपालाद्वारे श्वसनप्रकारांचे पाठ पाठवण्याचे काम अंगिकारले व ते अजूनही मी करत आहे. सर्व शिक्षकांचे प्रेम माझ्यावर नितांत आहे. मला काहीही कमी नाही. या प्रवासात मला एका गोष्टीचा एक छान प्रत्यय नेहमी आला. आनंद भरपूर मिळाला. आणि मानवाला काय पाहिजे? असा आनंद प्रत्येकाला मिळावा हीच एकमेव इच्छा व प्रामाणिक प्रयत्न राहतील. परमप्रिय ब्रह्मविद्येची कृपा व प्रेम यांचा मी सदैव ऋणी आहे. "मी सर्व आहे पासून मी आनंदी आहे हाच माझा आता प्रवास राहिल."

धन्यवाद

- शंकर विनायक परांजपे

सत्य हे शाश्वत असल्याने कोणत्याही गोष्टीने ते बदलणे किंवा दूषित करणे अशक्य आहे.

साधकांचे अनुभव

श्रीधर पांडुरंग शेलार

बी-३९, पारिजात, युनियन बँक कॉलनी,
गणेश मंदिर रोड, डोंबिवली (पू.) ४२१२०१

शारीरिक अडचण किंवा व्याधी काहीच नव्हती परंतु वयोमानानुसार आत्मविश्वास कमजोर होत होता. तसेच वृद्ध झाल्याची जाणीव होऊ लागली होती. उदा. चालल्यावर दम लागणे, थकवा येणे वगैरे.

व्यक्तीमत्वात स्पष्टपणे झालेला बदल म्हणजे चेहरा उजळ झाला, शरीर तरुण असल्याचे जाणवू लागले, थकवा नाहिसा झाला, आत्मविश्वास वळावू लागला, रागाचा पारा कमी झाला. इमारतीचा चौथामाळासुद्धा एका दमात चढू शकतो.

शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य, बळ आणि आनंद, वृत्ती समाधानी झाली.

शकुंतला ना. सामंत

सी-८१९, सामंत ब्लॉक्स, घंटाळी, नौपाडा,
ठाणे

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू करण्यापूर्वी मला मानसिक त्रास नव्हता (कमी प्रमाणात) परंतु डायबेटीसचा त्रास आहे. त्यामुळे मनातून थोडी नर्व्हस होते. भीती वाटायची. परंतु ह्या अभ्यासामुळे माझी भीती खूपच प्रमाणात कमी झाली. आधी मी योगा वगैरे करत होते. परंतु ह्या अभ्यासामुळे धीट बनले. मला आता काहीच होणार नाही ही

भावना रजू लागली.

माझ्या स्वभावात बुजरेपणा होता. तो काही अंशी नव्हे बराच धीट झाला. मी आता कधीच म्हातारी होणार नाही तरुणच रहाणार हाच विचार माझ्या मनात पक्का रुजला. दुसरा मंगळवार कधी येतो याची वाट पहात असते.

सौ. उज्वला अरविंद पाटणकर

यशोदा निवास, प्लॉट नं. ८, विष्णूनगर,
नौपाडा, ठाणे (प.)

पोटाची तक्रार, तिखट किंवा मसालेदार पदार्थाने पोटात बिघडते. मानसिक तक्रार - कोणत्याही गोष्टीची काळी बाजू पटकन लक्षात येते. जीवनाकडे बघण्याचा नकारात्मक दृष्टीकोन, स्वतःवर विश्वास नाही, संशयी स्वभाव, कोणत्याही गोष्टीची विशेषतः मुलाबाळांच्या किंवा जवळच्या व प्रेमाच्या माणसांच्या बाबतीत अकारण भीती.

स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टीकोन निश्चितच बदलला आहे. आपले जीवन जरी दुसऱ्यासाठी असले तरी स्वतःच्या जीवनाकडे किंवा स्वतःच्या शरीराकडे दुर्लक्ष करू नये असे वाटते. आत्मविश्वास वाटतो. एखाद्या प्रसंगाकडे किंवा जीवनाकडे बरेचसे सकारात्मक दृष्टीकोनातून बघता येते.

रागाची तीव्रता व चिडचिडेपणा बराच कमी झाला आहे. विशेषतः स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार व त्याचा विश्रांतीपाठ केल्यावर मनाला खूपच शांत व प्रसन्न वाटते.

निश्चय अंमलात आला की समाधान आणि आत्मविश्वास वाढतो

सौ. नॉमी रेमंड भोरपकर

मकबा बिल्डिंग, जुना बेलापूर रोड, टाकोली
मोहल्ला, ३ रा मजला, रुम नं. २, कळवा

श्वसनप्रकार नियमित केल्याने सहनशक्ती दांडगी होते. मनःशांती मिळाली आहे. ध्यानाला बसले की आत्मिक समाधान व प्रसन्न वाटते.

श्वसनप्रकार सातत्याने केल्यास व्यक्तीमत्वात बदल जाणवत आहे. आपल्यापाठी कोणीतरी उभा आहे याची जाणीव होऊ लागली आहे.

प्रकाश लक्ष्मण देशमुख

हिमधवल सोसायटी, ब्लॉक नं. ५, पहिला
मजला, जुना मुंबई रस्ता, महाराष्ट्र
विद्यालयासमोर, ठाणे ४००६०२.

मला श्वसनमार्गाची तक्रार होती, वारंवार सर्दी होत असे, बद्धकोष्ठाची तक्रार होती.

ह्या अभ्यासक्रमाच्या पूर्तीनंतर माझा स्वभाव पूर्वीपेक्षा धीट व करारी झाला. कोठलीही कृती मी अतिशय आत्मविश्वासाने व प्रभावीपणे करतो. माझा स्वतःवरील विश्वास खूप वाढला.

आरोग्य व आत्मविश्वासाची अमोल देणगी मला या अभ्यासक्रमानंतर प्राप्त झाली.

Prabhakar P. Kini

306, Sjijsmriti - 3, Raheja
Complex, Balkum, Thane 400608

I had a chronic problem of cold, headache, sinus, joint pains, backpain & spondilitis. All these practising of the Breathing Exercises have discovered so many things

which earlier I was not aware. I have become more & more positive to achieve the goals & targets. No return Journey.

I have been appointed as consultant to World Bank, we have undertaken a new project regarding Health & Life Changing of our Brothers & Sisters on planet. The business is expanding.

श्री. वसंत दत्तात्रय भाटकर

ए/४, अंजली, एम. डी. मार्ग, पाचपाखाडी,
ठाणे ४००६०२

सर्दीमुळे नाक चोंदणे, पाठीच्या दुखण्याचा त्रास, बोधवचने पाठ न होणे, लक्षात न रहाणे.

मन अशांत/ अस्थिर असायचे ते आता बरेचसे स्थिर आहे. सेल्फ कॉन्फिडन्स होताच तो आणखी वाढला. पूर्वीपासून माझी सुमारे ९० टक्के सकारात्मक व १० टक्के नकारात्मक वृत्ती असायची आता नकारात्मक वृत्ती आणखी कमी होते. मानसिक तणाव कमी होतोय.

पाठीचा मानेचा दुखण्याचा त्रास जवळजवळ गेला. सर्दी - पडसे कमी झाल्यासारखे वाटते. ब्लडप्रेसरवरिल दिवसातील २ गोळ्यांपैकी १ ड्रॉप झाली. आता संबंध दिवस अगदी फ्रेश वाटते. व्यवसायाच्या नवीन संधी चालून येत आहेत.

विश्वनाथ नारायण कुलकर्णी बावडेकर

९ए/४२ वृंदावन, ठाणे ४००६०१.

नुकताच यकृताच्या दुखण्यातून बरा झालो होतो.

भाव म्हणजे मनाचे तरंग

उजव्या नाकपुडीतून श्वासास अडचण, अजिबात वास येत नाही. शीघ्रकोपी, जिभेला धार त्यामुळे अनेकांशी शत्रुत्व, अत्यंत सत्यवादी, खोट्याची मनस्वी चीड त्यामुळे लोकांत अप्रिय, घोगऱ्या आवाजामुळे न्यूनगंड आणि आता!

साठ सालका बूढा? नही साठ सालका जवान. अत्यंत उत्साही वाटते. नाकाचा त्रास बराचसा कमी झाला. पोटाचे विकार पूर्णपणे थांबले. शरीर सडसडीत झाले. त्यामुळे समाजात जास्त आत्मविश्वासाने वावरता येते. पुढील उर्वरित आयुष्य ब्रह्मविद्येचा प्रचार व प्रसार करण्यात घालविण्याचा मानस.

जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलला, स्वभाव बराचसा शांत झाला. शारीरिक सुदृढता व मानसिक कणखरता बऱ्याच अंशी वाढली.

सतीश ना. तेंडोलकर

सी-४२/१०२, त्रिवेणी, वसंत विहार, ठाणे
४००६०१.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाला येण्यापूर्वी बी.पी.चा त्रास होता. (१७०/१००) तसेच ॲसिडिटीचापण वरचेवर त्रास होत असे. रात्री शांत झोप लागत नसे त्यामुळे मनाचा चिडचिडेपणा वाढला होता. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मन शांत झाले तसेच शारीरिक व्याधी जवळजवळ गेल्या.

सहा महिन्यांच्या श्रसनप्रकारांच्या सरावाने बी.पी. १३०/८० झाले व स्थिर आहे. सकाळी सव्वा लिटर पाणी प्यायल्याने ॲसिडिटीचे पूर्ण उच्चाटन झाले.

सौ. मंगला मोहन कर्वे

सिद्धी विनायक टॉवर्स, डी विंग, चौथा मजला,
रुणवाल नगरजवळ, नारळी पाडा, ठाणे (प.)
४००६०१

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाला सुरुवात करण्यापूर्वी मला सर्दीचा खूप त्रास होता. वारंवार सर्दी होणे व त्या अनुषंगाने थोडीशी तापाची कसर, अंग दुखणे वगैरे त्रास होता कोणतेही शीतपेय मी कधीच घेत नसे परंतु ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात केल्यापासून एका महिन्यातच हा सर्व त्रास मला काहीही शीतपेय घेऊनही आता पूर्णपणे ६ महिन्यांच्या सरावाने कमी झाला आहे.

व्यक्तीमत्वातील बदल खूपच जाणवतो. सेवानिवृत्तीनंतर आलेले मनाचे रिकामपण खूपच कमी झाले आहे. शारीरिक व मानसिक पातळीवर मनाची शक्ती खूपच वाढली आहे. हे जाणवते. वैयक्तिक स्वरूपात जर विचार केला तर ह्या साधनेच्या सरावाने मनोधैर्य, आत्मविश्वास खूपच वृद्धिंगत झाला आहे. जलपानामुळे पुष्कळशा बारीक सारीक शारीरिक तक्रारी दूर झाल्या आहेत. उत्साह, जोम व निद्रा यामुळे मनाची शांती मिळाली आहे. सर्व काही प्रफुल्लित वाटते.

पद्माकर कुलकर्णी

सीडी - १०५, सी -१४, श्रीरंग सहनिवास,
ठाणे (प) ४००६०१

तशा कोणत्या अडचणी नव्हत्या. तथापी सराव सुरु झाल्यावर न कळलेल्या काही असतीलच तर त्यांचा पत्ता लागला नाही. आज ताळेबंद

चोख. आता शेवटपर्यंतचा जो काही प्रवास उरला असेल तो निर्धोक होईल असे आतून वाटते. माझा व्यवसाय लेखनाचा. मध्यंतरीच्या काळात कल्पना, विचार व लेखन जणू तुंबल्यासारखे वाटत होते. आर्थिक पुरवठा. मात्र या काळात तो प्रवाह खळाळता झाला. हा सर्वात मोठा आनंद. मन व शरीर उत्फुल्ल होत आहे. आर्थिकही प्रगती ही हळूहळू होत आहे असे वाटते.

मल्हार शंकर देशमुख

घंटाळी सहनिवास, सुचित्रा बिल्डिंग नं. ३/
४७, नौपाडा, ठाणे ४००६०२

वय वर्षे ७५. सुरुवातीला शारीरिक अडचणी फारच जाणवल्या. परंतु सरावानंतर त्रास जाणवला नाही.

बदल जाणवतो. उत्साह वाटतो. रात्री झोप चांगली येते. पूर्वी झोप कमी होती.

सर्दी कमी झाली आहे. जास्त चालण्याने दम लागत नाही. थकवा कमी झाला आहे. त्यामुळेही श्वसन प्रकार सुरळीत होतात.

पद्माकर दत्तात्रय टिल्लू

सी-२/३०४, हरसिद्ध पार्क, पोखरण रोड
नं.२, पवार नगर, ठाणे (प.) ४००६०१

ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात करताना आमच्या घरातील दोन व्यक्तींच्या आकस्मिक मृत्युमुळे मानसिक अस्वस्थता होती. व्यवसायातील दडपण असायचे. शारीरिक व्याधी नव्हत्या परंतु त्यासंबंधी सतत विचार मनात यायचे.

व्यक्तिमत्वात बदल जाणवतो: अडचणीच्या वेळी देखील मन शांत रहाते. उद्विग्न होत नाही. त्यामुळे अडचणीवर मात करणे सहज शक्य होते. माझे बोलणे अधिक प्रभावी अथवा लोकांना पटण्यासारखे झालेले जाणवते.

सकारात्मक दृष्टीकोनातून जीवनाकडे बघण्याची दृष्टी मिळाली.

सौ. शीला विजय दुर्वे

२३ टी जे ट्रस्ट बिल्डिंग, खारकर आळी,
सी. के. पी. हॉलजवळ, ठाणे

अडचणी होत्या. वारंवार कफाचा त्रास, घसा धरणे, खोकला खूप व्हायचा. मन निराश होणार? कशातऱ्हेने आई म्हणून काय कर्तव्य करणार? बदल झाला. त्रास झाला तरी सराव थांबवला नाही. एकही दिवस सुट्टी न घेता सतत एकच ध्यास आहे की मी निरोगी, निरामय होणार. मी जगणार. मी आई म्हणून माझ्या मुलांना, पतीला जेवू खाऊ घालू शकते ह्यातच सगळे आले. इतरही आयुष्याची कर्तव्ये करायला येतात.

माझ्या मनाच्या जडणघडणीतच बदल झाला. मी जगणार ह्याची दुर्दम्य आशा पल्लवित झाली. झगड्यातच ताकद आली ह्याचा विकास अखिल विश्वात करावा असे वाटते.

यशवंत नारायण ठोंबरे

बी-७५ कमलपुष्प को.ऑ.हौ.सो., ७ वा
मजला, बांदरा रेकलमेशन, बांदरा (प.), मुंबई

अपूर्व असा बदल. मी आता ताठ चालतो. ताठ

आपल्या सर्व सवयींची सतत नोंद ठेवा

उभा राहतो. मनात निगेटिव्ह विचार येत नाहीत. माझ्यात झालेली सुधारणा इतरांना सुद्धा प्रकर्षाने जाणवते. मी तारुण्य, सौंदर्य व स्वास्थ्य या भावनेत नेहमी स्थिर असतो.

हृदय विकार पूर्णतः नाहीसा झाला. चेहेऱ्यावर तेज आले आहे. शरीरावरील सुरकुत्या गेल्या. सर्दी, विकार, घशाचे रोग, कॉन्स्टिपेशन नाहीसे झाले. थंड असलेले तपमान आता गरम झाले. सर्व रोगांपासून सर्व निगेटिव्ह विचारांपासून मुक्तता मिळाली असून मी आता तरुण आहे या भावनेत मी स्थिर झालो आहे. मी १२० वर्षेपर्यंत तारुण्यमय स्थितीत जगेन याबद्दल मला विश्वास वाटतो.

Mrs. S. Bhavani

C/17, New Anand Bhavan Soc.,
Kopri Road, Thane (E) 400603

I lacked enthusiasm and energy. I had backache also.

I find a change in myself. I can give patient hearing to everyone and feel more grateful to God.

I am able to understand myself & am able to do more jobs.

श्री. यशवंत प्रभाकर देवळे

बी/२४ सत्य प्रिमायसेस, गावंडपथ, गोखले रोड, इनकमटॅक्स ऑफिस जवळ, ठाणे ४००६०२.

पोटाचे विकार जसे पोटात सारखे दुखणे, गॅसेस होणे त्यामुळे बेचैन होणे, तोंड कडू होणे, घाम येणे. सोनोग्राफी, एंडोस्कोपी केली होती औषधे घेतली पण गुण नव्हता. डोक्यावरचे तीन ठिकाणचे

केस गळले होते. पदोपदी असे वाटायचे की आपल्याला काहीतरी होतय. आता आपण वाचणार नाही. सर्व बाबतीत नकार असायचा. ऑफिसमध्ये जावेसे वाटत नव्हते. भिती वाटायची दरदरून घाम यायचा.

चेहेऱ्यावरील निस्तेजपणा गेला. सारखे सारखे लहानशा कारणावरून चिडणे फारच कमी झाले आहे.

वरील सर्व शारीरिक व मानसिक आजार आता दूर गेले आहेत. आता उत्साह वाटतो. ऑफिसमध्ये जावेसे वाटते. डोक्यावरचे केसही आले. आता ऑफिसमधील मित्रमंडळीही म्हणायला लागली की तुझा चेहरा चांगला दिसतो. काय केलेस उत्तर दिले ब्रह्मविद्या. असा मला औषधाविना लाभ झाला आहे.

सौ. सुषमा सुभाष कडुसकर

२८ मेघदूत, टिळकपथ, ठाणे (पू.)
४००६०३

सुदैवाने मला ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात करताना काहीही शारीरिक त्रास किंवा अडचणी नव्हत्या.

पण मांडी घालून १५-२० मिनिटे बसणेसुद्धा जमत नसे व मनाची एकाग्रता करणे जमत नसे. ध्यानाने सारवामुळे या बाबतीत ७० ते ८० टक्के सुधारणा नक्कीच झाली आहे.

आपल्या जीवनातील परिस्थितीचे उत्पादक आपल्याशिवाय दुसरे कोणीही असू शकत नाही. या विचाराने कोणत्याही परिस्थितीत आत्मनिर्दिक्षण करण्याची सवयच लागली. त्याचबरोबर योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य भाषण, योग्य वर्तन,

पूर्वी, आता आणि पुढे जे काही होणार आहे त्या सर्वांसाठी मी आभार मानतो

योग्य प्रयत्न इ. चे महत्व जास्त जास्त पटत गेले. दुसऱ्यांच्या वर्तनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलला. होकारार्थी विचार मनात रुजले. आत्मविश्वास वाढला. परमेश्वरावरील विश्वास वाढला व त्याचवेळी कृतज्ञतेची भावनाही वृद्धिंगत झाली. मन शांत वाटते.

शारीरिक पातळीवर म्हणजे या ६ महिन्यात मला सर्दीचा त्रास अजिबात झाला नाही व दिवसभर उत्साही वाटते. शरीर स्वस्थ आणि म्हणून मनही शांत असा अनुभव आला.

डॉ. अरुणा रविंद्र पवार

९ जगन्नाथ स्मृती, जुनी डोंबिवली रोड, शास्त्रीनगर, (तुळशीराम जोशी बंगल्यामागे), डोंबिवली (प.)

आपणच आपली व्यक्तीमत्त्व घडवत असतो हा धक्का मिळाला. हळूहळू पचनी पडला. नकारात्मक विचारांचा ओघ चांगलाच आटला. चालता बोलता ध्यानाची अवस्था प्राप्त करायची आहे. अंतरंग कुठल्याही परिस्थितीत आनंदी ठेवायचे आहे. अत्युत्तम आनंदाचा ठेवाच मिळाला आहे. सूत्रबद्ध (अलिखित) अदृश्य परमतत्वाच्या विश्वाचा मी एक भाग आहे ही जाणीव आणि त्याचबरोबर त्या अनुषंगाने येणारी जबाबदारी पेलण्याची ताकद मोहरून टाकणारी आहे.

सौ. अक्षता अविनाश माळगावकर

किनारा को.ऑ.हौ.सो., ब्लॉक नं. ११, ठाणे बेलापूर रोड, छत्रपती शिवाजी हॉस्पिटल समोर, कळवा, ठाणे ४००६०५.

स्पाँडिलायटिस, सांधेदुखी, डोकेदुखी ब्रह्मविद्येचे सर्व प्रकार केल्यावर व ध्यान केल्यावर फारच बरे वाटते. आजार संपूर्ण बरे झाला नसले तरी बराच आराम पडलेला आहे. व्यक्तीमत्त्वात बदल जाणवतो. शरीरातील मरगळ जाऊन टवटवीतपणा आला आहे.

मला नेहमी मरगळल्यासारखे वाटायचे. तसेच स्पाँडिलायटिसचा त्रास होत होता ते कमी झालेले आहे. हे सर्व प्रकार केल्यावर दिवसभर उत्साह वाटतो.

श्रीमती पुष्पा सागरमल अग्रवाल

६०२, मोनालिसा, हरी निवास सर्कल, ठाणे प.

ब्रह्मविद्या की शुरुआत करते समय से लेकर अभी तक मुझे किस तान - तनाव महसूस नहीं हुआ. ब्रह्मविद्या की प्रबलता से मेरे विचार को आदर, दृढता, मधुरता, स्निग्धता को परिपक्वता मिली.

ब्रह्मविद्या अपने आपमे एक अनूठा विषय है. जिसका ज्ञान प्राप्त होने से मेरे विचारों पर आव भाव व्यवहार, दैनिक प्रक्रिया पर काफी गहरा प्रभाव पडा है। मुझे अपने पर विश्वास नहीं होता है की ये बदलाव छः महिनोमें इतना गहरा होगा। बस इस प्रकार व्यवहार परिवर्तन पर सुलभता देखते हुए ये ब्रह्मविद्या साधक संघ का धन्यवाद करती हूँ। आगे भी ब्रह्मविद्या को नियमितता से जारी रखने का प्रयास करूंगी मैं शपथ लेती हूँ की मैंने अभी तक जो शिक्षा ग्रहण की है तथा

सर्व जीव शांत, सुखी, आनंदी होवोत

श्वसन प्रकर सीखै है सतत जारी रखूंगी. मेरे सांसोसांस में धारा प्रवाह देखते हुए साधक संघ को धन्यवाद करती हूं।

श्री. प्रकाश नथुराम चौधरी

रचना निरन सोसायटी, बी-१०२, कोपरी कॉलनी, ठाणे पूर्व ४००६०३.

सर्दीमुळे डोकं जड होऊन डोक्यावर टेन्शन असल्यासारखे वाटत होतं. दोन्ही पायांच्या पोटाच्या दुखत होत्या. डाव्या पायाची टाच दुखत होती. माझं वजन ९७ किलो होतं. त्यामुळे जिना चढताना धाप लागत होती. चेहऱ्यावर व डोळ्यांच्या बाजूला काळे डाग होते.

रागीट स्वभाव कमी होऊन मन शांत झालं आहे. नेहमी आनंदी व उत्साही असतो. मनातील भीती कमी होऊन आत्मविश्वास वाढला आहे. अचूक निर्णय घेण्याची क्षमता वाढली आहे.

७ ते ८ किलो वजन कमी झाले. जिना चढताना धाप लागत नाही. पायाच्या पोटाच्या दुखत नाहीत. टाच दुखत नाही. सर्दीचा त्रास होत नाही. चेहऱ्यावरील काळे डाग कमी झाले आहेत. एक विलक्षण अनुभव म्हणजे वयोमानामुळे पडलेल्या टकलावर पुन्हा केस आले.

सौ. माधुरी देशपांडे

बी-१२ मधुवन इ. एक्सप्रेस हायवे, नटराज सोसायटी जवळ, ठाणे

ह्या वर्गाला येण्यापूर्वी मला संधीवाताचा खूप त्रास होता. दुसरे म्हणजे मी मनाने कमकुवत

होते. मला डोकेदुखीचा त्रास होता.

मला जो संधीवाताचा त्रास होता तो खूपच कमी झाला आहे. दुसरे म्हणजे आता माझा आत्मविश्वास खूप वाढला आहे. मी कोणतेही काम पूर्ण विश्वासाने करू शकते. ध्यानमुळे चेहरा नेहमी प्रसन्न दिसतो. माझ्या आयुष्याला एक प्रकारची नवी दिशा मिळाली आहे. आता मला खात्री आहे की मी आयुष्यात यशस्वी होऊन इतरांनाही त्याचा फायदा करून देईन.

सौ. स्नेहा सुहास कोल्हटकर

ई-१२४/१२, श्रीरंग को.ऑ. सोसायटी, ठाणे (प) ४००६०१

व्यक्तिमत्वात बदल जाणवतो. प्रामुख्याने मनाची उदासिनता नाहीशी होण्यास मदत झाली. मनाची उभारी मिळाल्याने शारीरिक थकवा दूर होण्यास मदत झाली. विचारात चांगली दिशा, गती मिळाली. आपपरभाव असा भेद वाटेनासा झाला. जीवन चांगल्या प्रकारे जगायची उमेद मिळाली. प्रसंगाला सामोरे जाण्याचं बळ मिळालं.

सौ. स्नेहल पुरुषोत्तम शुक्ल

४०१, ओमसागर सोसायटी, खारकर आळी, ठाणे (प.)

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाला सुरुवात करण्यापूर्वी मला आवाजाचा त्रास होता. सतत माझा आवाज बसलेला असायचा. तसेच स्पाँडिलायटीसचा त्रास होता. बी.पी.चा त्रास होता. गुडघ्याचा त्रास होता. तसेच ताणतणाव खूप होता. मानसिक संतुलन नव्हते.

मला जीवन देणाऱ्या परमेश्वरा मला कृतज्ञतेने भरलेले हृदय द्या

मनात सतत भिती असायची.

माझ्या व्यक्तिमत्वात खूप बदल झाला. आत्मविश्वास वाढला. मी शिक्षिका आहे. मी वरीष्ठांना माझे म्हणणे चांगले पटवून देऊ शकते. तसेच माझा चेहरा प्रसन्न व आनंदी झाला आहे. मला भय राहिले नाही.

माझ्या आवाजात सुधारणा होऊन स्पॉडिलायटिसचा त्रास कमी झाला आहे. तसेच माझे बी. पी. चे औषध पूर्ण बंद झाले. आत्मविश्वास वाढला. कोणतेही काम सहज होऊ लागले.

श्री. व्ही. डी. करमरकर

ए-३०३ क्रिसंट को.ऑ.हौ.सो., पाचपाखाडी,
ठाणे ४००६०२

माझ्या हृदयावर बायपास शस्त्रक्रिया झाली आहे. त्यामुळे मानसिक संतुलन स्थिर नव्हते. सारखी भीती वाटत असे. परंतु ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यास व सराव नियमित व रोज करत असल्याने मी आता आजारपासून निर्भय झालो आहे.

पूर्वी मी ऑपरेशनानंतर निरुत्साही व सतत चिंताग्रस्त असे. आता आनंदी व उत्साही आहे. कामाचा कंटाळा नाही. आनंद आनंद....

मी पूर्वीपेक्षा तरुण झालो आहे असे मला वाटते. मी पूर्ण आनंदी आहे.

श्रीमती सुनंदा यादव

२/६९ अनिल को.ऑ.हौ.सो., गावंड पथ,
नौपाडा, ठाणे ४००६०२

उच्च रक्तदाब, श्वास घेण्यास त्रास होणे, श्वास

ओढून घ्यावा लागत होता. रात्री झोप लवकर लागत नसे. यजमानांचे अचानक निधन झाल्याने मनाला त्याचा जबर धक्का बसला होता. मानसिक ताण अतिशय होता.

या वर्गामध्ये शिकवले जाणारे श्वसनप्रकार व प्राणायम नियमित केल्यावर माझ्या असे लक्षात आले की आपला श्वासोच्छ्वास नैसर्गिकपणे होतो आहे. **माझा श्वास मला परत मिळाला आहे.** लवकर झोप लागू लागली. मानसिक शांतीपण मिळाली. ताणतणाव कमी झाले. सकाळी उठल्यावर ताजेतवाने वाटते. काम करण्यास उत्साह वाटतो. रस्त्याने एकटे चालत जाण्यास आत्मविश्वास वाटतो.

श्री. विद्याधर हरी गुर्जर

९-७, समृद्धी नवघर रोड, साने गुरुजी नगर,
मुलुंड (पू.) मुंबई - ८१

शारीरिक अडचणी होत्या. त्या म्हणजे मला १९९७ मध्ये हृदयविकाराचा झटका आला होता व ताबडतोब ऑपरेशन करण्याचा सल्ला दिला होता. हृदयाच्या दोन रक्तवाहिन्यांमध्ये ब्लॉक्स आहेत त्यामुळे नेहमी एक प्रकारचा मानसिक ताण जाणवत असे. ऑपरेशन केलेले नाही.

जीवनाला एक विशिष्ट वळण लागल्याचे जाणवते. आचार, विचार व उच्चार ह्यामध्ये हळूहळू निश्चित फरक पडत असल्याचे व ते चांगले होत असल्याचे जाणवते. श्वसन प्रकारांमुळे शारीरिक रेखीवपणा वाढल्यासारखे वाटते.

मनावरचा ताण नाहिसा झाला आहे व पूर्वीप्रमाणे मानसिक व शारीरिक आरोग्य प्राप्त होईल असा विश्वास वाटू लागला आहे.

श्रीमती उर्मिला रमाकांत सावंत

अ/७, मुलुंड कुंजसरिता सोसा., इंद्रप्रस्थ
पार्क, ९० फूट रोड, मुलुंड (पू.), मुंबई
४०००८१

मला हृदयविकाराचा त्रास आहे. त्यासाठी मी उपचार घेतले आहेत आणि त्यामुळे दोन वर्षांपासून थकवा येणे, थोडे चालल्यावर दम लागणे, नाक चोंदणे व त्यामुळे श्वासास त्रास होणे या सर्वांचा परिणाम म्हणून सतत चिंता वाटत राहणे. असे अनेक त्रास होत होते. पण वरील वर्गपाठातील व्यायामाने माझे बरेचसे त्रास कमी झाले.

वर्गपाठात दिलेल्या माहितीनुसार सततचा सराव केल्याने प्रथमतः माझा आत्मविश्वास वाढल्याने मी बऱ्याचशा गोष्टी स्वतः एकटीने करू लागले. दम लागण्याचा थांबला. रात्री झोपताना होणारा त्रास थांबला, ५०० पायऱ्या पर्यंतचे अंतर व्यवस्थितपणे चढू शकते. वणीची देवी व जीवदानिदेवीचे दर्शन घेतले. नकारात्मक विचार थांबले. भीती नाहिशी झाली.

श्री. विनायक वामन लवंदे

१४/९ जय पुष्प मिलन सोसायटी, संत रामदास
रोड, मुलुंड, मुंबई ८१

शारीरिक वा मानसिक अडचणी नव्हत्या. व्यक्तिमत्वात बदल जाणवतो. हळूहळू जीवनाविषयी असलेल्या गैरसमजूती दूर होऊन त्याजागी नवीन विचार रुजू लागले आहे. समाजातील सर्व लोकांकडे बघण्याचा दृष्टीकोन जास्त व्यापक होत चालला आहे. समाजाकरीता

काहीतरी करावेसे वाटते. लोकांच्या चेहऱ्यावर आनंद बघायला आवडतो.

पूर्वी येणारा नाकावरचा राग आता बऱ्याच प्रमाणात कमी झाला आहे. मन चांगल्या विचारांकडे व शांततेकडे झुकू लागले आहे. अधिक ताजेतवाने व तरुण वाटते. समाजाच्या मदतीसाठी खारीचा वाटा उचलावा हा विचार मूळ धरू लागला आहे. काळजी कमी वाटते. चिंता कमी करतो.

श्रीमती कमल ना. गोखले

३/१९ चिंतामणी सोसायटी, मुलुंड पूर्व, मुंबई
४०००८१

गुडघे दुखत होते. संधीवाताचा प्रकार होता. वय ७२ असल्याने शरीर थकल्यासारखे वाटत होते. पूर्वसंस्काराप्रमाणे असेल पण दृढनिश्चयाने, थोडा त्रास सहन करून सातत्याने ह्या सर्व श्वसनप्रकारांचा मी सराव करीत आहे. यश निश्चित येईल. मला पूर्ण खात्री वाटते. अतिशय आदर वाटला. गुरुदक्षिणा (विद्यार्थी) मिळवून देण्याचा प्रयत्न करीन.

सुरुवातीस फार कष्टदायक वाटत होते. खांदे, शरीर दुखत असे. सोडून द्यावे की चालू ठेवावे असे वाटत होते पण मी ते दृढनिश्चयाने चालू ठेवणार आहे. मी सदैव तरुण, चिरतरुण, उत्साही, आनंदी राहीन अशी मला खात्री वाटते.

मानसिक उत्साह वाढला. वार्धक्याची कल्पना पार गेली. सदैव चिरतरुण राहणार याची खात्री वाटते. मला नक्कीच लाभ झाला आहे.

सौ. गीता विजय नाईक

१० आनंद अपार्टमेंट, साने गुरुजी नगर,
मुलुंड, मुंबई ८१

मला बरेच वर्षांपासून अर्धशिशीचा त्रास होत होता. तसेच ऑफिसमधून घरी आल्यावर अतिशय थकवा जाणवत असे. काही करायचा उत्साहच वाटत नसे.

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केल्यावर आज मनाला शांती मिळत गेली. आत्मविश्वास वाढला, उत्साह वाटू लागला. अर्धशिशीचा त्रास थोडा कमी झाला. कोणत्याही अडचणीतून माझ्यातली दैवी शक्तीच मला तारून नेईल असा विश्वास वाटू लागला. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मानसिक शांती लाभली व आध्यात्मिक बैठकही वाढली. तणावमुक्त जीवन जगायला ब्रह्मविद्येशिवाय पर्याय नाही ही खात्री पटली. जीवनाला एक वेगळी दिशा मिळाली आणि हाच मार्ग दाखवण्याचा आमच्या प. पू. गुरुजींची मी शतशः ऋणी आहे.

श्री. रमेश महादेव पालांडे

ए/३०२, पूजा अपार्टमेंट, लुईसवाडी, ठाणे
(प.) ४००६०४

ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात करताना मला पाठीचा त्रास होता (जास्त काम केल्यावर पाठ दुखायची) तसेच माझी प्रकृती सुधारत नव्हती म्हणजे मला महिन्यातून एकदातरी सर्दी व्हायची व त्या सर्दीमुळे ताप वगैरे यायचा. तसेच कधी डोकेपण दुखायचे. व्यक्तिमत्त्वात फारच बदल जावणतोय. गेल्या चाळीस वर्षात माझे वजन तसूभरही हलले नव्हते.

ते आता ४० वर्षांनंतर वाढले. तसेच मला तारुण्याची जाणीव होते व मी आता कधीच आजारी पडणार नाही अशी शारीरिक व मानसिक तयारी झाली आहे.

माझ्या व्यक्तिमत्त्वात फारच चांगला बदल झाला आहे. जो तो मला भेटतो तो म्हणतोच की तू आता फ्रेश दिसतोस व तुझ्यात पुष्कळ फरक पडलाय. मला जे गेल्या चाळीस वर्षात अनुभवास मिळाले नाही ते आता या सहा महिन्यात मिळालेय व या पुढे ते मिळत राहणार अशी खात्री आहे.



आत्म समर्पण हा पाण्याचा मुख्य गुण आहे

सौ. माया मिलिंद वळवडे, ठाणे

माझ्या नाकाला आतून सूज येत असे. सुजेमुळे नाकपुड्या बंद होत व डोकेदुखी, अंगदुखी, ताप, अशक्तपणा अशा तक्रारी सुरूच रहात. औषधे गरम पडायची त्यामुळे पीडा आणि औषधे दोन्ही सहन होत नव्हते.

नंतर एप्रिलमध्ये वडिलांच्या सांगण्यावरून ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला जाऊ लागले. वर्गात शिकवल्याप्रमाणे श्वसनप्रकार करू लागले. सुरवातीस काही फरक जाणवला नाही. सराव चालू ठेवला. थोड्याच दिवसात प्रकृतीत झपाट्याने सुधारणा होऊ लागली. नाकाला सूज येणे बंद झाले. डोकेदुखी, अंगदुखी, पायदुखणे, ताप, अशक्तपणा ह्या सर्व तक्रारी बंद झाल्या.

आता मी निरोगी, उत्साही, आनंदी आहे. ऑफिसला ठाण्याहून प्रभादेवीला वेळेवर पोहोचते. थकवा येत नाही. आता कॉम्प्युटरमुळे डोळ्यांनाही त्रास जाणवत नाही. ब्रह्मविद्येमुळे मला शारीरिक क्षमता व मानसिक समाधान लाभले आहे. ब्रह्मविद्येची साधक म्हणून मी स्वतःस भाग्यवान समजते.

जंक्शन

जीवनाच्या प्रवाहात

ब्रह्मविद्या एक जंक्शन

आचार विचार बदलतात

महत्वाचे स्टेशन ॥१॥

प्रवास आहे दूरचा

सोबत आहे आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांची

आपण सर्वजण प्रतिज्ञा करूया

नियमितपणे ध्यान व साधना करण्याची ॥२॥

- सौ स्मिता मिलिंद पेंडसे

ब्रह्मविद्या -

यशस्वी जीवनाचा मंत्र

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यापूर्वी मी योग आणि प्राणायाम शिकलो होतो आणि त्याचा सरावही करत होतो.

केवळ कुतुहल म्हणून मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश केला. तेथे श्री. गोरे गुरुजींचे मला मार्गदर्शन लाभले. त्यातील श्वसनप्रकार अतिशय सोपे वाटले. त्यानंतर म्हणायची बोधवचने लगेच पाठ झाली. हे सर्व आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे.

मला विशेष भावले ते त्यातील पॉझिटिव्ह विचार. मी एका कंपनीत इलेक्ट्रिकल इंजीनियर आहे. माझ्या कामात जेव्हा मी हे पॉझिटिव्ह विचार आणण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा मला माझ्या कामामध्ये उत्साह आला. विशेष यश प्राप्त झाले. मी माझ्या सहकाऱ्यांमध्येसुद्धा माझे पॉझिटिव्ह विचार रुजवू शकलो. अशक्य ह्या शब्दाला प्रथम मनातून तिलांजली दिली. प्रयत्न आणि बुद्धिच्या जोरावर अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी शक्य करून दाखवल्या. यश संपादन केले. त्याचे वरिष्ठांकडून कौतुकही झाले.

म्हणून मला वाटते आपले मन निरोगी ठेवण्यासाठी, प्रसन्न ठेवण्यासाठी प्रत्येकाने ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक धडे जरूर घ्यावे. त्यायोगे आपण स्वतःची आणि भोवतालच्या समाजाचीपण प्रगती साधू शकतो. समाजमनाचे आरोग्य सुधारू शकतो.

- प्रकाश द. गडकरी

चिंतनामध्ये जीवनाचे रहस्य लपलेले आहे.

ज्येष्ठ नागरिकांचे विचार....

मनुष्यामध्ये असलेले ज्ञान, कला व गुण हे नेहमी त्याच्या सुदृढ व निरोगी शरीराच्या माध्यमातूनच व्यक्त होत गेले पाहिजे हे फक्त ब्रह्मविद्याच शिकवते. असे असले तरी ब्रह्मविद्या ही केवळ शारीरिक व्यायाम पद्धत नाही तर तिला सर्वश्रेष्ठ अशी मानसिक व आध्यात्मिक बैठक आहे. त्यामुळेच साधक सुदृढ व निरोगी शरीराबरोबरच अत्युच्च अशा मानसिक व आध्यात्मिक स्तरावरही तितक्याच समर्थपणे वावरतो व स्वतःचे वेगळेपण सिद्ध करतो. **ब्रह्मविद्येचा साधक कधीच आजारी पडत नाही व तो डॉक्टर आणि औषधे यांपासून दूर असतो.**

मला व्यायामाची आवड आहे. व्यायम केल्याशिवाय माझा दिवस कधीच मावळत नाही. १९९९ हे वर्ष ज्येष्ठ नागरिकांचे वर्ष म्हणून घोषित झाले होते. त्यावर्षी मी ज्येष्ठ नागरिकांच्यासाठी आयोजित केलेल्या स्पर्धेमध्ये भाग घेतला व ७१-८० या वयोगटात उत्तम शरीर असल्याबद्दल मला पारितोषिकही मिळाले व ते मला समारंभपूर्वक देण्यात आले.

एक दिवस व्यायम करतेवेळी शरीर जास्त ताणले गेल्याने माझ्या छातीत डाव्या बाजूस दुखू लागले व मी बाहेर गेलो असताना मला हृदयविकाराचा तीव्र झटका आला. त्यानंतर मी शिजवलेले अन्न सोडून भाज्यांचे रस व फळांचे रस यावर राहिलो. ८० टक्के फायदा झाला. नंतर दादर येथे फेब्रुवारी २००० मध्ये ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू झाला व

मला तेथे प्रवेश मिळाला. स्मरणवर्धक क्रिया केल्यानंतर १० दिवसांनीच माझा हृदयविकार व छातीचे दुखणे कायमचे नाहीसे झाले. स्मरणवर्धक श्वसनक्रियेमुळे नाकाचे रोग व गळ्याचे रोग नाहिसे होऊन डाव्या डोळ्यातील अत्यंत क्षीण झालेली दृष्टी हळूहळू परत येत आहे. तसेच इतर श्वसनक्रियांमुळे बद्धकोष्ठता, शरीरावरील सुरकुत्या, सांधेदुखी व तळपाय थंड पडणे नाहीसे होऊन शरीरात सरळपणा व लवचिकता आली. माझे वय ७६ असले तरी मी यौवन, सौंदर्य व स्वास्थ्य आहे या वास्तव भावात मी आता स्थिर झालो आहे.

विश्रांती पाठ व ध्यान यामुळे माझ्या मनात नकारात्मक विचार उत्पन्न होत नाहीत. ॐ जसा शिळा होऊ शकत नाही तो नित्य नविनच असतो व ॐ चा साधकाला कधीच कंटाळा येत नाही तसेच ब्रह्मविद्येचे आहे. साधकाला ब्रह्मविद्येचा कधीच कंटाळा येत नाही. या विद्येमुळे माझी सर्वांगिण प्रगती होत असल्यामुळे स्वार्थाच्या दृष्टीकोनातून मी या विद्येचा कधीच त्याग करणार नाही. खरोखरच ब्रह्मविद्या हे मला लाभलेले एक वरदान आहे. ब्रह्मविद्या हा मला गुरूंनी दिलेला एक चिंतामणी आहे. गुरूंच्या उपकाराची फेड मला कधीच करता येणार नाही.

- यशवंत ठोंबरे

मानवामध्ये प्रेम आणि प्रज्ञेचा खजीना ओतलेला आहे

सौ. सविता सुळे ह्यांना त्यांच्या साधकांनी पाटवलेले पत्र.....

सा. नमस्कार,

ब्रह्मविद्येचे मधुघट तुम्ही एक एक करून आमच्या ओंजळीत रिते करायला सुरुवात केलीत आणि आमची मनं शांत होऊ लागली. संतोष पावली. योग्य विचार व जाणीव, योग्य निश्चय आणि योग्य वर्तन समजावून घेताना समाधानानं भरून गेली

शरीर म्हणजे परमात्म्याचं पवित्र मंदिर

आपल्यामधील सृजनशील तत्व म्हणजेच परमेश्वर, हे मोलाचे विचार मनावर बिंबवले. या विचारांमुळे आमचा आत्मविश्वास वाढला पण आपले विचारच आपल्या बऱ्या वाईट परिस्थितीला कारणीभूत कसे असतात हे तुम्ही दैनंदिन जीवनातील साधी सोपी उदाहरणे देऊन पटवून दिलेत. श्वसनप्रकारांचे बाबतीत वैयक्तिक मार्गदर्शन करून सराव करून घेतल्यामुळे त्या श्वसनप्रकारांमुळे होणारे फायदे लवकर अनुभवास येऊ लागले. ध्यानाचं अनन्यसाधारण महत्त्वही पटलं आणि.... मन कृतज्ञतेने भरून गेलं.

गुरू शिष्याचं नातं केव्हाही श्रेष्ठच, पण ब्रह्मविद्येच्या वर्गाच्या या सहा महिन्यांच्या काळात आणखी एक नातं नकळत तुमच्याशी जोडलं गेलं. मोकळेपणाने बोलणाऱ्या मैत्रिणीचं. आपल्या हितासाठी उपदेशाचे चार शब्द तळमळीने सांगणाऱ्या मोठ्या बहिणीचं. प्रेमानं आणि काहीतरी चांगलं गवसल्याच्या आनंदानं मन भरून वाहतंय.

ब्रह्मविद्येचं हे अनमोल दान दिलंत, त्याचा

उपयोग करून जीवन सुधारणं केवळ आमच्या हाती आहे, ही ब्रह्मविद्या एक व्रत म्हणून स्वीकारण्याचा आम्ही निश्चय करतो, केवळ चातुर्मासासाठी नव्हे तर आयुष्यभरासाठी...

ज्ञानाची ही ज्योती अखंड तेवत राहू दे. ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशानं साऱ्यांचं जीवन उजळू दे.

- आपल्या सर्व शिष्या
(ब्रह्मविद्येच्या साधिका)



प्रकाश हे परमेश्वराचे पहिले व्यक्तरूप आहे

ब्रह्मविद्या, म्हणजेच योग्य जगण्याची कला

प्रदूषण! प्रदूषण! प्रदूषण! सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत आपण हा शब्द कितीतरी वेळा ऐकतो. हवेचे प्रदूषण, आवाजाचे प्रदूषण, पाण्याचे प्रदूषण - हे तुम्ही व्यक्तीगतरित्या बदलू शकता का? गाडीमध्ये गर्दी, बसमध्ये गर्दी, रस्त्यावर गर्दी - ही गर्दी तुम्ही कमी करू शकता का? ऑफिसमधील टेन्शन, गाडीत टेन्शन, अधिकाऱ्यांचे टेन्शन, कामगारांचे टेन्शन हे सर्व तुम्ही दूर करू शकता का?

तुमचा थकवा, चिडचिडेपणा, राग कायमचा घालवून तुम्हाला आनंदी, संतुष्ट व सुखी व्हायचे आहे काय?

ब्रह्मविद्या ही योग्य जगण्याची कला आहे.

कोणतीही गोष्ट पुन्हा पुन्हा केली की, माणूस त्यात प्रविण होतो. जसे पळण्याच्या सरावामुळे उत्तम पळू शकतो. गाण्याचा रियाज केला तर उत्कृष्ट गाऊ शकतो. पुनः पुनः पोहण्याचा सराव केला तर उत्तम जलतरणपटू होऊ शकतो.

परंतु आपल्या जीवनाकडे पहा, आपण १० वर्षे, २० वर्षे, ४० वर्षे जसजसे आपण जास्त जगतो तसतसे आपण त्यात प्रविण व्हायला हवे, निपुण व्हायला हवे. परंतु नेमके ह्याच्या उलट होते. जसजसे आपण जगतो तसतसे आपण आणखी आणखी गोंधळात पडतो, शारीरिकरित्या दुर्बल होतो, आजारी पडतो, थकतो, मानसिक दृष्ट्या नाजूक होतो. चिडचिडे होतो, स्मरणशक्ती

कमी होते. म्हणजेच आपण काहीतरी चुकीचे जीवन जगतो.

म्हणून योग्य जीवन जगण्यासाठी ब्रह्मविद्या शिका. ब्रह्मविद्या म्हणजे शारीरिक मानसिक व्याधींपासून दूर करणारी, यौवन, सौंदर्य, आनंद आणि संतोष देणारी संजीवनी आहे.

आतापर्यंत तुम्हाला घरी, शाळेत, कॉलेजमध्ये कोणी श्वास घ्यायला शिकविले आहे काय? नाही ना मग इथे या, श्वास कसा घ्यायचा ते शिका. श्रेष्ठ ऋषीमुनींनी करायचे रहस्य या विद्येमध्ये उलगडून दाखवले आहे ते आत्मसात करा आणि संपूर्ण आरोग्याच्या गुरुकिल्लीने सुखी जीवनाचा आनंद मिळवा.

- जयंत गोरे



चिंतेमुळे बुद्धीचा न्हास होतो

दिशा

गेले काही दिवस माझे मन वेगळा विचार करते आहे. सर्व सृष्टीची, चराचराची एकमेकांबरोबर असलेली संगती अन् या अफाट पसाऱ्यातला मी एक बिंदू. मी स्वतःचा असा निराळा विचार करायला ब्रह्मविद्येमुळे शिकलो आहे. मला त्यामुळे एक विलक्षण अनुभव येतो आहे. माझे मनोबल वाढल्याचे मलाच जाणवते आहे.

अनेक नवीन कल्पनांचा मी सतत विचार करतो. एरवी व्यवसायामध्ये जे निर्णय मी घेतले नसते ते निर्णय मी घेतो आहे. आलेल्या अडचणींना समर्थपणे तोंड देतो आहे. व्यवसायात किंवा व्यक्तीगत पातळीवरसुद्धा कधीही मला पूर्वीसारखे हताश, निराश असे वाटत नाही. समोरचा रस्ता मला कुठे नेईल, कुणास ठाऊक असा विचार न करता माझे मन मला खात्री देते आहे की चल, पुढे चल, ह्या रस्त्याने तू नक्की तुझ्या मुक्कामावर पोचणार आहेस.

मला पूर्ण जाणीव आहे की आत्मविश्वासाच्या मार्गावरती मी आता कुठे चालायला सुरुवात केली आहे. पण आजपर्यंत मी नव्या मार्गाने जावे की न जावे या विचारातच खूप वेळ घालवत होतो. (आणि न जाण्याचा विचार पक्का करीत होतो) पण आता माझे मलाच असे वेगळे अनुभव येत आहेत.

पूर्वी मी सतत असा विचार करायचो की मला अनुक एक काम व्हावेसे तर वाटते पण

मनात कुठेतरी खोलवर ही जाणीव असायची की मी ते करू शकणार नाही. त्यामुळे मन सतत अस्वस्थ असायचे. ही सततची तळमळ आता कमी झाली. कारण आता मी असा विचार करतो की नव्या कामाला आपण सुरुवात तर करूया. पाहुया तरी काय अडचणी येतात त्या. आपण सतत प्रयत्न केले तर वाटेतल्या अडचणी दूर होतील अन् माझे कामही नक्की पूर्ण होईल.

माझ्या विचार करण्याच्या पद्धतीत घडलेला हा बदल हा एक विलक्षण अनुभव आहे आणि त्याचे श्रेय निःसंशयपणे ब्रह्मविद्येला आहे.

ब्रह्मविद्येचा जास्तीत जास्त सर्वत्र प्रचार व्हावा हीच सदिच्छा!

- मुकुंद वैद्य



ज्याची जेवढी शक्ती तेवढा त्याचा आविष्कार

नकारांचा पराजय!

‘शरीराच्या शल्य निवारणाबाबत सर्व विचारवंत डॉक्टर तुम्हाला हेच सांगतील की जंतूपेक्षा अधिक आजार नकारात्मक दृष्टीकोनामुळे होतात. वेगवेगळ्या जंतूंचा प्रतिकार करण्याची अतिउत्तम क्षमता मानवी शरीरात आहे. परंतु हेवा, कुरकूर, द्वेष, सूड अशा गोष्टी त्याला सहन होत नाही. अशा गोष्टी कितीही लहान असल्या तरी सरते शेवटी त्या विजयी होतात आणि शरीराच्या सर्व प्रतिकारक्षमता मोडकळीस आणतात. अशी प्रतिकार क्षमता कमी झाल्यामुळे मग कुठल्यातरी आजाराला, रोगाला प्रवेश मिळतो’ गुरू डिंग ले मी.

१) निरर्थक विचार - हे तरंग असेच उठतात आणि विलीन होतात. परंतु अशा विचारांमुळे आपल्या वेगवेगळ्या शक्ती व्यर्थ खर्च होतात. एखाद्या इमारतीची पाण्याची टाकी भरून वाहू लागली तर ते पाणी जसे फुकट जाते त्याप्रमाणे आपल्या शक्ती फुकट जातात. उदा. मी नळ, गॅस वगैसे सर्व नीट बंद करून, कुलुप लावून घरातून बाहेर पडते. परंतु तरीसुद्धा माझ्या मनात गॅस बंद केला ना? खिडकी बंद आहे ना? पातेल्यावर झाकण ठेवलं आहे ना? कुलुप नीट लावलं आहे ना? असे विचार, कुशंका येतात. हे विचार निरर्थक आहेत.

२) होकारात्मक / सकारात्मक विचार - हे विचार बलाचे, आशेचे, आनंदाचे, यशाचे,

आरोग्याचे, धैर्याचे, श्रद्धेचे, शांतीचे, तारुण्याचे, प्रकाशाचे इ. असतात. अशा विचारांमुळे आपल्या शरीरातील कोट्यावधी पेशी उत्तेजित होतात आणि आपले काम जोमाने, कुशलतेने करतात.

* ३) नकारात्मक विचार - हे विचार निराशेचे, अपयशाचे, आजाराचे, उदासीनतेचे, अशक्तपणाचे, निर्बलतेचे, कुरकूर, भीती, राग, द्वेष, सूड, स्वार्थाचे, अंधाराचे असतात. अनेक शारीरिक व मानसिक तक्रारीचे हे नकारात्मक विचारच मूळ कारण असतात.

उदा. आपण दोन विद्यार्थी घेऊ. पहिला विद्यार्थी हा मध्यम क्षमतेचा आहे. तो परीक्षेच्या आदल्या दिवसापर्यंत विश्वासाने न घाबरता एकाग्र चिंतने, निश्चयाने अभ्यास करतो. याउलट दुसरा विद्यार्थी जास्त हुशार आहे. पण परीक्षेच्या आधी दोन दिवस तो गर्भगळीत होतो. चांगले गुण मिळाले नाहीत तर भविष्यात अंधारच अंधार आहे ह्या कल्पनेने अभ्यास करू शकत नाही. परिणाम - त्याला नीट भूक लागत नाही, झोप येत नाही, परीक्षेत आठवत नाही. पहिला विद्यार्थी सकारात्मक विचारांमुळे सुयश प्राप्त करतो पण दुसरा विद्यार्थी नकारात्मक अभावात्मक विचारांमुळे हवे तसे गुण मिळवू शकत नाही.

अशा तऱ्हेचे अनुभव आपणा सर्वांना येतात जेव्हा एखादी शारीरिक वेदना किंवा मानसिक

अडचण आपल्याला भेडसावत असते तेव्हा ह्या नकारार्थी विचारांना उधाण येतं. त्या वेदनेत, त्या नकारार्थी विचारात आपण अधिकच गुरफटतो. अन्याय, राग, उणीव, कमतरता, भीती असे विचार मनात गर्दी करतात आपली मर्यादित शक्ती ह्या नकारार्थी विचारांना खतपाणी घालण्यात खर्ची पडते.

ह्या ठिकाणी महत्वाची गोष्ट लक्षात घ्यायला पाहिजे ती ही की विचार करणारे आपण असतो. कुठले विचार करायचे आणि कुठल्या विचारांना मज्जाव करायचा याचे स्वातंत्र्य आपल्याला आहे. त्यामुळे आपल्या विचारांबाबत आपण दुसऱ्या कुणालाही जबाबदार धरू शकत नाही.

मलाही असे नकारात्मक, निरर्थक विचार त्रास देतात. परंतु ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे मी अशा विचारांना अटकाव घालू शकते. जो नकारार्थी विचार मनात येईल त्याच्या उलट होकारार्थी विचार मनात रुजविण्याचा प्रयत्न करायचा. नकारात्मक विचार चोर पावलांनी मनात येतच असतात. पण अखंड जागरूक राहून अशक्तपणाच्या जागी शक्तीचा, निर्बलतेच्या जागी बलाचा, अपयशाच्या जागी यशाचा, नैराश्याच्या जागी आशेचा विचार दुप्पट, चौपट तीव्रतेने मनात ठसवायची सवय लावून घ्यायला पाहिजे. अशा विचारांनी ध्यानमधून आपण आपल्या अर्धज्ञात मनाच्या प्रचंड क्षमता योग्य दिशेने कार्यान्वित करतो. ज्याची आपल्याला इच्छा आहे त्याचे चित्त आपण आपल्या मनःचक्षूसमोर सतत रेखाटले पाहिजे. बळकट, सदृढ, सशक्त, निरोगी शरीराची आपली इच्छा

आहे. तशीच आपली प्रतिमा आपण आपल्या मनात ठसवली पाहिजे. ह्या इथे आत्ता आपलं शरीर निरोगी, सुदृढ आहे. ती धारणा घट्ट धरून ठेवायला हवी. क्षणभरसुद्धा दुसरा, निर्बलतेचा, आजाराचा विचार शिरू द्यायचा नाही. असं एकदा, दोनदा, करून भागणार नाही. वारंवार करणे जरूरीचे आहे. जसजशी आपण यशाची, बलाची, आरोग्याची कल्पना घट्ट पकडून धरतो, सर्व बाजूंनी आपल्याला सहाय्य मिळते. आत्मस्वकीयांकडून, परमेश्वराकडून होकारात्मक आणि ठाम विचार भावना. आपण नकारात्मक विचारांवर कुरखोडी करतोच. परंतु जरूरी आहे चिकाटीची, जागरूकतेची आणि नम्रतेची!

- स्वाती जोग



विचार शुद्ध झाले की क्रियांना यश हमखास येते

योग्य आहार

आजारी पडल्यावर औषधोपचार करण्यापेक्षा आजार होऊ नये, आपण निरोगी राहणे यावर भर द्यायला हवा. निरोगी राहण्यासाठी आपण चौरस आहार घेणे महत्वाचे आहे. दुसरे म्हणजे जिभेवर ताबा हवा - **कडकडून भूक लागल्याशिवाय खाऊ नये**. ब्रह्मविद्येच्या प्रारंभिक अभ्यासक्रमाच्या शेवटी आत्मशुद्धीसाठी जो सात दिवसांचा उपवास सांगितला आहे तो सर्व साधकांनी केला असेलच. **उपवासाचे वेळी आपल्याला जाणवते आपण बरेचदा गरजेपेक्षा जास्त आहार घेत असतो.**

आता सर्वसाधारणतः आपल्याला जे आजार नेहमी दिसून येतात त्यावरील सोपे उपचार पुढे देत आहे.

१) आम्लपित्त (Acidity)

१. चकुत्र - ताजे चकुत्र खाल्ले व त्याचे पचन झाले की त्याची अल्कलाईन क्रिया होते.

२. ईडलंबू - यातील सायट्रिक ॲसिडची अल्कलाईन क्रिया होते. त्यामुळे आम्लपित्ताचा त्रास कमी होतो.

३. नारळ - सुके खोबरे आम्लपित्तात उपयुक्त ठरते. यातील तेलामुळे जठरातील पित्तस्त्राव कमी होऊन रुग्णास आराम मिळतो.

४. दूध - दुधात आम्लार्ई (Alkaline) द्रव्ये जास्त प्रमाणात असल्याने आम्लपित्तात थंड दूध गुणकारी ठरते.

२) रक्तक्षय (Anamia)

१. केळं - केळं खाल्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबीन वाढायला मदत होते.

२. सफरचंद - सफरचंदात आयर्न (लोह) भरपूर असल्यामुळे रक्तक्षयात उपयुक्त ठरते. सफरचंदाचा ताजा रस जेवणापूर्वी अर्धातास व झोपण्यापूर्वी घेणे.

३. जर्दाळू - याच्या नियमित सेवनाने हिमोग्लोबीन वाढते.

४. मनुका - यात लोहाचे प्रमाण भरपूर असल्याने रक्तक्षयात उपयुक्त

५. बीट - बीट सेवन किंवा बीटच्या रसाच्या सेवनाने रक्तवृद्धी होते.

६. मेथी - शिजवलेली पाने रक्तनिर्मितीस मदत करतात. मेथीच्या बियांमध्ये लोह भरपूर असते.

७. सॅलडपत्ता - यात लोहाचे प्रमाण भरपूर असते. त्यामुळे रक्तक्षयात टॉनिक म्हणून वापरतात.

८. सोयाबीन - यात लोह भरपूर असते.

९. पालक - यात लोह भरपूर असते. पालकाचे पचन व शोषण झाल्यानंतर हिमोग्लोबीन व रक्तपेशींची निर्मिती होते.

१०. तीळ - काळे तीळ थोडे पाणी घालून बारीक करणे त्यात एक कप दूध गूळ

११. मध - यात लोह, कॉपर, मँगनीज असते त्यामुळे रक्तक्षयात वापरतात.

मनापेक्षा श्रेष्ठ शक्ती आपल्यासाठी प्रत्यक्षात आणण्याचे कार्य करते

३) सांधेदुखी (Arthritis)

१. सफरचंद - जेव्हा युरिक ॲसिडच्या विषबाधेमुळे सांधेदुखी असते तेव्हा सफरचंदातील मॅलीक ॲसिड युरिक ॲसिडचे उदासिनीकरण करून रुग्णास आराम देते.

सफरचंदाच्या जेलीचा दुखणाऱ्या सांध्यांवर लेप दिल्यास आराम मिळतो.

२. केळी - रुग्णास ३-४ दिवस इतर काहीही आहार न देता रोज ८-९ केळी खाण्यास देणे.

३. काकडी - काकडीचा रस, गाजराचा रस, बीट - युरिक ॲसिडमुळे होणाऱ्या सांध्यातील वेदना कमी करते.

४. लसूण - लसणात सूज, दाह कमी करण्याचा गुणधर्म आहे. आहारात लसूण घेणे, तसेच दुखणाऱ्या भागावर लसूण चोळणे, लसणाचे तेलही मालिशसाठी वापरतात.

४) सर्दी, खोकला

(Cold & Cough)

१. लिंबू - A Lemon A day keeps cold away लिंबाचा रस + उकळलेले पाणी + मध रात्री झोपताना घेणे.

२. आंबा - पिकलेल्या आंब्यात जीवनसत्व अ भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे आंब्याच्या मोसमात आंबे खाल्यामुळे सर्दीचा त्रास होत नाही.

३. संत्रे - याच्या नियमित सेवनाने शरीर निरोगी राहते व वरचेवर सर्दी होण्यास अटकाव केला जातो.

४. आले - खोकल्यामध्ये आल्याचा रस व मध दिवसातून ३-४ वेळा चाटावा.

सर्दीमध्ये - आल्याचे बारीक तुकडे करून

१ कप पाण्यात उकळावे. त्यात अर्धा चमचा साखर घालून गरम असताना पिणे.

५. कांदा - कांदा कफ पातळ करतो व कफ तयार होणे थांबवतो. समभाग कांद्याचा रस व मध घेणे.

६. पालक - पालकाची ताजी पाने, २ चमचे मेथी (बी), १ चिमूट अमोनियम क्लोराइड व मध यांचा काढा हे खोकल्यावरचे टॉनिक म्हणून टी.बी., ब्रॉंकायटीस, दमा, कोरडा खोकला यात वापरतात. ३० मि.ली. दिवसातून ३ वेळा.

७. दूध - १ ग्लास गरम दूध + चिमूटभर हळद + साखर ३ दिवस रोज रात्री झोपताना घेतल्याने सर्दी, दमा, टॉन्सिल्स वाढणे, ब्रॉंकायटीस यामध्ये आराम वाटतो.

५) दमा (Asthma)

१. आवळा - ताज्या आवळ्याचा रस व मध रोज सकाळी घेणे.

२. संत्रे - संत्र्याचा रस + १ चिमूट मीठ + १ मोठा चमचा मध घेतल्याने कफ सुटण्यास मदत होते.

३. आलं - १ चमचा ताज्या आल्याचा रस + १ कप मेथीचा काढा + मध - दम्यातील खोकला कमी करणारे औषध.

४. लसूण - लसणाच्या ३ पाकळ्या दुधात शिजवून रोज रात्री खाणे.

६) बद्धकोष्ठ (Constipation)

१. सफरचंद - रोज २ सफरचंद सालासकट खाणे

अशक्तपणा, दुर्बलता, अतिरेक, भावना दाबून ठेवल्यानेच असंतुलन तयार होते

२. बेल - पिकलेल्या बेलफळाचे सरबत २-३ महिने घेणे.

३. केळ - केळ्यामुळे मोठ्या आतड्याचे कार्य सुरळीत होते. तसेच त्यात पेक्टिन असल्यामुळे बद्धकोष्ठात वापरतात.

४. अंजीर - अंजीरात सेल्युलोज विपुल प्रमाणात असते, त्यामुळे सारक कार्य करते. म्हणून बद्धकोष्ठात ताजे अंजीर किंवा सुके अंजीर वापरतात.

५. संत्रे - झोपताना तसेच सकाळी उठल्यावर अर्धे अर्धे संत्रे खाल्ल्यामुळे आतड्याचे कार्य व्यवस्थित होते.

६. पपई - पिकलेली पपई नेहमी खाल्ल्यामुळे पोट साफ रहाते.

७. मनुका - मनुका १ ग्लास पाण्यात २४-४८ तास भिजवून सकाळी उठल्यावर खाणे.

८. कोबी - कच्च्या कोबीत चोथ्याचे प्रमाण जास्त असते.

९. काकडी - रोज २ काकड्या खाल्ल्यामुळे आतड्याचे कार्य नीट होते.

१०. सॅलड - यात सेल्युलोज भरपूर असल्याने जुनाट / दीर्घकालीन बद्धकोष्ठात गुणकारी ठरते.

११. पालक - पालकाचा रस पचनक्रियेत उत्पन्न होऊन साठून राहिलेला मल बाहेर काढून पचनमार्ग स्वच्छ करतो.

१. सफरचंद - शिजवलेले सफरचंद अतिसारात वापरतात.

२. बेलफळ - क्वेच किंवा अर्धपक्व बेलफळ जुनाट अतिसार किंवा प्रवाहिकेत वापरतात.

३. केळं - केळ्यामध्ये आतड्यातील अपायकारक जंतूंचे रुपांतर उपकारक अशा *Acidophyllus bacilli* मध्ये करण्याची क्षमता असल्याने अतिसार, प्रवाहिकेत केळ वापरतात.

४. चकुत्र - चकुत्र आतड्यांचे आरोग्य चांगले राखते व अतिसार, प्रवाहिका यांचा पुनरुद्भव होऊ देत नाही.

५. जांभूळ - ५ ते १० ग्रॅम जांभूळ्याची बीचे चूर्ण + ताक अतिसार, प्रवाहिकेत उपयुक्त

६. आंबा - आंब्याच्या कोयीची पावडर + १ १/२ ग्रॅ. मध अतिसारात गुणकारी तसेच आंब्याच्या मोहोराचे चूर्ण + १/२ कप दही अतिसारात उपयुक्त.

७. शेवगा - १ चमचा पानांचा रस + मध + १ ग्लास शहाळ्याचे पाणी दिवसातून २-३ वेळा देणे.

८. मेथी - मेथी बिया कोमट पाण्याबरोबर घेणे. प्रवाहिकेतील पोटातील मुरडा कमी होतो.

९. आवळा - आवळा रस + लिंबूरस + साखर + पाणी *Acute bacillary dysentery* चे नियंत्रण करते.

७) अतिसार, प्रवाहिका
(*Diarroea, Dysentery*)

८) पोटात गॅस होणे (*Flatulance*)

१. मेथी - मेथीची पाने व बी यांच्या सेवनाने

मला एकट्यालाच माझे जीवन जगावयाचे आहे

गॅसचा त्रास कमी होतो.

२. आलं - जेवणानंतर आल्याचा तुकडा चावून खाणे.

३. पुदिना - पुदिन्याच्या ताज्या पानांचा रस + १ चमचा लिंबूरस + मध दिवसातून ३ वेळा घेणे.

९) निद्रानाश (Insomnia)

१. दुधीभोपळा - दुधीचा रस + तिळाचे तेल रोज रात्री या मिश्रणाने डोक्याला मसाज करणे. झोप छान लागते.

२. सॅलड - सॅलडचा रस + गुलाबतेल कपाळाला व कानशिलांना लावल्याने झोप शांत लागते.

३. दही - भरपूर दही घेऊन ते डोक्यास चोळल्याने झोप शांत लागते.

४. मध - रात्री झोपण्यापूर्वी १ कप पाण्यात २ चमचे मध घालून पिणे.

५. दूध - रात्री झोपण्यापूर्वी १ ग्लास दुधात मध घालून पिणे - शांत झोप लागते.

तळपायांना दुधाने मालिश केल्याने झोप छान लागते.

१०) मधुमेह (Diabetes)

१. आवळा - यामध्ये क जीवनसत्व भरपूर असल्याने मधुमेहामध्ये आवळा उपयुक्त आहे.

१ मोठा चमचा आवळ्याचा रस + १ कप कारल्याचा रस दररोज २ महिने घेतल्याने

मधुमेहातील साखरेचे प्रमाण (blood Sugar) कमी होते.

समभाग आवळा पावडर + जांभळाच्या बीचे चूर्ण + कारल्याचे चूर्ण - १ चमचा दिवसातून १-२ वेळा घेतल्याने मधुमेह नियंत्रणात राहतो.

२. जांभूळ - याचे कार्य पॉन्क्रियाजवर होते. फळ तसेच जांभळाची बी वापरतात. बीया वाळवून केलेले चूर्ण ३ ग्रॅ. दिवसातून ३-४ वेळा घेतल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. तसेच जास्त प्रमाणात तहान लागणे कमी होते.

३. कारले - यात Vit. A, B1, B2, C व Iron भरपूर असल्याने याच्या नियमित सेवनाने अतिरक्तदाब, eye complications, neuritis इ. ना प्रतिबंध केला जातो. तसेच प्रतिकारशक्ती वाढवली जाते.

रोज सकाळी रिकाम्या पोटी ४-५ कारल्यांचा रस पिणे.

४. मेथी - मेथी बीज रोज २५ ते १०० ग्रॅ. घेतल्याने मधुमेह आटोक्यात राहतो.

५. सोयाबीन - यात जास्त प्रमाणात कर्बोदक असते. पण अगदी कमी प्रमाणात पिष्टमय पदार्थ असतो. यातील कर्बोदकामुळे शरीरात उष्णता व उर्जा उत्पन्न होते पण लघवीमधील साखरेचे प्रमाण वाढत नाही.

११) हृदयविकार

१. सफरचंद - सफरचंदात पोटॅशियम व फॉस्फरस मुबलक प्रमाणात असते परंतु सोडियम

कमी प्रमाणात असते. हृदयाच्या कार्यात जर बिघाड असेल तर सफरचंद व मध घेतल्याने चांगला उपयोग होतो.

२. द्राक्षे - द्राक्षे हृदयाला बल देतात व छातीत दुखणे व छातीत धडधडणे या विकारात परिणामकारक आहेत. हृदयविकाराचा झटका येऊन गेलेल्या रुग्णास द्राक्षांचा रस दिल्याने वेदना व धडधड कमी होते.

३. लसूण - लसूण रक्तवाहिन्यांमधील कोलेस्टेरॉल दूर करण्यास मदत करतो, त्यामुळे रक्तवाहिन्या कठीण होणे व त्याचा परिणाम म्हणून अतिरक्तदाब High B.P. व Heart Attack येणे यास प्रतिबंध होतो.

४. कांदा - Heart Attack ला प्रतिबंध करणारा आहारिय पदार्थ कांदा होय. रोज १०० ग्रॅ. कांदा खाल्ल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉल कमी होते.

५. करडई - करडईचे तेल रक्तातील कोलेस्टेरॉल कमी करते.

६. मध - हृदयात वेदना व धडधड होणे यामध्ये मध वापरतात.

१२) उच्च रक्तदाब (High B.P)

१. सफरचंद - सफरचंदाच्या सेवनाने मूत्राचे प्रमाण वाढते, त्यामुळे वाढलेला रक्तदाब कमी होतो. सफरचंदामध्ये पोटॅशियम जास्त प्रमाणात असते त्यामुळे पेशींमधील सोडियमची पातळी

कमी केली जाते. त्यामुळे मूत्रपिंडाचे कार्य व्यवस्थित होते.

२. लसूण - लसूण हे रक्तदाब कमी करणारे प्रभावी औषध आहे. लसूण कॅप्सूल रोज २-३ या प्रमाणात घेणे.

३. भात - भातात कमी प्रमाणात फॅट, कमी कोलेस्टेरॉल व कमी प्रमाणात मीठ असते म्हणून ज्या उच्चरक्तदाबाच्या रुग्णांना कमी प्रमाणात मीठ खायला सांगितले आहे त्यांना भात हा उपयुक्त आहार आहे.

४. लिंबू - लिंबू Circulatory System ला बल देते, त्यामुळे रक्ताभिसरण संस्थेतील आजारात तसेच कमजोर हृदय असेल तर उपयुक्त ठरते.

डॉ. सौ. शुभांगी भालेराव



हवा कधी शिळी होत नाही

ब्रह्मविद्या जीवन जगण्याची कला

प्रथम मी या साधनेसाठी येण्याचे ठरवले ते स्वतःमधील जगण्याची क्षमता वाढविण्याच्या निमित्तानेच कारण त्यावेळेस मी नैराश्याने ग्रासलेला होतो. नोकरीसाठी ४ तासापेक्षा जास्त वेळ जाण्यायेण्यासाठी खर्च होतो. स्वतःची मुलगी स्नायु दुर्बल आहे आणि सर्व काही वाईटच आपल्या वाट्यास आले आहे अशा अभावाच्या कल्पना मनात घर करून होत्या आणि हे ह्या परिस्थितीत आपली शारीरिक क्षमता टिकणे अपरिहार्य आहे हे जाणून ब्रह्मविद्या शिकण्यासाठी दाखल झालो.

प्रथम प्राणायामामुळे स्वतःस स्तब्धतेमध्ये घेऊन जाण्यास मदत होत गेली आणि पुढे प्राणाची ओळख झाली. स्मरणवर्धक श्वसनाने शारीरिक पातळीवरील सर्दीचा (वारंवार) त्रास तसेच नेहमी हजेरी लावणारा खोकला कमी होत गेला आणि प्रकाशाचे प्राणाचे अस्तित्वाने शुद्धिकरणाची सुरुवात झाली. चैतन्यदायक श्वसनाने माझ्यामधील नैराश्य नाहीसे होण्यास आणि आपण दुर्बल नसल्याचे अनुभवस येऊ लागले. प्रेरणादायक श्वसनाने हे माझे अतिशय गुंतागुंतीचे शरीर असून ज्यामुळे हे उत्कृष्टपणे कार्य करते त्या दिव्य प्रज्ञेला सादृश प्रमेश्वराला अधिक योग्य वातावरण निर्माण करणे शक्य झाले आणि शारीरिक पूर्णत्व श्वसनाने ते माझ्यामधील अस्तित्व जाणवू लागले. चुंबकीय श्वसनाने मधूनच डोकावणारी अभावाची कारणे दूर करण्याची ताकदच प्राप्त झाली. शुद्धीकारक

श्वसनाने ते सुवर्ण जणू काही चमकून उठले आणि आपल्या तेजाने आरोग्य न्हाऊन काढत चक्रांची आणि नाड्यांची जाणीव करून देते झाले ज्यामुळे स्वतःची आत्मपरिक्षणाची जाणीव होऊ लागली. यौवनदायक श्वसनाने तर स्वतःच्या यौवनाची, तारुण्याची म्मतत जाणीव मनावर ठसली. स्वाभाविक श्वसनाने हळूहळू प्राण, नाद, प्रकाशाची जाणिवेमध्ये रुपांतर करून स्पंदांची जाणीव होऊ लागली. आणि ह्या सर्वाला योग्य ध्यानाची जोड मिळाली.

ब्रह्मविद्या माऊलीमुळे जीवनातले नैराश्य, पळवाद, अनारोग्य दूर जाऊन आपली कर्तव्ये समर्थपणे पेलण्याची ताकद प्राप्त झाली. जीवन जगण्याची कला प्राप्त झाली.

- नवनीत चंदने



मानवामध्ये साक्षात्काराचे रहस्य रचलेले आहे

आमच्या सोसायटीमध्ये पिण्याचे पाणी व कूपनलिकेच्या पाण्याचा एवढा तुटवडा होता की गेली पाच वर्षे दिवसात फक्त अर्धा तास पुरेल एवढाच पाणी पुरवठा होता. मी दोन वर्षापूर्वी पदभार स्विकारल्यानंतर पाण्याच्या नवीन लाईनी तसेच नवीन कूपनलिकेसाठी लागणारे अंदाजे रु. २ लाख जमविण्यासाठी मिटींग घेतली. या मिटींगमध्ये माझ्यावर नाना प्रकारचे आरोप करून काही विघ्नसंतोषी लोकांनी मिटींग उधळून लावली. झाल्या प्रकाराने मन अगदी उदास होऊन निराशाजनक परिस्थितीत स्वभाव चिडचिडा झाला. यानंतर आयुष्यात ब्रह्मविद्या आली.

प्राथमिक नंतर प्रगतचा पहिला वर्ग करताना मनात एवढी उभारी आली की जानेवारीमध्ये मी मनाशी चंग बांधला की या महिन्यात पाण्याचा प्रश्न सुटणारच. ठाणे महानगरपालिकेमध्ये आयुक्त, पाणी विभाग व स्थानिक नगरसेवक यांच्याशी संपर्क साधल्यावर एका आठवड्यात नवीन लाईन मंजूर तर झाल्याच वर एका समाजसेवकाने स्वखर्चाने कूपनलिका खोदून दिली. त्यांनी संध्याकाळी येऊन सांगितले की उद्या सकाळी ८ वाजचा मशीन येईल. जागा निश्चित करा. सकाळी बोरिंग ड्रीलिंग मशीन आल्यावर काही शंकेखोर लोकांनी सांगितले की म.न.पा. कडून जमिनीताल पाण्याची उपलब्धता तपासावी लागते तरच पाणी मिळते अन्यथा प्रयत्न फुकट जातात. उपस्थित मजूर तर मागे लागले की साहेब लवकर जागा सांगा. अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीत मनात विचार आला की मी ब्रह्मविद्येचा साधक ते प्रकाशाचा एक अधिकारी हा जो माझा विकास झाला आहे तो सिद्ध करण्याची उत्तम संधी आहे.

मी एका जागी उभा राहून ब्रह्मविद्येची प्रार्थना व गुरुजींना आदरपूर्वक आवाहन केले की या कार्यात यश येवो कारण की वैयक्तिक समाधान नव्हे तर समष्टीच्या भल्यासाठी हाती घेतलेले हे कार्य आहे.

डोळे मिटून थोडा वेळ ध्यान केल्यानंतर उपस्थित मजूरांना एके ठिकाणी ड्रिलर ठेवायला सांगितला. ड्रिलिंगनंतर १५ फूटांचा एक अशा प्रकारे पाइप जमिनीत टाकले जातात. केवळ दोन पाइप टाकल्यानंतर फक्त ३० फूटांवर अत्यंत ओली माती व थोडंसं पाणी लागलं. तेव्हा आम्हाला झालेल्या आनंदापेक्षा मजूरांना झालेला आनंद हा त्यांच्या डोळ्यातून व चेहेऱ्यातून दिसून येत होता. पाणी मिळतं किंवा नाही यावर त्यांच्या मजूरीचा खरं काहीच संबंध नव्हता. पण त्यांच्या अनुभवाप्रमाणे एवढ्या कमी खोलीत पाणी मिळण्याची ही प्रथमच वेळ आहे. आमच्या बाजूच्या प्लॉटमध्ये याच मंडळींना २०० फूटांवरती पाणी मिळाले होते.

मिळालेल्या यशाचे सर्व श्रेय ब्रह्मविद्येला आहेच. पण या निमित्ताने श्री. साठ्ठेगुरुजींना मी दोन प्रश्न विचारले.

- १) इथेच पाणी लागणार ही जाणीव मला कशी झाली? याचे उत्तर गुरुजींनी पूर्वाभास असे दिले.
- २) मी त्या जागी ध्यान करतेवेळी जो अवर्णनीय मानसिक अनुभव आला त्याचे स्पष्टीकरण - हे स्पष्टीकरण श्री साठ्ठेगुरुजींनी या लेखास तळटीप म्हणून द्यावे अशी विनंती. - श्रीनिवास गडियार

त्या जागी ध्यान - प्रार्थना करताना साधकाचा कर्तृत्वभाव संपुष्टात आल्याने त्यानंतरचे कोणतेही कर्म प्रगटीकरण आविष्कार हा दैवी असतो. त्यामध्ये फक्त दिव्यत्वच व्यक्त होते. हीच दैवी जाणीवेची स्थिती - अवस्था आहे म्हणून ती मानवी पातळीवर कधी कधी अवर्णनीय वाटते. परंतु या ठिकाणी सावधानता दक्षता जोपासता आली तर अनुभवांची पुनरावृत्ती तर होतेच, तसेच त्याचे वर्णन शब्दबद्धही करता येते याची पक्की खात्री बाळगावी.

हरिः ॐ
योगी बालमुकुंद

विचार - भावना - क्रिया ह्यामार्फत मानवी जीवन बदलता येते

प्राणी विश्व - योग्य प्रयत्न - एक अवलोकन

आमच्या फ्लॅटच्या हॉलला एक सज्जा असून ग्रिलला लागून आम्ही काही कुंड्यांमध्ये फुलझाडे लावली आहेत. झाडांना उन्हापासून बचाव होण्यासाठी फायबरची शेड केली आहे. या शेडखाली एक चिमणा व चिमणी रात्री ९ ते पहाटे ६ पर्यंत रोज रात्री बसून असत. सहा महिने न चुकता त्यांची हजेरी असायची. मध्येच अचानक त्यांचे येणे बंद झाले.

दोन तीन दिवसांच्या खंडानंतर चिमणा चिमणी आमच्या शयनगृहातील माळ्यावर घटं बांधावयास आले. चिमणी घरी नवीन पाहुण्याच्या तयारीत असल्याने त्यांची ही लगबग होती.

काही दिवसांनंतर बाळांचा किलबिलाट ऐकू येत होता पण बाळांसाठी आई बाहेर जाऊन काही खाद्य आणतेवेळी दिसेना. कुतूहलापोटी माध्यावर पाहिले असता चिमणी मरून पडली होती. थोड्या वेळाने चिमणा येऊन त्याने हा प्रसंग पाहिला व अत्यंत वेगाने बाहेर जातेवेळी सिलिंग फॅनला आदळून गतप्राण झाला.

मृत चिमणा चिमणीला दफन केल्यावर लहान पिलांचे काय करावे हा प्रश्न आमच्यासमोर पडला कारण वाटीमध्ये दिलेले धान्य व पाणी पिल्ले खात नव्हती. दुसऱ्या दिवशी दोन चिमण्या व एक चिमणा पिल्लांची काळजी घेण्यासाठी हजर झाले. चिमण्या आळीपाळीने अन्न आणण्यासाठी जातेवेळी चिमणा कपडे वाळवण्याच्या दोरीवर

बसून लक्ष ठेवत असे.

दोन आठवड्यांनंतर एके सकाळी दोन्ही पिल्ले माळ्यावरून जमिनीवर आलेली आढळली. परंतु उडण्याऐवजी ती फक्त लहान उड्या मारू शकत होती. त्यात एका पिल्लाचा एक पाय लंगडा होता. त्याची नवीन आई थोड्या वेळाने आली आणि तिने पिल्लांना उडायला शिकवणं सुरू केलं. सुमारे दहा बारा वेळा प्रात्यक्षिक दाखवून सुद्धा पिल्लांना तंत्र लक्षात येईना. थोड्या वेळाने तिने पिल्लांना एका छोट्याशा स्टुलावर उडत जायला शिकवले. थोडा वेळ आराम व थोडे अन्न खाल्ल्यावर पिल्लांना थोडा उत्साह आला. थोड्या वेळाने पिल्लांना गॅलरीच्या कठड्यावर जाण्यात यश आले. हा सर्व सराव चालू असतेवेळी इतर चिमणे व चिमण्या मिळून समोरच्या अंगणातील एका झाडावर नवीन घटं बांधायच्या कामात मग्न होते.

थोड्यावेळाने दोन्ही पिल्लांना सरळ उडत आपल्या नवीन घरात प्रवेश करताना पाहून आम्हाला खूप आनंद झाला.

- श्रीनिवास गडियार



तरुणांनी तुमच्याजवळ काय आहे?

तरुण म्हणून माझ्याजवळ काय आहे?

माझ्याजवळ सुंदर शरीर आहे.

त्याच्या आत अशी काही जादू आहे की हे शरीर रात्रंदिवस श्वास घेऊन ताजंतवानं राहू शकतं.

म्हणजेच श्वासातच काहीतरी जादू आहे.

सृष्टीतल्या सर्वांच्या शरीरांना कायम निरोगी, उत्साही आणि आनंदी ठेवणारा श्वास हे त्या सगळ्या हालचालींचे, गतीचे (चैतन्याचे) रहस्य आहे. हा श्वासच तुमचे भाग्य बदलणार आहे, नशीब बदलणार आहे.

पण त्यासाठी श्वास घ्यायचा कसा? सोडायचा कसा? वापरायचा कसा? हे शिकायला हवं.

ज्या अर्थी सर्व सृष्टी श्वास घेते त्या अर्थी या श्वासातच काहीतरी जीवनदायी शक्ती, नवीन, नित्य नवीन देणारी शक्ती सदैव कार्यरत असलीच पाहिजे.

कारण जोपर्यंत मी श्वास घेतो, तोपर्यंत हे शरीर शिळें होत नाही म्हणजेच माझ्या शरीरात जाणारा श्वास कधीही शिळ्या होत नाही.

ही शरीरे (सृष्टी) काल श्वास घेत होती, आज श्वास घेत आहेत आणि उद्यासुद्धा श्वास घेणार आहेत. म्हणजे ही शक्ती सगळ्यांना देऊनसुद्धा पुरून उरणारी आहे. संपणारी नाही. कारण आतापर्यंत 'श्वास संपला आहे - श्वास

संपला आहे - 'हाऊस फुल्ल' या सृष्टीवर कोणालाच श्वास मिळणार नाही, त्याची निर्मिती बंद झाली आहे' असा बोर्ड कधीच कोणी पाहिला नाही. असे कोट्यावधी वर्षे चालू आहे.

म्हणजेच श्वासाची अखंड निर्मिती चालू आहे. हे तत्व अखंड आहे. ह्यातून अखंडपणे चालणाऱ्या या नित्य नूतन अस्त्राच्या जीवनदायी शक्तीची ओळख होते.

आपणच आपल्या आवडीनिवडी जाता येता नको तेव्हा आणि विचारलं नसताना देखील डिक्लेअर करत असतो. तसं ह्या श्वासाच्या बाबतीत आहे का बघा.

किंवा कोणाकडे तरी अशी हिम्मत आहे का, की मला श्वास नको, मला आवडत नाही.

तर तुम्ही म्हणाल वा असं कसं आम्हाला तो हवाच. हवा म्हणजे हवाच. म्हणून तर सर्वसामान्य जन त्या श्वासाला 'हवाच' म्हणतात.

ह्या श्वासाला रंग आहे का? ह्या श्वासाला रूप आहे का? गंध आहे का? चव आहे का? नाही. म्हणजेच तो अदृश्य आहे आणि शक्तीचे हेच तर रहस्य आहे. अदृश्य असूनदेखील ती तुमच्यातून रात्रंदिवस कार्यरत आहे. शक्तीचे हेच सामर्थ्य पदोपदी जाणवते.

शरीरात रक्ताप्रमाणे सर्व शरीरभर पसरणारा

नकारात्मक गोष्टींशी एकरूप होण्याची सवय सोडून द्या

श्वास हा सूक्ष्म पदार्थ आहे. त्याचे अस्तित्व सर्व शरीरभर आणि शरीराबाहेर व्यापून आहे.

म्हणजेच पदार्थ जेवढा सूक्ष्म असतो तेवढी त्याची शक्ती वाढत जाते. त्याला आत बाहेर प्रवास करणं सहज शक्य होतं.

तरुणांनो, ही श्वासाची निराळी ओळख झाल्यावर श्वासालाच देव मानायला, शक्ती मानायला, तुमच्यात एक वैश्विक प्रवाह जात येत आहे असं मानायला तयार असाल तर पुढे बोलायचं! नाही तर इथेच थांबू या!

इथेच थांबलो तर तुमच्याजवळ असलेला खजिना कसा दिसणार? अहो मंडळी, अल्लादिनचा दिवा आतच आहे, तुमच्याकडेच आहे, पण माहित नाही असं नको व्हायला.

शिक्षणाचे महत्व काय आहे, ज्ञानाचे महत्व काय आहे हे मी सांगायची जरूरी नाही. कारण शाळेत आणि पुढे घेतलेले शिक्षणच पैसे मिळवून देते, मान देते, घर देते, बंगला देते, गाडी देते, आणखी काही, आणखी बरेच काही देते..... देत असते..... पण

पण हेच शिक्षण निरोगी शरीर आणि उत्साही मन देते का? कारण जीवनात एक वेळ अशी येते, की माझ्याजवळ सर्व काही आहे.... पण शारीरिक व मानसिक सुख मात्र माझ्यापासून खूप दूर - दूर आहे.

अजूनही श्वासाबद्दल, त्याच्या अभ्यासाबद्दल किंवा ते शिक्षण घ्यावे की न घ्यावे अशी मनात शंका, संशय, भीती असेल, तर खालील प्रश्न

स्वतःला विचारावेत व त्याची प्रामाणिक उत्तरे स्वतःच शोधून काढण्याचा प्रयत्न करावा. (१) जन्मल्यापासून श्वास कोणी दिला? (२) श्वास मिळण्यासाठी कोणत्या रांगेमध्ये नंबर लावून उभे रहावे लागले? (३) लाख मोलाचा हा जीव किती लाख रुपये देऊन मी विकत घेतला? (४) श्वास मिळण्यासाठी कोणापुढे आणि कितीवेळा हात पसरवा लागला, मागावा लागला? (५) क्षणोक्षणी तो येतोय आणि तुम्हाला तो हवाय हेही नक्की आहे मग ज्या शक्तीने हा तुम्हाला बहालं केला, दिला त्या शक्तीने आतापर्यंत किती वेळा तुमच्या कानात येऊन सांगितले की, 'ए, मी तुला श्वास दिला बरं का', 'ए, मी तुला श्वास दिला बरं का'. (६) असा आवाज एकदा तरी ऐकल्याचे आठवते का?

ती शक्ती निरपेक्षपणे व प्रेमाने तिचे कार्य कुठचाही गाजावाजा न करता करत असते.

ही पराकोटीची निरपेक्षता ह्या शक्तीचे आपल्यावर किती प्रेम आहे हेच दाखवते.

तेव्हा ही निरपेक्ष प्रेम करणारी शक्ती कोण आहे, कशी वापरायची याचा अभ्यास म्हणजेच ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाची सुरुवात आहे. ह्या अभ्यासाने, हे शिक्षण घेतल्यामुळे तुमचे स्वतःचे व्यक्तित्व पूर्णपणे बदलण्याचे सामर्थ्य, तुमचे नशीब, तुमचे भाग्य आणि तुमचा स्वभाव बदलण्याचे सामर्थ्य आहे.

सध्या अनुभव नसल्यामुळे खात्री वाटत नाही, विश्वास ठेवावासा वाटत नाही.

पण ह्या शिक्षणाला सुरुवात करण्याचे पहिले पाऊल तुमचा समंजसपणा जागृत झाल्याचे लक्षण आहे, तोच कृतीत येणार आहे. ह्यापुढे तरुणांनो, तुमच्या जीवनात भरभराट, पूर्ण यश, पूर्ण आनंद तुम्हाला मिळून सदैव तुम्ही ह्या वैश्विक विपुलतेचा मनमुराद आस्वाद घेऊ शकाल ह्याची खात्री देतो.

माझ्याजवळ असलेला श्वासच माझ्यासाठी जादू करतो. इतके वर्षे समोर असलेला आणि रोज पहात असलेला हवा, पाणी आणि माती खाणारा वृक्ष ह्या तरुणाला काय म्हणतोय ऐका आणि काय निश्चय करायला सांगतोय लक्षात येताय का पहा....

“गोड गोड खाऊन कडू बोलणारा
माणूस किती खोटा,

हवा, पाणी माती खाणारा मी किती
मोठा....” विचार करा.... चांगली वेळ सदैव
आपली वाटच पहात असते, फक्त आपल्याला
माहित नसते. तेव्हा उठा, जागे व्हा, निश्चय करा
आणि कामाला लागा, यशवंत व्हा, जयवंत व्हा.
ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करण्याचे मनावर घ्या.

- विकास फडके



BAYER ON BAYER

It's not only Baygon. It's a world of solutions.



You know us as the makers of Baygon, a product that effectively protects your family against harmful insects. But that's not all. In many other fields too, Bayer researchers have been instrumental in paving the path of progress. For instance, over a century ago we invented what is probably the world's most famous painkiller - Aspirin. Today you'll come across Bayer in all walks of life - even if it's not always apparent at first glance. Whether in smart pest control, innovative plastics or initial research successes. In the fight against Alzheimer's, we're constantly striving for the very best solutions. At Bayer, we believe in helping you live life to the fullest.



EXPERTISE WITH RESPONSIBILITY

Bayer's activities in India include Plastics, Agrochemicals, Consumer Care, Health Care, Animal Health, Rubber, Chemicals, Leather Chemicals, Diagnostic Systems. Worldwide, they also include Fibres, Dyes, Pigments, Organic & Inorganic Intermediates. Turnover: Rs. 1,34,000 Crores (DM 57 Billion). Products: 10,000. Employees: 1,42,200. Presence: 150 Countries.

INTERACT VISION

The Brahma Vidya Sadhak Sangh
Thane.

Bayer (India) Limited
Kolshet Road
Thane - 400 607
Maharashtra, India.
Telephone : 00-91-22-5342851
Telefax : 00-91-22-5344671
Telex : 011-620 36 - BILTIN.

Your Ref:

Your Date:

Our Ref:

Dept Fax No:

Our Date:

2/P&HRD/2000-501

5.12.2000

Dear Sir,

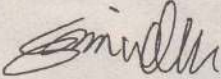
This has reference to our interaction with your Mr. Mukund Sathye.

We are highly impressed by the activities, which immensely serve the human being in present world of full of stress and mental stretch, by Bramha Vidya.

We would like to organize your lecture for the benefit of our employees and request you to spare your time and impart knowledge to our employees.

Thanking you,

Yours faithfully,
BAYER (INDIA) LIMITED



S.B.HINDURAO
GENERAL MANAGER-PERSONNEL & IR

ठाण्यातील कोलशेत रोडच्या
बायर इंडिया ह्या कारखान्यातील कर्मचाऱ्यांसाठी
ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक वर्ग सुरु होणार आहेत.
इतर कारखान्यांनी सुद्धा अशा तऱ्हेचे उपक्रम
सुरु केल्यास आमच्याकडून त्याचे स्वागतच होईल.
संपर्क साधावा.

- संपादक

आपल्या संस्थेचे देणगीदार

	रुपये		रुपये
१. सौ. शालिनी कुलकर्णी	५०१	३२. सुचेता ठक्कर	५०१
२. श्री. व सौ. एम. पी. बेंडाळे	५०१	३३. वसंत एम. साने	२०१
३. श्री. नारायण सिताराम चौधरी	१०००	३४. श्रीकृष्ण फाटक	२०१
४. सौ. अनुराधा व श्री. नरेंद्र नाईक	१०००	३५. यशवंत साठे	२०१
५. रंजना भरणे	५०	३६. श्री शिवशंकर ड्रग्स अँड	
६. श्री. यशवंत ठोंबरे	९३०	फार्मास्युटीकल्स प्रा. लि.	१००१
७. अनामिक	५०१	३७. दळवी ऑटो सेंटर	५०१
८. रीना शालोम	५००	३८. प्रतिभा श्रीराम जोशी	१०२१
९. कु. जेनिस शालोम	५००	३९. जे. जे. गोरे	५०१
१०. श्री. नरेश पाटील	५००	४०. सुनिता अरुण राईलकर	५५१
११. श्री. चंद्रकांत भीवा पाटील	५०१	४१. दत्तात्रय राव	१०००
१२. श्री. राजन देसाई	५००	४२. अनामिक	५०१
१३. राधिका देसाई	५००	४३. रजनी मनोहर कुंभारे	५११
१४. कविता जोशी	५००	४४. पद्माकर टिल्लू	१००१
१५. शशिकांत देसाई	५०१	४५. संजय दिघे	
१६. सुरेश मुदलीयार	५०००	४६. सौ. मंदाकिनी दीक्षित	
१७. श्री. व सौ. निगवेकर	५००	४७. सौ. शुभांगी दिघे	
१८. श्री. शशिकांत देसाई	५०१	४८. मोहन भालेराव	२७५१
१९. डॉ. अरुणा नरगुंडकर	१००१	४९. पुरुषोत्तम बापट	५०१
२०. श्री. विठ्ठल डी. तवठे	५०१	५०. एस. एम. अगरवाल	२५००
२१. वंदना गीध	५००	५१. श्री. व सौ. वर्षा लेले	५०००
२२. सौ. सुधा नवरे	५००	५२. किरण फाळक	५०१
२३. सुरेश रावराणे	५००	५३. सौ. लिना पारेकर	५००
२४. उल्हास बी. मोगरे	५०१	५४. श्री. मुकुंद साठे	५०१
२५. माधुरी पारखी	१०१	५५. अनामिक	२५०
२६. अनामिक	१००१	५६. श्री. जनार्दन चव्हाण	५०२
२७. श्री. एच. जे. बरके	७०१	५७. सौ. संध्या केळकर	१०१
२८. मनोहर एम. हजारे	५००	५८. सौ. भारती सरोदे	१०१
२९. श्यामकांत जुईकर	५००	५९. सौ. मनिषा पाडगावकर	१०१
३०. श्री. द. स. तावरे	३५०	६०. बबीता सहा	५१
३१. पुष्पा तावरे	२५०	६१. कृष्णा व्ही. गोखले	१०१

संपूर्ण जीवनाच्या व्यवस्थेचे उगमस्थान सुसंगतता हेच आहे

	रुपये		रुपये
६२. अनामिक	१०१	९५. अनामिक	५०१
६३. मीना झांबरे	१५१	९६. अनामिक	५०१
६४. हेमंत हांडे	१११	९७. अनामिक	५००
६५. गणेश पंडित	१०१	९८. ए. ए. नायक	५००
६६. शांताराम जाधव	१५०	९९. ए. बी. चंदना	५०१
६७. सुरेश कुपाडे	१०१	१००. ए. ए. शृंगारपुरे	२५०
६८. हेमंत गावस्कर	१०१	१०१. श्री. व. सौ. काशिकर	११००
६९. शुभलक्ष्मी राऊत	१०१	१०२. राधिका गडीयार	५०१
७०. सौ. ए. एस. जवळे	१०१	१०३. श्री. एन. एस. वेटे, सौ. सुधा वेटे	५०१
७१. सौ. अ. आर. राणे	५०१	१०४. अनामिक	३५१
७२. श्री. के. बी. पाटील	१०१	१०५. सौ. मंजुषा सहस्त्रबुद्धे	५००
७३. श्री. व्ही. जे. मोदी	१०१	१०६. विठ्ठल नारायण यादव	५०१
७४. श्री. व्ही. एम. देवळेकर	५०१	१०७. अनामिक	५००
७५. अनामिक	५००	१०८. अनामिक	५००
७६. श्री. दत्तात्रय, सौ. माधुरी जोशी	५०१	१०९. प्रणिता पुसाळकर	५००
७७. श्री. पी. एस. पै.	२५१	११०. रमेश काळे	५०१
७८. अनामिक	५००	१११. संतोष वरवेलर	२००
७९. शैलेश पी. ताडफळे		११२. के. एस. गंग्रे	५०१
८०. मृणाल एस. ताडफळे	१००१	११३. अनामिक	५०१
८१. अनामिक	५०१	११४. मंगला कुलकर्णी	१००२
८२. एलिझाबेथ अब्राहम	१०००	११५. मीरा मराठे	५०१
८३. डी. पी. देवल	२५१	११६. एस. व्ही. घैसास	२०००
८४. अनामिक	५०१	११७. सौ. श्यामला केसकर	१००१
८५. शिल्पा केसकर	१५००	११८. एस. एम. हर्डीकर	५०१
८६. आर. के. भिडे	२५१	११९. कुसूम प्रभाकर जोशी	५०१
८७. दिपाली देसाई	५०१	१२०. एल. व्ही. पाटील	५००
८८. मंदा ढापरे	५०१	१२१. श्रीकांत हाटे	५०१
८९. अनामिक	१०००	१२२. एस. व्ही. परांजपे	५०१
९०. अनामिक	१०००	१२३. सौ. व. श्री. गोविंद बा. जोशी	५०१
९१. अनामिक	१००१	१२४. श्री. अशोक व. सौ. रमा गडकरी	१०००
९२. सीमा मधुकर हस्तेकर	५०१	१२५. एच. के. नेमाडे	५२५
९३. विमल गणपत कोळसकर	५०२	१२६. पद्मा उबाळे	५०१
९४. सुरेश नारायण वैशंपायन	५०१	१२७. आत्माराम गोविंद परब	२५००
		१२८. छत्रपती म्हणारे	५५५

श्वासच अखिल विश्वातील सर्वांत जवळची वस्तू आहे



प्रगत साधकांचा मेळावा

२६ नोव्हेंबर २०००





आस्थमा शिबिर

८ ऑक्टोबर २००० व १५ ऑक्टोबर २०००

